

«Погоджено»

Заступник начальника управління- начальник відділу
державного нагляду за дотриманням санітарного законодавства

Управління безпеки харчових продуктів
ветеринарної медицини, державного нагляду
за дотриманням санітарного законодавства

Білоцерківського району
Головного управління Держпродспоживслужби
в Київській області

№26 Ганна Шелест

06 березня 2025



«Затверджено»
Директор Білоцерківської гімназії
початкової школи №6 «Перспектива»
Н.В. Верис

**Примірне чотиритижневе меню
для харчування учнів**

**Білоцерківської гімназії-початкової школи №6 «Перспектива»
Білоцерківської міської ради Київської області на весняний період 2024/2025 н.р.**

І ТИЖДЕНЬ

	6-11 років		11-14 років		білки	жири	вуглеводи	Збірник рецептур, № ТК	Наявні алергени
Понеділок	вихід	ккал	вихід	ккал					
Салат з свіжої капусти та моркви	75	48	100	64,2	0,80	1,70	2,90	ТК №1.24	-
Макарони варені	100	140	160	210	7,71	12,70	21,58	ТК №19.3	Я,МП,Л,ЗП,Г
Пухкий омлет з орегано	50	87	50	87	6,00	6,00	0,40	ТК №5.15	Л,МП,Я
Какао з молоком	200	112,48	200	112,48	6,11	5,50	9,85	ТК №13.1	МП,Л
Фрукти-ягоди	100	50	100	50	0,40	0,40	11,80	ТК №3.03	-
		437,48		523,68					
Вівторок									
Салат зі свіжих огірків з цибулею	75	62,1	100	82,83	0,40	2,50	3,30	ТК №1.23	-
Щі зі свіжої капусти з сметаною	250/5	85	250/5	85	2,50	5,30	17,50	ТК №2.41	МП,Л
Запіканка сирна з яблуком та морквою зі сметаною	150	320.5	180	358.58	29,20	18,20	31,80	ТК 307.13	МП,Л,Я,Г
Чай з м'ятою	200	32	200	32	0,00	0,00	0,20	ТК №11.10	-
Фрукти-ягоди	100	50	100	50	0,40	0,40	11,80	ТК №3.03	-
Хліб	30	68	50	113	2,00	0,40	25,00	Пром-ве вироб.	-
		617,6		721,41					

І ТИЖДЕНЬ

Середа									
Салат вінегрет	75	51	100	67,98	1,84	3,49	86,67	ТК №1.45	-
Сочевиця зі спеціями	100	154,1	150	231	3,76	2,9	30,2	ТК №08.27	М,П,Л
Курячі нагетси	85	186,3	100	219,24	17,72	9,07	20,80	ТК №8.62	ЗП,Г
Йогурт	125	89	125	89	2,00	6,30	5,30	Пром-ве вироб.	-
Фрукти-ягоди	100	50	100	50	0,40	0,40	11,80	ТК №3.03	-
		530,4		657,22					
Четвер									
Салат з буряка з чорносливом зі сметаною	75	62,1	100	82,83	1,30	1,70	10,60	ТК №1.35	-
Картопляне пюре з орегано	120	162,62	150	203,27	2,84	7,42	21,17	ТК №08.13	М,П,Л
Котлета рибна	60	53,2	90	79,58	13,60	2,20	3,20	ТК №6.07	Р,Я
Узвар с/ф або компот з ягід	200	107,7	200	107,7	0,20	0,70	18,70	ТК №13	-
Сир твердий	15	60	15	60	3,00	4,00	0,00	Пром.вироб.	-
Хліб	30	68	50	113	2,00	0,40	25,00	Пром.вироб.	-
Фрукти-ягоди	100	50	100	50	0,40	0,40	11,80	ТК №3.03	-
		563,62		696,38					
П'ятниця									
Огірки свіжі	75	74,5	100	99,33	0,40	2,50	3,20	Пром-ве вироб.	-
Каша булгур	100	110	150	132	4,70	4,90	29,20	ТК №08.25	Г
Шніцель курячий	85	186,3	100	219,24	18,70	9,85	16,19	ТК №19.3	Я,М,П,Л, ЗП,Г
Сік	200	92	200	92	1,20	0,00	22,50	Пром.вироб.	-
Фрукти-ягоди	100	50	100	50	0,40	0,40	11,80	ТК №3.03	-
Хліб	30	68	50	113	2,00	0,40	25,00	Пром.вироб.	-
		580,8		705,57					

II ТИЖДЕНЬ

	6-11 років		11-14 років		білки	жири	вуглеводи	Збірник рецептур, № ТК	Наявні алергени
	вихід	ккал	вихід	ккал					
Понеділок									
Салат з моркви з родзинками та сметаною	100	99,33	125	124,17	1,44	3,33	4,76	ТК №1.74	-
Рис розсипчастий з орегано	120	163,6	150	204,5	3,76	2,9	30,2	ТК №08.04	МП,Л
Скрабл	50	78,5	50	78,5	5,1	4,9	2,9	ТК №3.02	МП,Л,Г,Я
Какао з молоком	200	113,6	200	113,6	6,11	5,5	9,85	ТК №13.1	МП,Л
Фрукти-ягоди	100	50	100	50	0,40	0,40	11,80	ТК №3.03	-
		505,03		570,77					
Вівторок									
Салат з свіжих огірків з цибулею	45	40,4	100	53,8	0,60	3,70	3,50	ТК №1.23	-
Борщ з капустою, квасолею та сметаною	250/5	145	250/5	145	2,50	5,30	17,50	ТК №2.01	МП,Л,С
Запіканка сирна з бананом та сметаною	120/15	250,56	150/15	305,47	29,20	18,20	31,80	ТК №7.13	МП,Л,Г,Я
Чай з шипшиною	200	113,6	200	113,6	0,40	0,40	11,80	ТК №3.03	-
Фрукти-ягоди	100	50	100	50	0,40	0,40	11,80	ТК №3.03	-
Хліб	30	68	50	113	2,00	0,40	25,00	Пром.вироб.	-
		667,56		780,88					

II ТИЖДЕНЬ

Середа									
Салат вінегрет	75	65	100	86,67	1,84	3,49	86,67	ТК №1.45	-
Плов з курячим м'ясом	180	279,81	250	388,62	16,50	13,30	33,50	ТК №09.20	ЗП
Йогурт	125	89	125	89	2,00	6,30	5,30	Пром.вироб.	-
Фрукти-ягоди	100	50	100	50	0,40	0,40	11,80	ТК №3.03	-
		483,81		614,29					
Четвер									
Салат зі свіжої капусти та моркви	75	48	100	64,2	1,44	3,33	4,76	ТК №1.24	-
Картопляне пюре з соком буряка	120	188	150	236	2,84	4,42	21,17	ТК №08.13	МП,Л
Риба тушкована з овочами	60	60,9	90	91,3	12,70	4,20	2,50	ТК № 7.3	МП,Л,Г,Р,ЗП
Сир твердий	15	60	15	60	3,00	4,00	0,00	Пром.виро.	-
Узвар с/ф або свіжих ягід	200	107,7	200	107,7	0,20	0,70	18,70	ТК №13	-
Фрукти-ягоди	100	50	100	50	0,40	0,40	11,80	ТК №3.03	-
Хліб	30	68	50	113	2,00	0,40	25,00	Пром.вироб.	-
		582,60		722,20					
П'ятниця									
Салат з буряка з ароматною олією	75	51,9	100	69,25	1,30	1,70	10,60	ТК № 1.36	МП,Л
Каша ячмінна	100	143,3	150	179,1	3,70	3,80	22,30	ТК № 10.39	МП,Л
Чахохбілі з куркою	100	126,29	150	189,4	22,80	6,70	7,90	ТК № 3.02	МП,Л,ЗП,Г
Фрукти-ягоди	100	50	100	50	0,40	0,40	11,80	ТК №3.03	-
Сік	200	92	200	92	1,20	0,00	22,50	Пром.вироб.	-
Хліб	30	68	50	113	2,00	0,40	25,00	Пром.вироб.	-
		531,49		692,75					

ІІІ ТИЖДЕНЬ

	6-11 років		11-14 років		білки	жири	вуглеводи	Збірник рецептур, № ТК	Наявні алергени
	вихід	ккал	вихід	ккал					
Понеділок									
Салат з молодшої капусти	75	37,1	100	49,51	1,44	3,33	4,76	ТК №1.24	-
Каша гречана з томатною пастою	100	114,3	150	171,5	5,70	33,00	32,30	ТК №08.01	МП,Л
Фріттата	75	130,8	100	148,38	6,00	6,00	0,40	ТК №5.13	МП,Л,Г,ЗП
Какао з молоком	200	112,48	200	112,48	6,11	5,50	9,85	ТК №13.1	МП,Л
Фрукти-ягоди	100	50	100	50	0,40	0,40	11,80	ТК №3.03	-
		444,68		531,87					
Вівторок									
Салат з буряка з ароматною олією	75	51,9	100	69,25	1,44	3,33	4,76	ТК №1.36	МП,Л
Суп гороховий	250	147	250	147	2,00	4,80	6,30	ТК №12.2	С
Запіканка сирна з ягідним кюлі	150	320,5	180	371,47	29,20	18,20	31,80	ТК №6.3	МП,Л
Чай з м'ятою	200	32	200	32	0,00	0,00	0,20	ТК №10.11	-
Фрукти-ягоди	100	50	100	50	0,40	0,40	11,80	ТК №3.03	-
Хліб	30	68	50	113	2,00	0,40	25,00	Пром.вироб.	-
		669,4		782,72					

ІІІ ТИЖДЕНЬ

Середа

Салат з моркви з сиром та сметаною	75	84,1	100	112,16	8,42	10,00	3,40	ТК №1.24	-
Каша гречана	100	114,3	150	171,5	5,70	33,00	32,30	ТК № 08.01	МП,Л
Курячий шніцель	70	148,5	100	212,9	18,70	9,85	16,19	ТК № 19.3	МП,Л,Г,ЗП,Я
Йогурт	125	89	125	89	2,00	6,30	5,30	Пром.вироб.	-
Фрукти-ягоди	100	50	100	50	0,40	0,40	11,80	ТК №3.03	-
		485,90		635,55					

Четвер

Салат вінегрет	75	65	100	86,67	1,84	3,49	86,67	ТК №1.45	-
Запіканка з рибним фаршем	150	157,75	225	236,6	15,70	7,90	27,10	ТК № 6.05	Р,Я
Сир твердий	15	60	15	60	3,00	4,00	0,00	Пром.виро.	-
Узвар с/ф або свіжих ягід	200	107,7	200	107,7	0,20	0,70	18,70	ТК №13	-
Фрукти-ягоди	100	50	100	50	0,40	0,40	11,80	ТК №3.03	-
Хліб	30	68	50	113	2,00	0,40	25,00	Пром.вироб.	-
		508,45		653,97					

П'ятниця

Салат з молодого капусти та морквою	75	48	100	64,02	1,44	3,33	4,76	ТК №1.24	-
Плов з курячим м'ясом	180	279,8	250	388,62	16,50	13,30	33,50	ТК № 09.20	ЗП
Сік	200	92	200	92	1,20	0,00	22,50	Пром.вироб.	-
Фрукти-ягоди	100	50	100	50	0,40	0,40	11,80	ТК №3.03	-
Хліб	30	68	50	113	2,00	0,40	25,00	Пром.вироб.	-
		537,80		707,64					

IV ТИЖДЕНЬ

	6-11 років		11-14 років		білки	жири	вуглеводи	Збірник рецептур, № ТК	Наявні алергени
	вихід	ккал	вихід	ккал					
Понеділок									
Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	75	51	100	67,98	8,42	10,00	3,40	ТК№ 1.20	Г,Ц
Каша булгур	100	110	150	165	3,70	2,90	30,20	ТК№ 08.25	Г
Пухкий омлет з орегано	50	87	50	87	6,00	6,00	0,4	ТК№ 5.15	МП,Л,Я
Какао з молоком	200	112,48	200	112,48	6.11	5.50	9,85	ТК №13.1	МП,Л
Фрукти-ягоди	100	50	100	50	0,40	0,40	11,80	ТК №3.03	-
		410,48		482,46					
Вівторок									
Салат вінегрет	75	41,5	100	55,4	1,84	3,49	86,67	ТК №1.45	-
Борщ з капустою, квасолею та сметаною	250/5	145	250/5	145	2,50	5,30	17,50	ТК №2.01	МП,Л,С
Запіканка сирна з яблуком, морквою та сметаною	150	320.5	180	358,58	29,20	18,20	31.80	ТК№ 07.13	МП,Л,Я
Чай каркаде	200	10	200	10	0,00	0,00	0,20	ТК №11.10	-
Хліб	30	68	50	113	2,00	0,40	25,00	Пром.вироб.	-
		585		681,98					