

ПОГОДЖЕНО

Начальник

Ізмайльського районного управління

ГУ Держпродспоживслужби

в Одеській області

Олександр ПРОДАНОВ
« 16 » 2026р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

ФОП ОНАЦЬКА Р.О.

Рушанна ОНАЦЬКА
« 16 » 2026р.

Олександрівна
2369219723
Одеська область, місто Ізмайль

ПЕРСПЕКТИВНЕ МЕНЮ

для одноразового харчування учнів

Ізмайльської гімназії № 10 Ізмайльського району Одеської області

на осінній період 2026-2027 навчального року

IV тиждень

Збірник рецептур, № ТК	Найменування страв та виробів	Діти 6-11 років					11-14 років 14-18 років				
		Ви-хід, г	Енергоцінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ви-хід, г	Енергоцінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Понеділок											
ТК1.41	Салат зі свіжої капусти та огірків	100	74	0,7	3,6	9,7	120	74	0,7	3,6	9,7
Пром.в.	Яйце відварне	40	62,8	5,08	4,6	0,28	40	62,8	5,08	4,6	0,28
ТК6.3	Запіканка сирна з родзинками зі сметаною	150	275	21,3	13,31	16,57	180	312	32,01	15,02	18,3
МОЗ	Чай чорний (без цукру)	200	0	0	0	0	200	0	0	0	0
ТК12.01	Банани свіжі	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11
Всього		590	461,8	27,98	21,71	37,55	640	498,8	38,69	23,42	39,28

Вівторок

ТК1.24	Овочеве соте осіннє	100	64,02	1,51	3,45	5,83	120	64,02	1,51	3,45	5,83
ТК10.22	Картопляне пюре	120	112	2,6	3,05	18,68	150	134	3,09	3,07	23,21
ТК7.5	Риба тушкована з овочами	60	76	10,29	3,15	2,01	90/120	106	5,01	4,20	3,02
ТК11.03	Узвар із сухофруктів (б/ц)	200	108	0,3	0,9	24,9	200	108	0,3	0,9	24,9
ТК12.01	груша	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
Пром.в.	Хліб цельнозерновий	30	71	1,8	2,4	10	30	71	1,8	2,4	10
Пром.в.	з сиром	15	52	3,4	4,3	0,7	15	52	3,4	4,3	0,7
Всього		625	535,42	20,3	17,65	73,92	705/735	587,42	15,51	18,72	79,46

Середа

ТК1.02	Салат з солодкого свіжого перцю та свіжих огірків	100	49,51	1,02	3,38	3,97	120	49,51	1,02	3,38	3,97
ТК10.42	Макарони відварні	120	375	11,94	1,22	77,84	150	407	13,2	2,01	84,02
ТК9.40	Курка тушкована у томат. соусі	73	98	16,55	2,5	2,5	100/120	107	17,91	3,01	3,01
Пром.в.	Йогурт	125	86	2	6,3	5,3	125	86	2	6,3	5,3
ТК12.01	яблуко	100	42	0,4	0,3	11	100	42	0,4	0,3	11
Всього		518	629,51	31,91	13,7	100,61	595/615	691,51	34,53	15	107,3

Четвер

ТК1.36	Салат з свіжої капусти, зеленим горошком	100	69,25	1,55	3,19	9,23	120	69,25	1,55	3,19	9,23
ТК4.8	Горохове пюре	120	188	13,8	0,96	31,14	150	210,2	15,4	1,41	34,8
ТК9.11	Курка тушков. у соусі (гуляш)	70	103	17,1	2,44	3,23	100/120	112	18,3	2,41	3,37
ТК11.05	Какао з молоком	180	109,9	6,08	5,36	9,55	180	109,9	6,08	5,36	9,55
ТК12.01	Апельсини свіжі	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
Пром.в.	Хліб цельнозерновий	30	71	1,8	2,4	10	30	71	1,8	2,4	10
Всього		600	625,15	41,83	14,55	84,95	680/700	667,35	44,63	14,97	88,75

П'ятниця

ТК1.13	Салат із капусти та огірків	100	99,33	1,48	3,15	16,26	120	99,33	1,48	3,15	16,26
ТК10.42	Бургер (з відбивною з яловичини)	150	253	13	8,5	30	180	273	14,8	9,7	30,9
Пром.в.	Сік	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5
ТК12.01	Банани свіжі	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11
Всього		550	618	29,43	15,52	91,92	600	662,33	33,48	17,26	96,5