

ПОГОДЖЕНО

Начальник

Ізмаїльського районного управління

ГУ Держпродспоживслужби

в Одеській області

Олександр ПРОДАНОВ

2026р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Фоні Онопка Р.О.

Олександр Олександрович

«16» жовтня 2026р.

Олександр Олександрович

2369219723

Одеська область, місто Ізмаїль

ПЕРСПЕКТИВНЕ МЕНЮ

для одноразового харчування учнів

Ізмаїльської гімназії №10 Ізмаїльського району Одеської області

на осінній період 2026-2027 навчального року

I тиждень

Збірник рецепту р. № ТК	Найменування страв та виробів	Діти 6-11 років					11-14 років 14-18 років				
		Ви- хід, г	Енергоц інність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г	Ви- хід, г	Енергоц інність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Понеділок											
TK1.37	Салат зі свіжих томатів	100	82,83	1,77	2,21	14,15	120	82,83	1,77	2,21	14,15
TK10.39	Каша пшенична	120	151	4,39	0,52	31,84	150	173,2	6,71	0,72	45,85
TK9.9	Чахохбілі з куркою	100	136	17,71	4,37	6,71	100	136	17,71	4,37	6,71
МОЗ	Чай чорний (без цукру)	200	0,00	0	0	0	200	0,00	0	0	0
TK12.01	Яблуко 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
	з сиром	15	52	3,4	4,3	0,7	15	52	3,4	4,3	0,7
Всього		665	587,8	30,5	14	85,2	712	610,03	32,89	14,2	99,21
Вівторок											
TK 1.29	Салат з капусти свіжої з насінням	100	57,46	1,46	3,22	4,5	120	57,46	1,46	3,22	4,5
TK 7.5	Риба тушкована з овочами	60	76	10,29	3,15	2,01	90/120	106	5,01	4,20	3,02
TK 10.22	Картопляне пюре	120	112	2,6	3,05	18,68	150	134	3,8	4,08	21,73
TK11.03	Узвар з суміші сухофруктів б/ц	200	108	0,3	0,9	24,9	200	108	0,3	0,9	24,9
TK12.01	Груша свіжі	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
	з сиром	15	52	3,4	4,3	0,7	15	52	3,4	4,3	0,7
Всього		625	528,86	20,25	17,42	72,59	705/735	580,86	16,17	19,5	76,65
Середа											
TK1.01	Салат з солодкого свіжого перцю та свіжих огірків	100	56,45	0,91	3,2	6,22	120	56,45	0,91	3,2	6,22
TK10.45	Вермішель з сиром твердим	120/15	405	13,69	3,32	78,52	150/15	525	15,73	4,82	94,32
	та кетчупом	5	7,1	0,9	0,2	3	5	7,1	0,9	0,2	3
Пром. в.	Сік	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5
TK12.01	Виноград свіжий	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11
Всього		540	617,25	17,6	6,72	121,24	590	737,25	19,64	8,42	137,04
Четвер											
Т.К 1.43	Салат морква з яблуком	100	86	2	6,3	5,3	120	86	2	6,3	5,3
МОЗ	Пюре горохове	120	167,5	4,35	5,45	27,17	150	191,02	5,61	6,39	32,08
МОЗ	Яйце відварне	40	62,8	5,08	4,6	0,28	40	62,8	5,08	4,6	0,28
TK 11.05	Какао з молоком	180	109,9	6,08	5,36	9,55	180	109,9	6,08	5,36	9,55
TK 12.01	Слива свіжі	100	42	0,4	0,3	11	100	42	0,4	0,3	11
Пром.в.	Хліб цельнозерновий	30	71	1,8	2,4	10	30	71	1,8	2,4	10
Всього		570	539,2	19,71	24,41	63,3	620	562,72	20,97	25,35	68,21
П'ятниця											
TK1.11	Салат з капусти з зелень	100	52,4	1,59	3,23	4,02	120	52,4	1,59	3,23	4,02
TK4.5	Бургер (з відбивної з яловичини)	150	253	13	8,5	30	180	273	14,8	9,7	30,9
Пром.в.	Йогурт з родзінками	125	86	2	6,3	5,3	125	86	2	6,3	5,3
TK12.01	Персики свіжі	100	42	0,4	0,3	11	100	42	0,4	0,3	11
Всього		475	433,4	16,99	18,33	50,32	525	453,4	18,79	19,53	51,22