

ПОГОДЖЕНО

Начальник

Ізмайльського районного управління

ГУ Держпродспоживслужби

в Одеській області

Олександр ПРОДАНОВ

« 16 » 09 2026р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Фон ОНАЦЬКА Р.О.

Рузання ОНАЦЬКА
2026р.

ПЕРСПЕКТИВНЕ МЕНЮ

для одноразового харчування учнів

Ізмайльської гімназії № 10 Ізмайльського району Одеської області

на осінній період 2026-2027 навчального року

III тиждень

Збірник рецептур, № ТК	Найменування страв та виробів	Діти 6-11 років					11-14 років 14-18 років				
		Ви- хід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г	Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Понеділок											
TK1.32	Салат зі свіжих томатів та огірків з зеленню	100	59,28	1,44	3,33	4,76	120	59,28	1,44	3,33	4,76
Пром.в.	Яйце відварне	40	62,8	5,08	4,6	0,28	40	62,8	5,08	4,6	0,28
TK10.52	Оладки зі сметаною	120/15	190	11,82	3,5	26,44	150/15	220	13,4	4,2	30,40
Пром.в.	Йогурт з родзинками	125	86	2	6,3	5,3	125	86	2	6,3	5,3
TK12.01	Апельсини свіжі	100	42	0,4	0,3	11	100	42	0,4	0,3	11
Всього		500	440,08	20,74	18,03	47,78	515	470,08	22,32	18,73	51,74
Вівторок											
TK1.37	Салат зі свіжої капусти з олією	100	82,83	1,77	2,21	14,15	120	82,83	1,77	2,21	14,15
TK4.5	Сочевиця зі спеціями	120	215	13,9	2,36	29,8	120/150	215	13,9	2,36	29,8
TK7.10	Рибні нагетси	70	117	11,46	3,02	10,48	90	131	14,8	4,8	12,7
МОЗ	Чай чорний (без цукру)	200	0	0	0	0	200	0	0	0	0
TK12.01	Груші свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
Пром.в.	Хліб цельнозерновий з сиром	30	71	1,8	2,4	10	30	71	1,8	2,4	10
		15	52	3,4	4,3	0,7	15	52	3,4	4,3	0,7
Всього		635	590,23	32,73	14,69	76,93	675/705	604,23	36,07	16,47	79,15
Середа											
TK1.11	Салат зі свіжих томатів	100	52,4	1,59	3,23	4,02	120	52,4	1,59	3,23	4,02
TK10.45	Вермішель з сиром	120/15	405	13,69	3,32	78,52	150/15	525	15,73	4,82	94,32
TK7.11	Курячі нагетси	70	117	11,46	3,02	10,48	100/120	131	13,01	4,8	12,9
	та кетчупом	5	7,1	0,9	0,2	3	5	7,1	0,9	0,2	3
Пром.в.	Узвар із сухофруктів (б/ц)	200	108	0,3	0,9	24,9	200	108	0,3	0,9	24,9
TK12.01	банан	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11
Всього		610	739,5	28,84	10,87	131,9	690/710	873,5	32,43	14,15	150,14
Четвер											
TK1.01	Салат з моркви та яблук з олією	100	56,45	0,91	3,2	6,22	120	56,45	0,91	3,2	6,22
TK9.17	Печення по-домашньому з куркою	120/70	212	19,5	5,24	22,48	150/100 150/120	327	21,8	6,9	24,01
TK11.05	Какао з молоком	180	109,9	6,08	5,36	9,55	180	109,9	6,08	5,36	9,55
TK12.01	Мандарини 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	2,1	10	30	71	1,8	2,1	10
Всього		600	544,36	29,79	16,1	70,05	680/700	659,35	32,09	17,76	71,58
П'ятниця											
TK1.13	Салат осінній	100	99,33	1,48	3,15	16,26	120	99,33	1,48	3,15	16,26
МОЗ	Каша рисова з родзинками	120/25	167,5	4,35	5,45	27,17	150/25	181,02	5,8	6,9	29,5
Пром.в.	Сік	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5
TK12.01	Яблуко свіже	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11
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		575	538,53	13,13	15,5	87,63	625	552,05	14,58	16,95	89,96