

ПОГОДЖЕНО

Начальник
Ізмайльського районного управління
ГУ Держпродспоживслужби
в Одеській області

Олександр ПРОДАНОВ
« 7.6 » 2026р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Ф.О.І.П. ОНАЦЬКА Р.О.

Рузання ОНАЦЬКА
« 7.6 » 2026р.



ПЕРСПЕКТИВНЕ МЕНЮ

для одноразового харчування учнів

Ізмайльської гімназії № 10 Ізмайльського району Одеської області

на осінній період 2026-2027 навчального року

II 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	Вуглев- оди, г	Вихід, г	Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглев- оди, г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Понеділок											
TK1.41	Салат з капустою та горошком	100	74	0,7	3,6	9,7	120	74	0,7	3,6	9,7
TK6.3	Запіканка сирна з родзинками та сметаною	150/15	275	21,3	13,31	16,57	180	312	32,01	15,02	18,3
Пром.в.	Сік	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5
TK12.01	Яблука свіжі	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11
Всього		565	497,7	24,1	17,11	59,77	600	534,7	34,81	18,82	61,5
Вівторок											
TK1.02	Салат із морки та яблуком	100	49,51	1,02	3,38	3,97	120	49,51	1,02	3,38	3,97
TK10.42	Макарони відварні	120	375	11,94	1,22	77,87	150	407	13,2	2,01	84,02
TK9.40	Курка тушкована в 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
TK12.01	Банан свіжий	100	42	0,4	0,3	11	100	42	0,4	0,3	11
Всього		518	629,51	31,91	13,7	100,64	595/615	691,51	34,53	15	107,3
Середа											
TK1.24	Салат із томату та огірків	100	64,02	1,51	3,45	5,83	120	64,02	1,51	3,45	5,83
TK10.20	Відварна картопля з маслом	120	118	2,49	2,66	21,07	150	134	3,09	3,07	23,21
TK7.19	Риба запечена у паніровці та кетчупом	60	96	11,35	2,67	6,52	90/120	106	5,01	4,20	3,02
МОЗ	Чай чорний (без цукру)	200	0	0	0	0	200	0	0	0	0
TK12.01	Апельсини 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		630	460,52	21,85	16,08	58,92	710/740	486,52	16,11	18,02	57,56
Четвер											
TK1.36	Салат із капусти с зеленим горошком	100	69,25	1,55	3,19	9,23	120	69,25	1,55	3,19	9,23
TK4.8	Горохове пюре	120	188	13,8	0,96	31,14	150	210,2	15,4	1,41	34,8
TK9.11	Курка тушков. у соусі (гуляш)	70	103	17,1	2,44	3,23	100/120	103	17,1	2,44	3,23
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	Яблуко свіже	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	658,35	43,43	15	88,61
П'ятниця											
TK1.13	Салат з солодкого свіжого перцю та свіжих огірків	100	99,33	1,48	3,15	16,26	120	99,33	1,48	3,15	16,26
TK 10.6	Каша гречана	120	184	6,2	3,78	30,9	150	201,4	7,9	4,12	34,8
Пром.в.	Яйце відварне	40	62,8	5,08	4,6	0,28	40	62,8	5,08	4,6	0,28
TK11.03	Узвар з сухофруктів (б/ц)	200	108	0,3	0,9	24,9	200	108	0,3	0,9	24,9
TK12.01	Груші свіжі	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
	сиром	15	52	3,4	4,3	0,7	15	52	3,4	4,3	0,7
Всього		605	627,1	19,16	19,33	94,04	655	644,53	20,86	19,67	97,94