

ПОГОДЖЕНО  
В.о. Заступник начальника  
Головного управління  
Держпродспоживслужби в  
Чернівецькій області

*Богдан Тодорович*  
2025р.  
05/03/2025

ЗАТВЕРДЖЕНО  
Начальник відділу освіти  
Новоселицької міської ради

Аделіна РУСНАК  
2025р.

Зразок чотирьохтижневого перспективного меню (сніданок) для ЗЗСО  
Новоселицької територіальної громади на весняний період 2025р.

Збірник рецептур, № розкладки	Нааявні алергени	Найменування страв	Вихід			Назва продуктів	Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)			Енергетична цінність для дітей 6-11р.				Енергетична цінність для дітей 11-14р.				Енергетична цінність для дітей 14-18р.			
										525-630	18-21	17-21	73-88	600-720	21-25	21-25	81-98	675-810	23-27	23-27	93-112
			Енергоцінність, ккал	Білок, г	Жири, г		Вуглеводи, г	Енергоцінність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г						
1	2	3	6-11 р.	11-14р.	14-18р.	6-11 р.	11-14р.	14-18р.	5	6	7	8	10	11	12	13	15	16	17	18	
		<b>Понеділок</b>																			
TK №1.23	ГЦ	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	100	100	100																
						капуста білокачана	60	60	60												
						морква	17	17	17												
						горошок зелений заморожений	20	20	20												
						сіль йодована	0,1	0,1	0,1												
						олія	2,4	2,4	2,4												
						цукор	0,1	0,1	0,1												
						перець чорний мелений	0,1	0,1	0,1												
TK №9.3, TK № 11.6	Г,Л,Я,МП	Курачий шницель з соусом "Кетчуп"	70/25	85/25	100/25																
						філе куряче	70	85	100	161,60	6,90	13,40	14,30	199,50	8,70	16,30	20,60	252,40	10,90	17,99	23,73
						панірувальні сухарі	10,5	12,75	15												
						яйце куряче	5,6	6,8	8												
						молоко	3,5	4,25	5												
						борошно пшеничне	3,6	4,42	5,2												
						сіль йодована	0,3	0,36	0,4												
						сік лимона	0,7	0,85	1												
						перець чорний мелений	0,1	0,1	0,1												
						олія	1,1	1,2	1,4												
						томатна паста	5,3	5,3	5,3												
						вода	16	16	16												
						гвоздика	0,1	0,1	0,1												
						цукор	1,3	1,3	1,3												
						лист лавровий	0,02	0,02	0,02												
						крохмаль	0,7	0,7	0,7												
						часник сушений	0,8	0,8	0,8												
TK №4.7		Горохове пюре	100	100	100																
						горох колотий	44,5	44,5	44,5	170,00	8,35	3,47	12,25	170,00	8,35	3,47	12,25	170,00	8,35	3,47	12,25

*В.о. Заступник начальника*

*Б.о. Головного управління*

						вода	185	185	185												
						сіль йодована	0,3	0,3	0,3												
						коріандр мелений	0,2	0,2	0,2												
						масло вершкове	2,5	2,5	2,5												
TK №13.12		Напій з шипшини	200	200	200					38,70	1,20	0,00	10,28	38,70	1,20	0,00	10,28	38,70	1,20	0,00	10,28
						плоди шипшини сушені	13,5	13,5	13,5												
						родзинки	9	9	9												
						вода	200	200	200												
						цукор	5	5	5												
Пром-ве вироб.	Г	Хліб цільнозерновий	30	50	50					68,00	1,80	0,21	15,00	113,00	3,00	0,35	25,00	113,00	3,00	0,35	25,00
TK №12.01		Апельсини свіжі	75	75	75					30,00	0,60	0,22	16,40	71,30	1,10	0,20	16,40	71,30	1,10	0,20	16,40
		<b>Всього</b>								<b>537,30</b>	<b>21,24</b>	<b>20,95</b>	<b>76,31</b>	<b>661,50</b>	<b>24,74</b>	<b>23,97</b>	<b>92,61</b>	<b>714,40</b>	<b>26,94</b>	<b>25,66</b>	<b>95,74</b>
		<b>Вівторок</b>																			
TK №1.26		Салат з капусти, зеленого горошку та насіння соняшнику	100	100	100					93,00	3,43	6,56	5,21	93,00	3,43	6,56	5,21	93,00	3,43	6,56	5,21
						капуста білокачана	80	80	80												
						горошок зелений заморожений	13	13	13												
						ядро насіння соняшника	5	5	5												
						сіль йодована	0,3	0,3	0,3												
						олія	3,8	3,8	3,8												
						орегано сушений	0,1	0,1	0,1												
TK №5.1	Г,Л,МП,Я,ЗП	Скрамбл	50	50	50					84,00	6,50	5,19	3,00	84,00	6,50	5,19	3,00	84,00	6,50	5,19	3,00
						яйце куряче	40	40	40												
						молоко	10,25	10,25	10,25												
						борошно	4	4	4												
						сіль йодована	0,15	0,15	0,15												
						олія	0,25	0,25	0,25												
TK №3.29	МП,Л	Картопля, тушкована з кмином	150	170	170					147,00	4,09	5,00	17,30	206,00	5,85	7,17	20,62	206,00	5,85	7,17	20,62
						картопля	100	120	120												
						цибуля	18	24	24												
						сметана	15	15	15												
						хмелі-сунелі	0,12	0,14	0,14												
						сіль йодована	0,4	0,5	0,5												
						олія	1,5	1,7	1,7												
Пром-ве вироб.		Сік	200	200	200					98,70	1,20	0,00	22,50	98,70	1,20	0,00	22,50	98,70	1,20	0,00	22,50
Пром-ве вироб.	Г	Хліб цільнозерновий	30	50	50					68,00	1,80	0,21	15,00	113,00	3,00	0,35	25,00	113,00	3,00	0,35	25,00
TK №12.01		Банани свіжі	100	100	100					89,00	1,50	0,10	21,80	89,00	1,50	0,10	21,80	89,00	1,50	0,10	21,80
		<b>Всього</b>								<b>579,70</b>	<b>18,52</b>	<b>17,06</b>	<b>84,81</b>	<b>683,70</b>	<b>21,48</b>	<b>19,37</b>	<b>98,13</b>	<b>683,70</b>	<b>21,48</b>	<b>19,37</b>	<b>98,13</b>
		<b>Середа</b>																			
TK №1.21	Л,МП	Салат з морквою, сиром та сметаною	100	100	100					112,16	4,11	5,36	6,83	112,16	4,11	5,36	6,83	112,16	4,11	5,36	6,83



						сіль йодована	0,4	0,5	0,5													
TK №6.5	Г,Л,МП,Я, ЗП	Запіканка сирна з бананом та сметаною	150/15	150/15	150/15					250,56	5,70	13,00	25,66	250,56	5,70	13,00	25,66	250,56	5,70	13,00	25,66	
						сир кисломолочний панірувальні сухарі	85,5	68,4	68,4													
						крупа манна	3,8	3,6	3,6													
						банан	6,8	4,5	4,5													
						сметана	39	60	60													
						яйце куряче	4,5	3,6	3,6													
						сіль йодована ванільний цукор	6	6	6													
						куркума	0,45	0,45	0,45													
						олія	0,2	0,2	0,2													
						цукор	0,38	0,38	0,38													
TK №13.5		Чай з каркаде	180	180	180					85,20	0,00	0,00	18,00	85,20	0,00	0,00	18,00	85,20	0,00	0,00	18,00	
						каркаде	1,5	1,5	1,5													
						вода	6,8	6,8	6,8													
						цукор	2,2	2,2	2,2													
							5	5	5													
		<b>Всього</b>								<b>601,66</b>	<b>20,75</b>	<b>20,01</b>	<b>80,15</b>	<b>674,66</b>	<b>25,98</b>	<b>21,80</b>	<b>86,80</b>	<b>674,66</b>	<b>25,98</b>	<b>21,80</b>	<b>86,80</b>	
		<b>П'ятниця</b>																				
TK №1.44		Салат з гречки та овочів	100	100	100					123,00	2,11	3,40	15,40	123,00	2,11	3,40	15,40	123,00	2,11	3,40	15,40	
						крупа гречана	24,2	24,2	24,2													
						морква	20	20	20													
						цибуля	20	20	20													
						сіль йодована	0,3	0,3	0,3													
						вода	45,8	45,8	45,8													
						олія	3	3	3													
TK №6.1,TK №11.14	Г,Л,Я,МП	Вареники лініві з соусом	100/25	120/25	120/25					241,00	12,63	17,29	17,96	285,00	15,62	20,82	24,62	285,00	15,62	20,82	24,62	
						сир кисломолочний	75,5	88,8	88,8													
						борошно пшеничне	15	18	18													
						яйцо	6	7,2	7,2													
						цукор	5	6	6													
						кориця мелена	0,2	0,24	0,24													
						сіль йодована	0,3	0,36	0,36													
						сметана	23	23	23													
						цукрова пудра	1,3	1,3	1,3													
TK №13.1	МП,Л	Какао з молоком	180	180	180					101,23	5,50	0,95	18,00	101,23	5,50	0,95	18,00	101,23	5,50	0,95	18,00	
						какао	3,3	3,3	3,3													
						молоко	160	160	160													
						вода	20	20	20													
						цукор	5	5	5													
TK №12.01		Банани свіжі	100	100	100					95,00	1,50	0,20	21,80	95,00	1,50	0,20	21,80	95,00	1,50	0,20	21,80	
		<b>Всього</b>								<b>560,23</b>	<b>21,74</b>	<b>21,84</b>	<b>73,16</b>	<b>604,23</b>	<b>24,73</b>	<b>25,37</b>	<b>79,82</b>	<b>604,23</b>	<b>24,73</b>	<b>25,37</b>	<b>79,82</b>	
<b>Збірник рецептур, № розкладки</b>	<b>Наявні алергени</b>	<b>Найменування страв</b>	<b>Вихід</b>			<b>Назва продуктів</b>	<b>Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)</b>				<b>Енергетична цінність для дітей 6-11р.</b>				<b>Енергетична цінність для дітей 11-14р.</b>				<b>Енергетична цінність для дітей 14-18р.</b>			
							525-630	18-21	17-21	73-88	660-720	21-25	21-25	81-98	675-710	23-27	23-27	93-112				

1	2-й тиждень	6-11 р.	11-14р.	14-18р.		6-11 р.	11-14р.	14-18р.	Енерго-	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г	Енерго-	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г	Енерго-	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
									цінність, ккал	4	5	6	7	цінність, ккал	4	5	6	7	цінність, ккал	4
	<b>Понеділок</b>																			
TK №1.16, TK №11.2	Салат з моркви та яблука з соусом "Вінегрет"	50	50	50					35,00	0,45	1,78	4,59	35,00	0,45	1,78	4,59	35,00	0,45	1,78	4,59
					морква	28	28	28												
					яблука свіжі	20,5	20,5	20,5												
					олія	2,5	2,5	2,5												
					сіль йодована	0,3	0,3	0,3												
					цукор	0,2	0,2	0,2												
					сік лимона	1,2	1,2	1,2												
TK №9.11	Г.,Л,МП,Я, ЗП Котлета по міланські з сиром	90	100	125					228,20	11,60	12,00	11,30	253,52	12,89	13,80	12,22	316,90	16,11	16,50	15,69
					філе куряче	68	80	100												
					панірувальні сухарі	17	20	25												
					яйце куряче	6,8	8	10												
					молоко	6,8	8	10												
					борошно пшеничне	7,8	9	11,5												
					сіль йодована	0,3	0,3	0,4												
					сир твердий	8,5	10	12,5												
					перець чорний мелений	0,09	0,1	0,12												
					олія	1,3	1,5	1,9												
TK №10.43	ЗП,Г,МП, Л Макарони відварені з овочами	130	130	130					186,58	4,38	2,91	28,04	186,58	4,38	2,91	28,04	186,58	4,38	2,91	28,04
					макаронні вироби	36,5	36,5	36,5												
					вода	219	219	219												
					масло вершкове	1,2	1,2	1,2												
					морква	10,5	10,5	10,5												
					петрушка сушена	0,08	0,08	0,08												
					цибуля	9	9	9												
					томатна паста	3	3	3												
					часник сушений	0,06	0,06	0,06												
					орегано	0,07	0,07	0,07												
					олія	3,5	3,5	3,5												
					сіль йодована	0,4	0,4	0,4												
TK №13.4	Чай з мелісою	180	180	180					19,11	0,00	0,00	5,02	19,11	0,00	0,00	5,02	19,11	0,00	0,00	5,02
					меліса	2,2	2,2	2,2												
					вода	180	180	180												
					цукор	5	5	5												
Пром-ве вироб.	Г	Хліб цільнозерновий	30	50	50				68,00	1,80	0,21	15,00	113,00	3,00	0,35	25,00	113,00	3,00	0,35	25,00
TK №12.01	Яблука свіжі	100	100	100					45,00	0,40	0,40	10,40	45,00	0,40	0,40	10,40	45,00	0,40	0,40	10,40
		<b>Всього</b>							<b>581,89</b>	<b>18,63</b>	<b>17,30</b>	<b>74,35</b>	<b>652,21</b>	<b>21,12</b>	<b>19,24</b>	<b>85,27</b>	<b>715,59</b>	<b>24,34</b>	<b>21,94</b>	<b>88,74</b>
		<b>Вівторок</b>																		
TK №1.27	Салат з капусти та моркви	50	50	50					32,00	0,82	2,56	3,28	32,00	0,82	2,56	3,28	32,00	0,82	2,56	3,28













						крохмаль	0,45	0,45	0,45													
						часник сушений	0,25	0,25	0,25													
TK №10.6	ЗП	Гречана каша з чебрецем	120	150	150					184,00	3,10	3,78	30,90	230,00	4,20	4,58	35,63	230,00	4,20	4,58	35,63	
						крупа гречана	56,4	70,5	70,5													
						вода	85,2	106,5	106,5													
						сіль йодована	0,4	0,5	0,5													
						чабрець сушений	0,2	0,3	0,3													
						масло вершкове	3	3,8	3,8													
TK №13.5		Чай з каркаде								19,11	0,00	0,00	5,02	19,11	0,00	0,00	5,02	19,11	0,00	0,00	5,02	
						каркаде	2,2	2,2	2,2													
						вода	180	180	180													
						цукор	5	5	5													
TK №6.10	ЗП,Г,Я, МП,Л	Сирники класичні	80	100	100					156,00	13,86	6,31	10,98	215,00	19,06	8,67	15,10	215,00	19,06	8,67	15,10	
						сир кисломолочний	73	90	90													
						борошно пшеничне	2	3	3													
						крупа манна	5	7	7													
						яйце куряче	5	7	7													
						цукор ванільний	0,1	0,1	0,1													
						цукор	3	4	4													
						сіль йодована	0,08	0,1	0,1													
						олія	3	4	4													
TK №12.01		Банани свіжі	75	75	75					67,00	1,12	0,07	16,35	67,00	1,12	0,07	16,35	67,00	1,12	0,07	16,35	
		<b>Всього</b>								<b>586,01</b>	<b>20,34</b>	<b>20,76</b>	<b>83,59</b>	<b>706,57</b>	<b>24,73</b>	<b>24,78</b>	<b>98,66</b>	<b>706,57</b>	<b>24,73</b>	<b>24,78</b>	<b>98,66</b>	
		<b>Четвер</b>																				
TK №1.20, TK №11.2		Салат з морквою, каррі та соусом "Вінегрет"	50	50	50					33,00	0,65	1,74	4,22	33,00	0,65	1,74	4,22	33,00	0,65	1,74	4,22	
						морква	48,5	48,5	48,5													
						каррі мелена	0,13	0,13	0,13													
						олія	2,5	2,5	2,5													
						сіль йодована	0,3	0,3	0,3													
						цукор	0,2	0,2	0,2													
						сік лимона	1,2	1,2	1,2													
TK №9.8		Курка по-італійські	60	85	100					102,00	11,10	6,50	1,89	148,00	13,20	9,20	2,73	176,00	15,23	10,80	6,26	
						філе куряче	70	100	120													
						томатна паста	4,1	5,9	7													
						цибуля	5,9	8,4	10													
						часник сушений	0,3	0,4	0,5													
						сіль йодована	0,18	0,25	0,3													
						перець чорний мелений	0,06	0,08	0,1													
						орегано сушений	0,09	0,13	0,15													
						олія	1,8	2,5	3													
						вода	15	21	25													
TK №10.45	Г,Л,МП,З П	Макарони з сиром	120	120	120					199,00	2,14	5,30	35,80	199,00	2,14	5,30	35,80	199,00	2,14	5,30	35,80	





						коріандр мелений	0,2	0,2	0,2												
						олія	2,5	2,5	2,5												
Пром-ве вироб.		Сік	200	200	200					98,70	1,20	0,00	22,50	98,70	1,20	0,00	22,50	98,70	1,20	0,00	22,50
Пром-ве вироб.	Г	Хліб цільнозерновий	30	50	50					68,00	1,80	0,21	15,00	113,00	3,00	0,35	25,00	113,00	3,00	0,35	25,00
ТК №12.01		Банани свіжі	75	75	75					67,00	1,12	0,20	16,40	71,30	1,10	0,20	16,40	71,30	1,10	0,20	16,40
		<b>Всього</b>								<b>604,03</b>	<b>21,07</b>	<b>17,38</b>	<b>86,22</b>	<b>733,33</b>	<b>25,45</b>	<b>20,57</b>	<b>97,91</b>	<b>787,33</b>	<b>27,05</b>	<b>23,42</b>	<b>107,41</b>
		<b>Вівторок</b>																			
ТК №1.45	ГЦ	Вінегрет	75	75	75					63,00	1,38	2,62	9,06	63,00	1,38	2,62	9,06	63,00	1,38	2,62	9,06
						капуста білокачана	7,5	7,5	7,5												
						картопля	23,3	23,3	23,3												
						морква	15	15	15												
						цибуля	5,3	5,3	5,3												
						буряк столовий	15	15	15												
						горошок зелений заморожений	7,5	7,5	7,5												
						петрушка	1,5	1,5	1,5												
						олія	2,5	2,5	2,5												
						сіль йодована	0,2	0,2	0,2												
						цукор	1	1	1												
ТК №5.10	Я,МП,Л,З П,Г	Омлет з пряними травами	65	65	65					96,00	10,31	7,95	4,19	96,00	10,31	7,95	4,19	96,00	10,31	7,95	4,19
						яйце куряче	40	40	40												
						молоко	23	23	23												
						борошно пшеничне	5	5	5												
						італійські трави	0,1	0,1	0,1												
						сіль йодована	0,2	0,2	0,2												
						олія	1	1	1												
ТК №10.43	ЗП,Г,МП,Л	Макарони відварені з овочами	130	130	130					186,58	4,38	9,91	24,04	186,58	4,38	9,91	24,04	186,58	4,38	9,91	24,04
						макаронні вироби	36,5	36,5	36,5												
						вода	219	219	219												
						масло вершкове	1,2	1,2	1,2												
						морква	10,5	10,5	10,5												
						петрушка сушена	0,08	0,08	0,08												
						цибуля	9	9	9												
						томатна паста	3	3	3												
						часник сушений	0,06	0,06	0,06												
						орегано	0,07	0,07	0,07												
						олія	3,5	3,5	3,5												
						сіль йодована	0,4	0,4	0,4												
Пром-ве вироб.	Г	Хліб цільнозерновий	30	50	50					68,00	1,80	0,21	15,00	113,00	3,00	0,35	25,00	113,00	3,00	0,35	25,00
ТК №13.11		Узвар з суміші сухофруктів	180	180	180					74,95	0,58	0,00	18,80	74,95	0,58	0,00	18,80	74,95	0,58	0,00	18,80





						сметана	6	12	12												
						сіль йодована	0,15	0,15	0,15												
ТК №14.22	МП,Л,ЗП, Г	Піца	80	100	100					172,00	7,72	6,81	19,07	215,00	9,65	8,51	23,84	215,00	9,65	8,51	23,84
						борошно пшеничне	25	31,25	31,25												
						цукор	1,2	1,5	1,5												
						дріжджі сухі	0,5	0,625	0,625												
						вода	14	17,5	17,5												
						сіль йодована	0,16	0,2	0,2												
						томатна паста	14	17,5	17,5												
						орегано сушений мелений	0,02	0,025	0,025												
						філе куряче	15	18,75	18,75												
						сир твердий	5	6,25	6,25												
						оля	2	2,5	2,5												
ТК №10.20	МП,Л	Відварена картопля з вершковим маслом	120	150	150					181,00	2,20	7,60	20,70	229,00	2,70	9,50	23,40	229,00	2,70	9,50	23,40
						картопля	120	150	150												
						сіль йодована	0,4	0,5	0,5												
						кріп сушений	0,1	0,2	0,2												
						масло вершкове	3	4,5	4,5												
ТК №11.05	МП,Л	Какао з молоком	180	180	180					101,23	5,50	0,95	18,00	101,23	5,50	0,95	18,00	101,23	5,50	0,95	18,00
						какао	3,3	3,3	3,3												
						молоко	160	160	160												
						вода	20	20	20												
						цукор	5	5	5												
ТК №12.01		Мандарини свіжі	75	75	75					33,00	0,30	0,30	8,90	33,00	0,30	0,30	8,90	33,00	0,30	0,30	8,90
		<b>Всього</b>								<b>531,23</b>	<b>18,58</b>	<b>18,34</b>	<b>73,47</b>	<b>622,23</b>	<b>21,01</b>	<b>21,94</b>	<b>80,94</b>	<b>622,23</b>	<b>21,01</b>	<b>21,94</b>	<b>80,94</b>

Інженер-технолог



Єловська К.С.