

Погоджу

30. Начальник Рівненського міського управління ГУ
ГУ Держпродспоживслужби
у Рівненській області

"RY

PISHER

А.М. Сасовський В. Decciput

2026 р

No15

ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ СЕЗОННЕ МЕНЮ **ВЕСНА 2026 року**

(обіди)

ФОП Олійник Д.В.

Збірник рецептур,

Ng Наявність

розкладки

алергенів

1 ТИЖДЕНЬ

1

Т.К. No 2.31

Т.К. No 8.1

Т.К. No 11.01

Промислове

Т.К. No12.01 ВСЬОГО:

2

Д

Т.К. No 1.23

Т.К. No 2.19 Т.К. No 8.28

Т.К. No 8. 01 Промислове Т.К. No 13.17 Т.К. No12.01 ВСЬОГО:

Л МП

Найменування страви
Енергетична цінність для дітей групи продовженого дня 6-11 років

Вихід,г
630-735
21-25
21-24
88-103

Енерг-сть,
Білки, г
Жири, г
Вуглеводи, г

ккал

4
5
6
7
8

з ПОНЕДІЛОК

Юшка з кукурудзяною крупою на овочевому бульйоні

250
112
2,67
2,12
20,88

Плов з булгура та свининою

48/120
392
14,77
23,44
29,12

Компот з ягід або фруктів

Хліб цільнозерновий

200
44,4
0,4
0
10
30
71
2
2
10

Фрукти сезонні

50
26,2
0,2
0,2
5,9
645,6
20,04
27,76
75,9

ВІВТОРОК

Салат з моркви та яблук з тв. сиром

60/15
41,4
1,23
2,19
2,42

Суп гороховий

250
195
10,05
5,48
23,64

Січенийик з свинини

70
250
15,01
21,05
0,73

МП, л

Каша гречана з чебрецем (розсипчаста)

120
110,6
3,4
2,6
20,1

Д

Хліб житній

30
68,00
1,20
0,20
15,00

Чай

200
0,25
0,02
0
0,4

Фрукти сезонні

50
45
0,75
0,05
10,9
710,25
31,66
31,57
73,19

СЕРЕДА

Салат з буряка з ароматною олією Суп з крупою та томатом

50
69,2
0,16
2,12
9,2

250
116,8
2,6
2,2
16

Р.Я.

Рибні нагетси

60
117
11,46
3,02
10,48

Овочева паелья з куркуймою

120/15
190,81
6,1

7

26,1

Хліб цільнозерновий

30

71

2

2

10

Кисіль із плодів та ягід

200

54,86

3,75

3,05

6,36

Фрукти сезонні

50

39,3

0,3

0,3

8,85

658,97

12,51

13,47

72,71

ЧЕТВЕР

ТК No1,36 Т.К. No 2.10 ТК No 7.10 ТК No Промислове

Т.К. No 331

ТК No12.01

МП,Л,С г

Т.К. No 2.02

Т.К. No 9.29

Т.К. No Промислове Т.К. No 362 ТК No12.01

ВСЬОГО:

Т.К. No 2.12 Т.К. No 8.3 Т.К. No 3.02

С

Л,МП,С л.м п

л мп г

г

Борщ полтавський з сметаною

Курка запечена у сметанному соусі з арахісом

Макарони відварні

Хліб житній

Сік натуральний пастеризов

Фрукти сезонні

П'ятниця

Суп гороховий

250/25

193,5

3,2

6,68

31,9

70

117

17,19

4,94
0,85
120
182
4,86
4
31,52
30
68,00
1,20
0,20
15,00
200
83
1
0
15,8
100
52,4
0,4
0,4
11,8
695,9
22,59
11,82
63,55

250
171
4,7
8,4
19,4

Я МП ГЛ

48/101
328
12,71
22,46
19,35
50
78,5
5,5
5
5

Китайська печеня зі свининою Скрамбл

Промислове Т.К. № 1.03 ТК №12.01 всього:

Хліб цільнозерновий
30
71
2
2
10

Узвар з суміші сухофруктів
200
62
0,64
0
15,34

Фрукти сезонні
100
52,4
0,4
0,4
11,8
762,9
25,95

38,26
80,89
Збірник

рецептур, No

Наявність | Найменування страв

Енергетична цінність для дітей групи продовженого дня 6-11р.

Вихід,г
2 тиждень

630-735 Енерго-цінністьккал.

21-25 Білки, г

21-24 Жири, г

88-103 Вуглеводи, а

ПОНЕДІЛОК

ТК №2.2

ТК No 8.38

Т.К. No 8.25

Г

МПЛГ

Суп овочевий

250

134,00

2,91

6,64

16,40

Відбивна запечена з бешамеллю

70

216,00

12,48

17,45

2,76

г

Каша гречана

100

110

3,1

3,2

18,6

Промислове

г.

Хліб цільнозерновий

30

71,00

2,00

2,00

9,00

ТК No11,07

Напый з лимонов та апельсиныв

200

24,02

0,45

0,20

7,00

Т.К. No12.01

Фрукти сезонні

50

45

0,75

0,05

10,9

Разом

600,02
22,84
29,34
101,66

ВІВТОРОК

ТК №1,28
ТК №2,11
С

Салат з капусти з ароматною олією Суп гороховий

50
41,50
1,10
2,50
3,30
250
161,80
5,50
5,50
19,25

ТК № 9.17
г.
Печення по-домашньому
50/125
212,00
19,50
5,24
22,48

Промислове
г.
Хліб цільнозерновий
30
71,00
2,00
2,00
9,00

ТК №11.11
Т.К. № 12.01
Кисіль ягідний
Фрукти сезонні

Разом
СЕРЕДА
200
80,40
0,30
0,00
19,90

50
20
0,45
0,10
4,75
586,70
28,85
15,34
78,68

ТК №2,01
Р.ЛНП.С
Борщ із картоплею
250
171,63
3,00

6,50
25,10

ТК № 8.1

Т.К. № 13.14

Плов з булгура зі свининою

125/50

392,00

14,77

23,44

29,12

Промисловий ТК №11,02

МПЛ

г.

Сметана

25

32

0,72

3,75

0,76

Хліб цільнозерновий

30

71,00

2,00

2,00

10,00

Компот з фруктів або ягід

200

44,00

0,60

0,00

44,00

ТК №12,01

Фрукти сезонні

50

39,30

0,40

0,40

11,80

Разом

749,93

21,49

36,09

120,78

ЧЕТВЕР

ТК №2,32

с

Овочева юшка з булгуром

250

118,00

2,19

4,15

17,81

ТК № 8.17

Г,МП,Л,Я

Шніцель зі свинини

61

214,00

11,74

17,45

2,66

ТК №164

г.
Макарони відварні з маслом з сиром
120/15
136,70
5,19
3,75
27,00

Т.К. № 362
Сік натуральний пастеризований
200
92
1
0
15,8

Промислове
г
Хліб цільнозерновий
30
71,00
2,00
2,00
9,00

ТК №12,01
Фрукти сезонні
100
52,40
0,40
0,40
11,80

Разом
684,10
22,52
27,75
84,07

П'ятниця

ТК №80
ТК № 7.7
Г.

Суп картопляний з гречаною крупою Рибні палички

250
102,00
2,50
2,60
16,80

60
109,00
10,38
2,22
11,52

ТК №1.42
ТК № 10.1

Промислове
ТК № 13.17

ТК №12.01
МПЛГ

г.
Салат з буряка та селери з сиром.яйце Каша пшенична
75/40/15
94
3,16

2,72
4,35

120
174,0
5,2
3,1
36,5

Хліб цільнозерновий

Чай чорний з чебрецем

Фрукти сезонні

Разом
30

71,00
2,00
2,00
9,00

200
22
0,24
0,3
5,56

100
52,4
0,4
0,4
11,8

624,40
23,88
13,32
95,51

40
00г
фолуз

10.Stel НТ
отрник рецептур,

No розкладки
наявність алергенів

Найменування страви

років

630-735 121-25
21-24

188-103

Вихід,г

3 ТИЖДЕНЬ

Енерг-ність, Білки,г

Жири, г

Вуг-ди, г

1
2
3
4
5
6
7
8

ПОНЕДІЛОК

Т.К. No 1. 2
Салат з моркви з каррі з соусом вінегрет

75
49,0
1,0
2,6
6,3

Т.К. No 2.2
С

Суп гороховий

250
178
7,21
5,6
24,45

Т.К. No 5.05

Т.К. No 10.19
Г
МП

Промислове Т.К. No 11.02

Г
Болоньезе

Макендчіз

Хліб цільнозерновий

75
124,36
5,74
6,17
8,61

120
170
8,17
6,2
19,87

30
71
2
2
10

мп

Компот із фруктів або ягід

200
44
0,6
0
9,9

Т.К. No12.01

Фрукти сезонні

50
22,5
0,2
0,2
0,05

ВСЬОГО:

658,86
24,88
22,77
79,2

ВІВТОРОК

Т.К. No 2.07
С

Т.К. No 7.9
ря

Т.К. No 8.25

Промислове

г
Суп овочевий
Січеники рибні
250
118,63
2,7
2,3
21 , 9
60
61
9,96
4,2
2,73

Хліб цільнозерновий
Т.К. No 362
Булгур з овочами

Сік натуральний пастеризований
120/50
174
3,7
3,8
22,3
30
71
2
2
10
ТОМ
200
92
1
0
15,8

Т.К. No 12.01
Фрукти сезонні
100
52,4
0,4
0,4
11,8
28 ИНТ

Т
ВСЬОГО:
569,03
7,86
7,79
65,09

СЕРЕДА
Т.К. No 1.31
Т.К. No 2.11

Т.К. No 248 Т.К. No 08.13
Салат з капусти з ароматною олією Суп селянський із крупою Биточок зі свинини

50
54
1,76
3,09
5,59
250
106
2,3
4,4
14,1
70

267
5,8
23,1
8,7
МПЛ

Промислове Т.К. № 3.50
Пюре картопляне з маслом та орегано Хліб житній/сир тв.

120
132,7
4,1
3,1
24,1
21,Je N7
30/15
68
1,2
0,2
15

Чай з лимоНОМ
200
42
0,1
0
10,2

Т.К. № 12.01
Фрукти сезонні
90
47,16
0,4
0,4
10,62

ВСЬОГО:
716,86
13,9
31,2
82,72
ЧЕТВЕР

Т.К. 2.21
Т.К. № 8.1

Гречана юшка Плов

250
113
2,75
3,09
18,73
120/48
392
14,77
23,44
29,12

ТК № 1.39
Промислове

МП Г
Салат з буряка з селерою та сиром Хліб цільнозерновий

35/15
47,22
1,58
2,72
4,35
30
71
2
2
10

Т.К. №11.07

Напій з лимонів, апельсинів

200

24,02

0,45

0,2

7

Т.К. №12.01

Фрукти сезонні

50

22,5

0,2

0,2

0,05

ВСЬОГО:

669,74

21,75

31,45

69,25

п'ятниця

Т.К. №2.01

мпл

Борщ з картоплею

250

159

2,86

6,16

23,64

ТК №8.31

Відбивна з яблуками

93

212

11,38

16,28

5,71

SOM NT

ТК №10.1

зпг мп л

Каша пшенична

120

174

5,22

2,3

32,46

Хліб цільозерновий

30

71

2

2

10

Т

ТК №13.17

Чай чорний з чебрецем

200

22

0,24

0,3

5,56

ТК №12.01

Фрукти сезонні

50

22,5

0,2
0,2
0,05

ВСЬОГО:
660,5
30,82
8,96
61,86
SPERM MT

Т
Збірник рецептур,
No розкладки
Наявність алергенів

4 ТИЖДЕНЬ

1
2

ТК No 1.20
Т.К. No 82
Л

ТК N98,28
Л.МП.

Т.К. No 10.54
зп

Промислове
г

ТК 13.29
ТК No12,01

ТК 2.07
ТКН 169
Я.

Т.К. No 83
РГ

Т.К.
Л
МП

Промислове
г

Т.К. No 11.03

ТК No12,01

Найменування страви
Енергетична цінність для дітей групи продовженого дня 6-11 років

630-735

Вихід,г Енерг-ність,
21-25
21-24
88-103

Білки,г
Жири, г
Вуг-ди, г
ккал

3
4
5
6
7
8

ПОНЕДІЛОК

Салат з кап, моркви та см. Суп з макаронами Січеники з свинини

75/25

51,00

1,50

2,70

4,70

250

121

2,5

0,4

21,6

70

250,00

15,01

21,05

0,73

Каша гречана

Хліб житній

120

184

6,2

3,78

30,9

30

68,00

1,20

0,20

15,00

Чорний чай з куркумою

Фрукти сезонні

ВСЬОГО:

200

1

0,12

1

0,12

100

45,00

0,40

0,40

10,40

720,00

ВІВТОРОК

Суп овочевий

250

118,7

2,07

2,3

21,09

Яйце відварне

40

63,00

5,10

4,60

0,30

Хек запечений

50
47,41
9,13
1,21
0

Картопляне пюре з орегано **Хліб** цільнозерновий

120/15
192,5
7,69
7,25
24
30
71
2
2
10

Узвар
200
108
0,27
0,93
24,93

Фрукти сезонні
100
45,00
0,40
0,40
10,40

645,61
СЕРЕДА

Салат з моркви Борщ з картоплею Сметана

30
42,00
0,97
2,33
6,31
250
191
3,44
7,39
28,37

25
32
0,72
3,75
0,76

Курка з паприкою
75
163,87
22,58
7,4
1,74

Макарони з маслом
Хліб цільнозерновий
120
137,2
4,6
3,6
25,8
30
71
2
2
10

Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)

200
44
0,6
0
8,9

Фрукти сезонні

50
22,5
0,2
0,2
5,2

ВСЬОГО:

703,57

ЧЕТВЕР

Салат з і капусти з соусом вінегрет

Суп селянський

Плов з булгура та свининою Сир твердий

25
43,5
1,22
2,59
4,5
250
161,8
5,5
5,5
19,2
48/101
392
14,77
23,44
29,12
15
55,5
3,5
4,5
0

Напій з лимонів, апельсинів

200
24,02
0,45
0,2
24,93

Хліб цільнозерновий

30
71
2
2
10

Фрукти сезонні

50
22,5
0,2
0,2
5,2

770,32

П'ЯТНИЦЯ

Суп гороховий

250
171
4,7
8,4
19,4

150 Бірос з гречкою і свининою Хліб житній

287

13,79

26,66

16,2

30

68,00

1,20

0,20

15,00

Сік натуральний пастеризований

Фрукти сезонні

200

83

1

0

15,8

100

45,00

0,40

0,40

10,40

ВСЬОГО:

654

ВСЬОГО:

ТК №1,15

Т.К. № 2.2

Т.К. № 13.14

я Л,МП,Я,С мпл

Т.К. № 56

Т.К. № Промислове

Т.К. № 11.02

Т.К. №12.01

Т.К. № 1.30

Т.К. №

С

Т.К. № 8.1

Промислове

МПЛ

Т.К. № 11.07

Промислове

г

Т.К. № 12.01

ВСЬОГО:

Т.К. № 87

Т.К. № 8.15

Промислове

г

Т.К. № 362

ТК №12,01