

"Затверджую"

Начальник управління освіти та науки

Кам'янець-Подільський міський район

С.В. Мельник

2025р.

"Погоджую"

Начальник Кам'янець-Подільського управління

Державної служби пожежної безпеки в Хмельницькій області

А.И. Лавський

2025р.

Примірне меню на осінній період 2025р. для одноразового безкоштовного гарячого харчування (обіду) дітей 1-4 класів, дітей пільгових категорій і за власні кошти в ліцеї №3

Збірник рецептур № розкладки

Найменування страв

Енергетична цінність для дітей (1-4 класи) 6-11 р.

Енергетична цінність для дітей 11-18 р.

I- III й тиждень

Вихід, г

Енерго-
щінність,
ккал

Білкі,г

Жири, г

Вуглевод
и, г

Вихід, г

Енерго-
щінність,
ккал

Білкі,г

Жири, г

Вуглеводи, г

1

2

3

4

5

6

7

3

4

5

6

7

Понеділок

ст.475, Методичний посібник "організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах" Видання 2014 р.

Суп гречаний

200

76,95

2,03

1,65

13,81

250

96,18

2,54

2,05

17,27

Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів Є. Клопотенка, № 9.37

Нова котлета по-київські з м'яса птиці

60

176,1

14,5

6,12

13,02

80

251,5

20,7

8,6

18,8

ст.505, Методичний посібник "організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах" Видання 2014 р.

Макарони відварені з маслом вершковим

120

201,57

5,27

4,18

33,07

150

251,96

6,50

5,25

41,33

Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів Є. Клопотенка, № 1.31

Салат з капусти з ароматною олією

100

55,00

1,76

3,09

5,59

100

55,00

1,76

3,09

5,59

Хліб житній

30

68,00

1,00

0,21

15,00

30

68,00

1,00

0,21

15,00

Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів Є. Клопотенка, № 13.8

Компот з фруктів

200

44,00

0,60

0,00

9,90

200

44,00

0,60

0,00

9,90

Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів Є. Клопотенка, № 12.1

Фрукти

75

50

0,9

0,2

11

100

75

0,9

0,2

11

Всього

785

671,62

26,06

15,45

101,39

910

841,64

34,00

19,40

118,89

Вівторок

Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів Є. Клопотенка, № 1.02

Полтавський борщ

200

154,80

2,60

5,3

25,6

250

193,50

3,20

6,6

31,9

Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів Є. Клопотенка, № 6.05

Котлета рибна

70

58,06

10,57

1,75

2,45

100

62,06

10,57

1,75

2,45

Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів Є. Клопотенка, № 10.16

Кускус розсипчастий

120

235,00

7,55

2,03

42,6

120

235,00

7,55

2,03

42,6

Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів Є. Клопотенка, № 1.17

Салат з моркви і карі

75

66,71

1,01

3,63

7,45

100

66,71

1,01

3,63

7,45

Хліб житній

30

68,00

1,00

0,21

15,00

30

68,00

1,00

0,21

15,00

Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів Є. Клопотенка, № 13.8

Компот з фруктів

200

44,00

0,60

0,00

9,90

200

44,00

0,60

0,00

9,90

Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів Є. Клопотенка, № 12.01

Фрукти

75

45,00

0,40

0,40

10,40

100

45,00

0,40

0,40

10,40

Всього

770,00

671,57

23,73

13,32

113,40

900,00

714,27

24,33

14,62

119,70

Середа

Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів Є. Клопотенка, № 1.07

Суп білий з галушками

200

146

3,8

4,6

23,1

250

182,4

4,7

5,8

28,9

Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів Є. Клопотенка, № 4.7

Горохове п'юре з зеленого гороху

120

204,00

26,68

3,14

30,39

120

204,00

26,68

3,14

30,39

Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів Є. Клопотенка, № 6.05

Шніцель зі свинини

70

58,06

10,57

1,75

2,45

100

62,06

10,57

1,75

2,45

Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів Є. Клопотенка, № 1.39

Салат з буряка з ароматною олією

70

74,10

1,70

3,40

9,80

100

74,10

1,70

3,40

9,80

Хліб житній

30

68,00

1,00

0,21

15,00

30

68,00

1,00

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей (1-4 класи) 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-18 р.				
		Вихід, г	Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г	Вихід, г	Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	Четвер										
Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів Є. Клопотенка, № 2.47	Суп квасолевий										
Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів Є. Клопотенка, № 10.12	Гречана каша	250	192,00	10,51	2,82	32,59	250	192,00	10,51	2,82	32,59
Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів Є. Клопотенка, № 9.14	Куряче стегно під гірчичним соусом	100	160,00	2,98	2,64	30,23	120	160,00	2,98	2,64	30,23
ст. 146, 147 «Питання дітей в дитячому саду», Н.Г. Коженикова	Овочі по сезону	60	112,00	9,30	14,16	0,57	80	149,00	10,80	18,80	0,76
	Хліб цільнозерновий	50	11,50	0,55	0,10	2,30	50	11,50	19,42	0,14	1,61
Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів Є. Клопотенка, № 13.8	Компот з фруктів	30	68	1,0	0,21	15	30	68	1,0	0,21	15
Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів Є. Клопотенка, № 12.01	Фрукти (яблуко)	200	44,00	0,60	0,00	9,90	200	44,00	0,60	0,00	9,90
	Всього	75	45,00	0,40	0,40	10,40	100	52,40	1,50	0,20	21,80
		765	632,50	24,34	20,33	100,99	830	676,90	45,81	24,81	111,89
	П'ятниця										
Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів Є. Клопотенка, № 2.23	Юшка з фрикадельками										
Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів Є. Клопотенка, 03.02	Скрамбл	200/15	181,11	7,25	7,54	21,50	250/15	181,11	7,25	7,54	21,50
Рецептура №120 "Збірник рецептур і технологічних карт для харчування школярів" Видання 1990 р.	Запечена картопля з сиром	50	78,50	5,50	5,00	5,00	60	78,50	5,50	5,00	5,00
Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів Є. Клопотенка, № 13.11	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	100	183,98	37,42	7,18	20,56	130	215,91	3,97	7,86	31,52
Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів Є. Клопотенка, № 12.1	Фрукти	200	107,70	0,30	0,90	24,90	200	107,70	0,30	0,90	24,90
	Всього	75	89	1,5	0,1	21,8	100	105	1,5	0,1	21,8
		425	640,29	51,97	20,72	93,76	490	688,22	18,52	21,40	104,72

На основі примірного меню та з урахуванням ціни і наявності продуктів на складі кухні, шеф-повар складає щоденне меню та затверджує з директором школи. Ціна обіду складає 48,00грн та 60,00 грн. відповідно до відрвої та пільгової категорії

Перевірив: Спеціаліст Кам'янець-Подільського управління Головного управління Держпродспоживслужби у Хмельницькій області _____ "14" 08 2025р.
в.о.Техніка-технолога з харчування управління освіти і науки Кам'янець-Подільської міської ради - Івахнюк О.В. _____ " " " 2025р.

Фізична особа-підприємець

Дзизінська Л.П.

"Затверджую"

Начальник управління освіти і науки

Камянець-Подільської міської ради

С.В. Мельник

2025 р.

"Погоджую"

Начальник Кам'янець-Подільського управління

Медвигінський район

А.І. Лавський

2025 р.

Примірне меню на осінній період 2025р. для одноразового безкоштовного гарячого харчування (обіду) дітей 1-4 класів, дітей пільгових категорій і за власні кошти в ліцеї № 3

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей (1-4 класи) 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-18 р.				
	II- IV й тиждень	Вихід, г	Енерго- цінність, ккал	Білки,г	Жири, г	Вуглевод и, г	Вихід, г	Енерго- цінність, ккал	Білки,г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	Понеділок										
Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів С. Клопотенка, № 2 2	Борщ з картоплею	200	171,7	3	6,6	25,9	250	171,70	3,00	6,6	25,9
Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів С. Клопотенка, № 9 6	Гуляш курячий	70	160,14	10,6	16,23	1,34	100	228,77	15,14	23,18	1,95
Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів С. Клопотенка, № 10 6	Гречана каша з чебрицем	100	153	5,17	3,15	25,75	120	183,6	6,2	3,78	30,9
Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів С. Клопотенка, № 1 35	Салат з <i>помідорів з цибулькою</i> буряка та сухариками	60	112,62	1,88	2,82	16,31	100	112,62	1,88	2,82	16,31
	Хліб житній	30	68,00	1,00	0,21	15,00	30	68,00	1,00	0,21	15,00
Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів С. Клопотенка, № 13 8	Компот з фруктів	200	44,00	0,60	0,00	9,90	200	44,00	0,60	0,00	9,90
Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів С. Клопотенка, № 12 01	Фрукти	75	45,00	0,40	0,40	10,40	100	52,40	1,50	0,20	21,80
	Всього	775,00	754,46	22,65	29,41	104,60	900,00	861,09	29,32	36,79	121,76
	Вівторок										
Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів С. Клопотенка, № 2 12	Суп гороховий	250	184,50	5,50	2,50	19,20	250	184,5	5,5	2,5	19,2
Рецептура № 248 "Сборник рецептур блюд для питания школьников", видання 1987 р.	Биток свинний	70	249,00	13,60	20,30	3,00	100	355,70	13,60	20,30	3,00
Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів С. Клопотенка, № 10 1	Каша пшенична	100	132,00	3,66	0,43	28,07	120	158,00	4,49	0,51	33,67
Рецептура №52 "сборник рецептур блюд и технологических карт) для питания школьников" Виання 1990 р.	Овочі сезонні	50	11,50	0,55	0,10	2,30	50	11,50	0,55	0,10	2,30
	Хліб цільнозерновий	30	71,00	3,90	0,99	12,30	30	71,00	3,90	0,99	12,30
Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів С. Клопотенка, № 13 8	Компот з фруктів	200	44,00	0,60	0,00	9,90	200	44,00	0,60	0,00	9,90
Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів С. Клопотенка, № 12 01	Фрукти	75	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
	Всього	775,00	787,00	29,31	24,52	96,57	758,00	919,70	30,14	24,60	102,17
	Середа										
Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів С. Клопотенка, № 2 10	Суп перловий з томатами	200	93	2	1,8	16,9	250	93	2	1,8	16,9
Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів С. Клопотенка, № 10 22	Картопляне пюре	100	137,00	4,30	3,10	22,50	120	157,00	5,30	5,10	29,50
Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів С. Клопотенка, № 6 03	Риба тушкована	80	91,30	12,70	4,20	2,50	80	91,30	12,70	4,20	2,50
Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів С. Клопотенко № 1 17	Салат з моркви з карі та соусом "Вінігрет"	100	66,71	1,01	3,63	7,45	100	66,71	1,01	3,63	7,45

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей (1-4 класи)					Енергетична цінність для дітей 11-18 р.				
		6-11 р.									
		Вихід, г	Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г	Вихід, г	Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів Є. Клопотенка, № 13.11	Хліб житній	30	68,00	1,00	0,21	15,00	30	68,00	1,00	0,21	15,00
Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів Є. Клопотенка, № 12.01	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	200	107,70	0,30	0,90	24,90	200	107,70	0,30	0,90	24,90
	Фрукти	75	52,40	1,50	0,20	21,80	100	52,40	1,50	0,20	21,80
	Всього	785,00	616,11	22,81	14,04	111,05	880,00	636,11	23,81	16,04	118,05
	Четвер										
Ст. 369, методичний посібник «Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах»/ упорядкував:	Суп "Селянський"	250	107,00	2,25	4,4	14,2	250	107,00	2,25	4,4	14,2
Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів Є. Клопотенка, № 8.1	Плов зі свининою	180	279,81	14,92	12,01	30,29	180	279,81	14,92	12,01	30,29
	Сир твердий	10	45,00	3,45	4,35	0,00	15	54,00	3,45	4,35	0,00
Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів Є. Клопотенка, № 1.39	Хліб цілнозерновий	30	71,00	3,90	0,99	12,30	30	71,00	3,90	0,99	12,30
Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів Є. Клопотенка, № 13.8	Салат з буряка з ароматною олією	75	55,10	1,70	3,40	9,80	100	74,10	1,70	3,40	9,80
Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів Є. Клопотенка, № 12.1	Компот з фруктів	200	44,00	0,60	0,00	9,90	200	44,00	0,60	0,00	9,90
	Фрукти (банан)	100	89	1,5	0,1	21,8	100	89	1,5	0,1	21,8
	Всього	845,00	690,91	28,32	25,25	98,29	875,00	718,91	28,32	25,25	98,29
	П'ятниця										
Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів Є. Клопотенка, № 1.06	Суп болгарський	200	146	3,86	4,6	23,1	250	182,4	4,7	5,8	28,9
Рецептура № 168 "Харчування дітей", видання 1988 р.	Макарони відварні	100	167,97	4,39	3,48	27,55	120	201,57	5,27	4,18	33,07
Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів Є. Клопотенка, № 1.24	Тюфтеля зі свинини	80	184,0	15,6	6,6	15,1	100	262,90	22,25	8,26	21,50
	Хліб цілнозерновий	30	113,3	1,60	0,35	22,40	30	71,0	0,30	0,80	22,40
Ст. 146, 147 «Питання дітей в дитячому саду», Н.Г. Кожевникова	Овочі по сезону	50	11,5	0,55	0,10	2,30	50	11,5	19,42	0,14	1,61
	Сік	200	98,70	1,20	0,00	22,50	200	98,70	1,20	0,00	22,50
Картотека МОЗ, з наповненням матеріалів Є. Клопотенка, № 12.01	Фрукти	75	45,00	0,40	0,40	10,40	100	52,40	1,50	0,20	21,80
	Всього	735,00	766,50	27,58	15,19	123,31	850,00	880,47	54,64	19,38	151,78

На основі примірного меню та з урахуванням ціни і наявності продуктів на складі кухні, шеф-повар складає щоденне меню та затверджує з директором школи. Ціна обіду складає 48,00 грн. та 60,00 грн. Відповідно до вікової та пільгової категорії

Перевірів: Спеціаліст Кам'янець-Подільського управління Головного управління Держпродспоживслужби у Хмельницькій області
в.о. Технік-технолога з харчування управління освіти і науки Кам'янець-Подільської міської ради - Івахнюк О.В.
" " 2025р.

Фізична особа-підприємець

Дзізінська Л.П.

14 08 2025р.