

ПОГОДЖЕНО :

Начальник Головного управління
Держпродспоживслужби в Київській
області



ЗАТВЕРДЖУЮ :

Директор КП «Промінь в
Святошинському районі м.Києва»

« 28 » 07 2026 р.
І.А.КОВГАНІЧ

ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ СЕЗОННЕ МЕНЮ

на осінній, зимовий, весняний сезони для організації одноразового харчування учнів в закладах загальної середньої освіти у разі п'ятиденного перебування (сніданки) Святошинського району м.Києва
(мультипрофільного харчування)

(Вікова група учнів від 6 до 11 років; вікова група учнів від 11 до 14 років; вікова група учнів від 14 до 18 років – учнів із числа дітей – сиріт, дітей позбавлених батьківського піклування та дітей із малозабезпечених сімей, які отримують допомогу відповідно до Закону України «Про державну соціальну допомогу малозабезпеченим сім'ям; діти переселенці; учні загальноосвітніх навчальних закладів із сімей учасників антитерористичної операції та сімей загиблих (померлих) учасників антитерористичної операції)

Меню відпрацьовано з врахуванням норм харчування передбачених Постановою Кабінету Міністрів України від 24.03.2021 року № 305 із змінами згідно з Постановою КМУ № 786 від 28.07.2021 р., із змінами згідно з Постановою КМУ № 1145 від 04.10.2024 р.(додаток 9), із змінами згідно з Постановою КМУ № 1280 від 08.10.2025 р.(додаток 9)

м.Київ



оригінал

Рецептура	Найменування страв	Вікова група														
		Від 6 до 11 років					Від 11 до 14 років					Від 14 до 18 років				
		Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал, г	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал, г	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал, г
ПОНЕДІЛОК																
к/к ТК1.18	Салат з моркви з сиром та сметаною	100	4,57	7,17	7,88	112,16	120	5,48	8,60	9,46	134,59	120	5,48	8,60	9,46	134,59
к/к ТК1.34	Салат з капусти та огірків зі сметаною	100	1,69	2,79	4,34	53,81	120	2,03	3,35	5,21	64,57	120	2,03	3,35	5,21	64,57
к/к ТК 3.05	Фріттата	50	6,00	6,00	0,40	87,00	50	6,00	6,00	0,40	87,00	50	6,00	6,00	0,40	87,00
к/к ТК 3.03	Пухкий омлет з орегано	50	6,00	6,00	0,40	87,00	50	6,00	6,00	0,40	87,00	50	6,00	6,00	0,40	87,00
к/кТК 10.6	Гречана каша з чебрецем	120	6,20	3,78	30,90	184,00	150	7,75	4,87	38,63	231,32	150	7,75	5,23	38,63	234,63
к/к ТК 164	Макаронні вироби відварні з вершковим маслом	120	4,40	2,63	28,62	157,83	150	5,50	3,46	35,72	198,64	150	5,50	3,82	35,72	201,95
к/к	Сік в асортименті	200	1,00	0,00	21,20	93,00	200	1,00	0,00	21,20	93,00	200	1,00	0,00	21,20	93,00
к/к	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	10,00	71,00	50	3,34	3,34	16,67	118,30	50	3,34	3,34	16,67	118,30
к/кТК 12.01	Фрукти свіжі сезонні (банан)	100	1,50	0,10	21,80	89,00	100	1,50	0,10	21,80	89,00	100	1,50	0,10	21,80	89,00
к/кТК 12.01	Фрукти свіжі сезонні (яблуко)	100	0,40	0,40	10,40	45,00	100	0,40	0,40	10,40	45,00	100	0,40	0,40	10,40	45,00
Енергетична цінність			18,38	16,44	83,57	571,90		21,67	19,73	98,88	679,86		21,67	20,09	98,88	683,17
ВІВТОРОК																
к/кТК 1.36	Салат з буряка з ароматною олією	90	1,40	2,87	8,31	62,33	100	1,55	3,19	9,23	69,25	100	1,55	3,19	9,23	69,25
к/кТК 1.23	Салат з капусти,зеленого горошку з насінням соняшнику	90	2,66	5,90	4,69	84,93	90	2,66	5,90	4,69	84,93	100	2,95	6,56	5,21	94,37
к/к ТК 9.12	Чилі конкарне з куркою	175	26,80	5,18	24,35	250,00	250	38,29	7,40	34,79	357,00	300	45,95	8,88	41,75	428,00
к/кТК 4.04	Плов з курячим м'ясом	180	14,92	12,01	30,29	279,81	250	20,72	16,69	42,07	388,62	300	24,86	20,02	50,48	466,35
к/кТК11.03	Узвар	200	0,30	0,90	24,90	107,70	200	0,30	0,90	24,90	107,70	200	0,30	0,90	24,90	107,70
к/кТК11.12	Йогурт	125	2,00	6,30	5,30	86,00	125	2,00	6,30	5,30	86,00	125	2,00	6,30	5,30	86,00
к/кТК 12.01	Фрукти свіжі сезонні (груша)	100	0,40	0,30	10,10	42,00	100	0,40	0,30	10,10	42,00	100	0,40	0,30	10,10	42,00
к/кТК 12.01	Фрукти свіжі сезонні (апельсин)	100	0,90	0,20	9,50	40,00	100	0,90	0,20	9,50	40,00	100	0,90	0,20	9,50	40,00
Енергетична цінність			25,84	20,43	73,82	573,24		34,56	24,04	85,39	684,60		40,61	26,78	93,34	763,69
СЕРЕДА																
к/кТК 1.15	Салат з моркви з родзинками та сметаною	100	1,48	3,15	16,26	99,33	120	1,78	3,78	19,51	119,20	120	1,78	3,78	19,51	119,20
к/кТК 1.58	Салат з цвітної капусти	100	2,52	3,33	5,05	57,00	120	3,02	4,00	6,06	68,40	120	3,02	4,00	6,06	68,40
к/кТК 7.10 /11.12	Запіканка сирна з яблуком та морквою / сметана	80/15	10,48	9,54	11,85	176,98	80/15	10,48	9,54	11,85	176,98	80/15	10,48	9,54	11,85	176,98
к/кТК 7.20/ 11.12	Вареники ліниві / сметана	80/15	11,55	8,82	12,55	176,48	80/15	11,55	8,82	12,55	176,48	80/15	11,55	8,82	12,55	176,48
к/к з/р №77	Плов фруктовий	120	2,47	2,52	34,94	172,00	150	3,13	3,48	44,49	222,00	150	3,13	3,48	44,49	222,00
к/кТК 4.5	Сочевиця зі спеціями	120	13,90	2,80	29,80	218,97	150	17,39	3,66	37,27	275,61	150	17,40	4,05	37,28	278,92
к/кТК 11.11	Чай з каркаде	200	0,60	0,00	1,00	10,00	200	0,60	0,00	1,00	10,00	200	0,60	0,00	1,00	10,00
к/к	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	10,00	71,00	50	3,34	3,34	16,67	118,30	50	3,34	3,34	16,67	118,30
к/кТК 12.01	Фрукти свіжі сезонні (яблуко)	90	0,36	0,36	9,36	41,00	90	0,36	0,36	9,36	41,00	90	0,36	0,36	9,36	41,00
к/кТК 12.01	Фрукти свіжі сезонні (апельсин)	90	0,81	0,18	8,55	36,00	90	0,81	0,18	8,55	36,00	90	0,81	0,18	8,55	36,00
Середня енергетична цінність			24,39	17,35	75,18	569,88		28,20	20,25	92,49	686,14		28,21	20,45	92,50	687,79

ЧЕТВЕР																
к/кТК 1.35	Салат із буряка зі сметаною	120	2,18	4,04	10,36	85,96	140	2,55	4,72	12,08	100,28	140	2,55	4,72	12,08	100,28
к/кТК 1.74	Салат морквяний з родзинками	100	1,82	3,18	13,01	93,94	120	2,18	3,82	15,61	112,71	120	2,18	3,82	15,61	112,71
к/кТК 6.01	Рибні нагетси	60	9,69	1,89	12,43	97,54	90	14,54	2,84	18,64	146,32	120	19,38	3,78	24,86	195,08
к/к з/р №198	Риба запечена з сметанною соусі	60	6,17	5,92	9,37	119,50	90	9,66	8,88	14,06	178,73	120	12,35	11,83	18,74	239,00
к/к з/р №44	Картопля запечена з куркумою	120	2,47	6,49	20,17	148,96	150	3,09	8,11	25,12	186,20	150	3,09	8,11	25,12	186,20
к/кТК 8.13	Картопляне пюре з орегано	130	3,05	6,88	22,84	165,59	160	3,76	9,02	28,13	208,88	160	3,76	9,38	28,13	212,19
к/кТК13.13	Кисіль ягідний	200	0,40	0,24	22,28	94,00	200	0,40	0,24	22,28	94,00	200	0,40	0,24	22,28	94,00
к/к	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	10,00	71,00	50	3,34	3,34	16,67	118,30	50	3,34	3,34	16,67	118,30
к/кТК 12.01	Фрукти свіжі сезонні (груша)	50	0,20	0,15	5,05	21,00	50	0,20	0,15	5,05	21,00	50	0,20	0,15	5,05	21,00
к/кТК 12.01	Фрукти свіжі сезонні (виноград)	50	0,30	0,10	7,80	33,00	50	0,30	0,10	7,80	33,00	50	0,30	0,10	7,80	33,00
Середня енергетична цінність			15,34	16,57	82,80	547,75		21,88	22,40	102,20	705,86		25,65	24,53	107,65	762,03
П'ЯТНИЦЯ																
к/кТК 1.24	Салат з капустою та морквою	100	1,51	5,45	10,82	100,95	120	1,81	6,54	12,99	121,14	120	1,81	6,54	12,99	121,14
к/кТК 1.2	Асорті овоче	100	1,65	4,49	10,67	86,49	120	1,98	5,39	12,80	103,75	120	1,98	5,39	12,80	103,75
к/к ТК 4.13	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином	70	15,20	3,50	2,50	110,00	100	21,70	5,06	3,63	157,15	120	26,00	6,10	4,40	188,60
к/к ТК 4.08	Курячий шніцель	70	13,10	6,90	11,30	148,50	100	18,70	9,85	16,19	212,09	120	22,40	11,80	19,40	254,50
к/кТК 08.25	Булгур	120	3,72	2,38	22,34	119,47	150	4,73	3,20	27,95	150,98	150	4,74	3,56	27,96	154,29
к/к ТК 08.26	Каша пшенична	120	4,80	2,84	25,20	147,27	150	6,00	3,73	31,51	185,71	150	6,01	4,09	31,52	189,02
к/кТК 13.1	Какао з молоком	200	6,18	5,34	10,12	112,00	200	6,18	5,34	10,12	112,00	200	6,18	5,34	10,12	112,00
к/кТК 12.01	Фрукти свіжі сезонні (банан)	100	1,50	0,10	21,80	89,00	100	1,50	0,10	21,80	89,00	100	1,50	0,10	21,80	89,00
к/кТК 12.01	Фрукти свіжі сезонні (яблуко)	100	0,40	0,40	10,40	45,00	100	0,40	0,40	10,40	45,00	100	0,40	0,40	10,40	45,00
Середня енергетична цінність			27,12	18,37	67,64	535,34		34,59	22,48	78,76	644,41		38,60	24,33	80,76	684,65

2 ТИЖДЕНЬ

Рецептура	Найменування страв	Вікова група														
		Від 6 до 11 років					Від 11 до 14 років					Від 14 до 18 років				
		Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводни, г	Ккал, г	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводни, г	Ккал, г	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводни, г	Ккал, г
ПОНЕДІЛОК																
к/к ТК1.21	Салат з моркви з сиром та олією	100	3,87	12,06	7,18	116,78	120	4,64	14,47	8,62	140,14	120	4,64	14,47	8,62	140,14
к/кТК 1.39	Салат з буряка та селери з сиром	100	3,20	5,47	8,67	94,43	120	3,84	6,56	10,40	113,32	120	3,84	6,56	10,40	113,32
к/к ТК 3.02	Скрамбл	50	5,50	5,00	5,00	78,50	50	5,50	5,00	5,00	78,50	50	5,50	5,00	5,00	78,50
к/к ТК 5.9	Омлет з куркумою	45	5,33	5,27	0,69	71,00	45	5,33	5,27	0,69	71,00	45	5,33	5,27	0,69	71,00
к/к ТК 164	Макаронні вироби відварні з вершковим маслом	120	4,40	2,63	28,62	157,83	150	5,50	3,46	35,72	198,64	150	5,50	3,82	35,72	201,95
к/кТК 08.15	Кускус розсипчастий	120	4,70	2,60	26,40	156,10	150	5,80	3,45	33,00	196,42	150	5,80	3,81	33,00	199,73
к/к	Сік в асортименті	200	1,00	0,00	21,20	93,00	200	1,00	0,00	21,20	93,00	200	1,00	0,00	21,20	93,00
к/к	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	10,00	71,00	50	3,34	3,34	16,67	118,30	50	3,34	3,34	16,67	118,30
к/кТК 12.01	Фрукти свіжі сезонні (яблуко)	100	0,40	0,40	10,40	45,00	100	0,40	0,40	10,40	45,00	100	0,40	0,40	10,40	45,00
к/кТК 12.01	Фрукти свіжі сезонні (банан)	100	1,50	0,10	21,80	89,00	100	1,50	0,10	21,80	89,00	100	1,50	0,10	21,80	89,00
Середня енергетична цінність			17,45	18,77	85,58	568,32		20,60	22,70	100,69	677,31		20,60	23,06	100,69	680,62

ВІВТОРОК

к/к ТК 1.20	Салат з капусти , моркви та зеленого горошку	80	1,58	2,92	4,97	54,38	90	1,78	3,29	5,59	61,18	90	1,78	3,29	5,59	61,18
к/кТК1.28	Салат з капусти з ароматною олією	80	1,20	2,64	3,52	44,32	90	1,35	2,97	3,96	49,86	90	1,35	2,97	3,96	49,86
к/кТК 4.14	Бігос з гречкою та курячим м'ясом	150	17,70	5,50	15,90	176,00	200	23,60	7,30	21,30	234,60	250	29,40	9,10	26,60	293,30
к/кТК 4.04	Плов з курячим м'ясом	180	14,92	12,01	30,29	279,81	250	20,72	16,69	42,07	388,62	300	24,86	20,02	50,48	466,35
к/кТК11.03	Узвар	200	0,30	0,90	24,90	107,70	200	0,30	0,90	24,90	107,70	200	0,30	0,90	24,90	107,70
к/к	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	10,00	71,00	50	3,34	3,34	16,67	118,30	50	3,34	3,34	16,67	118,30
к/кТК11.12	Йогурт	125	2,00	6,30	5,30	86,00	125	2,00	6,30	5,30	86,00	125	2,00	6,30	5,30	86,00
к/кТК 12.01	Фрукти свіжі сезонні (груша)	90	0,36	0,27	9,09	38,00	90	0,36	0,27	9,09	38,00	90	0,36	0,27	9,09	38,00
к/кТК 12.01	Фрукти свіжі сезонні (яблуко)	90	0,36	0,36	9,36	41,00	90	0,36	0,36	9,36	41,00	90	0,36	0,36	9,36	41,00
Середня енергетична цінність			22,36	21,05	76,77	581,46		29,73	25,98	92,56	718,63		34,70	28,55	99,41	786,85

СЕРЕДА

к/к ТК 08.14	Овочі припущені з соусом "Бешамель"	100	4,10	2,70	7,70	73,60	120	4,88	3,28	9,29	88,37	120	4,88	3,28	9,29	88,37
к/кТК 1.15	Салат з моркви з родзинками та сметаною	130	1,92	4,10	21,14	129,13	160	2,37	5,04	26,02	158,93	160	2,37	5,04	26,02	158,93
к/к з/р 186	Оладки з сиру к/м з сметаною	100/15	11,80	15,30	36,20	314,00	100/15	11,80	15,30	36,20	314,00	100/15	11,80	15,30	36,20	314,00
к/к ТК 7.11	Запіканка сирна з ягідним кюлі	80/25	11,84	7,38	15,15	175,43	80/25	11,84	7,38	15,15	175,43	80/25	11,84	7,38	15,15	175,43
к/к з/р №77	Плов фруктовий	120	2,47	2,52	34,94	172,00	150	3,13	3,48	44,49	222,00	150	3,13	3,48	44,49	222,00
к/кТК 4.7	Горохове пюре з зеленого гороху	120	26,68	3,14	30,39	204,00	150	33,36	3,93	37,99	255,00	150	33,37	4,47	38,00	260,00
к/к ТК№13.17	Чорний чай з чебрецем	200	0,24	0,03	5,56	22,00	200	0,24	0,03	5,56	22,00	200	0,24	0,03	5,56	22,00
к/кТК 12.01	Фрукти свіжі сезонні (яблуко)	90	0,36	0,36	9,36	41,00	90	0,36	0,36	9,36	41,00	90	0,36	0,36	9,36	41,00
к/кТК 12.01	Фрукти свіжі сезонні (банан)	90	1,35	0,09	19,62	80,00	90	1,35	0,09	19,62	80,00	90	1,35	0,09	19,62	80,00
Середня енергетична цінність			30,50	17,83	92,81	616,58		34,79	19,46	104,62	689,37		34,79	19,73	104,63	691,87

ЧЕТВЕР

к/кТК 1.24	Салат з капустою та морквою	90	1,40	4,91	9,74	90,86	110	1,66	6,00	11,90	111,05	110	1,66	6,00	11,90	111,05
к/кТК 1.36	Салат з буряка з ароматною олією	90	1,40	2,87	8,31	62,33	100	1,55	3,19	9,23	69,25	100	1,55	3,19	9,23	69,25
к/кТК 6.06	Стіки рибні	60	9,20	1,60	13,00	96,13	90	13,80	2,40	19,50	144,20	120	18,40	3,20	26,00	192,26
к/кТК 6.03	Риба тушкована з овочами під томатним соусом	60	8,50	2,80	1,70	60,90	90	12,70	4,20	2,50	91,30	120	16,90	5,50	3,30	121,70
к/кТК 08.12	Відварена картопля з вершковим маслом	120	2,20	7,50	18,80	151,40	150	2,70	9,40	23,50	189,30	150	2,70	9,40	23,50	189,30
к/кТК 8.13	Картопляне пюре з орегано	130	3,05	6,88	22,84	165,59	160	3,76	9,02	28,13	208,88	160	3,76	9,38	28,13	212,19
к/кТК13.13	Кисіль ягідний	200	0,40	0,24	22,28	94,00	200	0,40	0,24	22,28	94,00	200	0,40	0,24	22,28	94,00
к/к	Хліб цільнозерновий/сир твердий	30/15	5,80	6,85	10,00	131,00	50/15	7,14	8,19	16,67	178,30	50/15	7,14	8,19	16,67	178,30
к/кТК 12.01	Фрукти свіжі сезонні (апельсин)	50	0,45	0,10	4,75	20,00	50	0,45	0,10	4,75	20,00	50	0,45	0,10	4,75	20,00
к/кТК 12.01	Фрукти свіжі сезонні (виноград)	50	0,30	0,10	7,80	33,00	50	0,30	0,10	7,80	33,00	50	0,30	0,10	7,80	33,00
Середня енергетична цінність			19,45	20,47	75,75	565,11		26,00	25,64	92,61	705,79		30,40	26,87	96,26	746,68

П'ЯТНИЦЯ

к/к ТК 1.27	Салат з червоної капусти з соусом "Вінегрет"	100	1,43	3,60	5,23	60,63	120	1,72	4,32	6,28	72,75	120	1,72	4,32	6,28	72,75
к/кТК 1.23	Салат з капусти, зеленого горошку з насінням соняшнику	100	2,95	6,56	5,21	94,37	120	3,54	7,87	6,25	113,24	120	3,54	7,87	6,25	113,24
к/к з/р №58	Палички курячі	55	18,47	4,95	9,41	156,17	80	26,87	7,19	13,68	227,07	95	31,90	8,54	16,25	269,71
к/кТК 4.10	Запечене філе курки з орегано	50	14,60	3,10	0,00	89,90	70	20,44	4,34	0,00	125,86	85	24,82	5,27	0,10	152,83
к/кТК 10.6	Гречана каша з чебрецем	120	6,20	3,78	30,90	184,00	150	7,75	4,87	38,63	231,32	150	7,75	5,23	38,63	234,63
к/кТК 08.04	Рис розсипчастий з орегано	120	3,70	2,90	30,20	163,60	150	4,60	3,75	37,70	205,82	150	4,60	4,11	37,70	209,13
к/кТК 13.1	Какао з молоком	200	6,18	5,34	10,12	112,00	200	6,18	5,34	10,12	112,00	200	6,18	5,34	10,12	112,00
к/кТК 12.01	Фрукти свіжі сезонні (банан)	100	1,50	0,10	21,80	89,00	100	1,50	0,10	21,80	89,00	100	1,50	0,10	21,80	89,00
к/кТК 12.01	Фрукти свіжі сезонні (апельсин)	100	0,90	0,20	9,50	40,00	100	0,90	0,20	9,50	40,00	100	0,90	0,20	9,50	40,00
Середня енергетична цінність			31,06	17,94	66,25	550,84		39,84	21,66	77,04	664,53		44,55	23,16	78,38	702,65

3 ТИЖДЕНЬ

Рецептура	Найменування страв	Вікова група														
		Від 6 до 11 років					Від 11 до 14 років					Від 14 до 18 років				
		Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглево ди, г	Ккал, г	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглево ди, г	Ккал, г	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглево ди, г	Ккал, г
ПОНЕДІЛОК																
к/к ТК1.34	Салат з капусти та огірків зі сметаною	100	1,69	2,79	4,34	53,81	120	2,03	3,35	5,21	64,57	120	2,03	3,35	5,21	64,57
к/к ТК1.21	Салат з моркви з сиром та олією	100	3,87	12,06	7,18	116,78	120	4,64	14,47	8,62	140,14	120	4,64	14,47	8,62	140,14
к/к ТК 3.03	Пухкий омлет з орегано	50	6,00	6,00	0,40	87,00	50	6,00	6,00	0,40	87,00	50	6,00	6,00	0,40	87,00
к/кТК 5,13	Фритата з сиром	70	6,33	7,24	3,41	104,00	70	6,33	7,24	3,41	104,00	70	6,33	7,24	3,41	104,00
к/к ТК 164	Макаронні вироби відварні з вершковим маслом	120	4,40	2,63	28,62	157,83	150	5,50	3,46	35,72	198,64	150	5,50	3,82	35,72	201,95
к/кТК 10.6	Гречана каша з чебрецем	120	6,20	3,78	30,90	184,00	150	7,75	4,87	38,63	231,32	150	7,75	5,23	38,63	234,63
к/к	Сік в асортименті	200	1,00	0,00	21,20	93,00	200	1,00	0,00	21,20	93,00	200	1,00	0,00	21,20	93,00
к/к	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	10,00	71,00	50	3,34	3,34	16,67	118,30	50	3,34	3,34	16,67	118,30
к/кТК 12.01	Фрукти свіжі сезонні (банан)	100	1,50	0,10	21,80	89,00	100	1,50	0,10	21,80	89,00	100	1,50	0,10	21,80	89,00
к/кТК 12.01	Фрукти свіжі сезонні (яблуко)	100	0,40	0,40	10,40	45,00	100	0,40	0,40	10,40	45,00	100	0,40	0,40	10,40	45,00
Середня енергетична цінність			18,20	19,50	84,73	582,71		21,42	23,29	99,97	691,14		21,42	23,65	99,97	694,45
ВІВТОРОК																
к/кТК 1.36	Салат з буряка з ароматною олією	90	1,40	2,87	8,31	62,33	100	1,55	3,19	9,23	69,25	100	1,55	3,19	9,23	69,25
к/кТК 1.24	Салат з капустою та морквою	90	1,40	4,91	9,74	90,86	110	1,66	6,00	11,90	111,05	110	1,66	6,00	11,90	111,05
к/к ТК 9,12	Чилі конкарне з куркою	175	26,80	5,18	24,35	250,00	250	38,29	7,40	34,79	357,00	300	45,95	8,88	41,75	428,00
к/кТК 4.04	Плов з курячим м'ясом	180	14,92	12,01	30,29	279,81	250	20,72	16,69	42,07	388,62	300	24,86	20,02	50,48	466,35
к/кТК11.03	Узвар	200	0,30	0,90	24,90	107,70	200	0,30	0,90	24,90	107,70	200	0,30	0,90	24,90	107,70
к/кТК11.12	Йогурт	125	2,00	6,30	5,30	86,00	125	2,00	6,30	5,30	86,00	125	2,00	6,30	5,30	86,00
к/кТК 12.01	Фрукти свіжі сезонні (груша)	100	0,40	0,30	10,10	42,00	100	0,40	0,30	10,10	42,00	100	0,40	0,30	10,10	42,00
к/кТК 12.01	Фрукти свіжі сезонні (яблуко)	100	0,40	0,40	10,40	45,00	100	0,40	0,40	10,40	45,00	100	0,40	0,40	10,40	45,00
Середня енергетична цінність			24,96	20,04	76,80	578,70		33,81	24,19	89,45	700,16		39,71	26,60	97,13	774,53

СЕРЕДА

к/кТК 1.74	Салат морквяний з родзинками	100	1,82	3,18	13,01	93,94	120	2,18	3,82	15,61	112,71	120	2,18	3,82	15,61	112,71
к/кТК 1.58	Салат з цвітної капусти	100	2,52	3,33	5,05	57,00	120	3,02	4,00	6,06	68,40	120	3,02	4,00	6,06	68,40
к/к з/р 182	Сирники з сметаною	80/15	16,90	11,60	37,00	324,00	80/15	16,90	11,60	37,00	324,00	80/15	16,90	11,60	37,00	324,00
к/кТК 7.10 /11.12	Запіканка сирна з яблуком та морквою / сметана	80/15	10,48	9,54	11,85	176,98	80/15	10,48	9,54	11,85	176,98	80/15	10,48	9,54	11,85	176,98
к/к з/р №77	Плов фруктовий	120	2,47	2,52	34,94	172,00	150	3,13	3,48	44,49	222,00	180	3,70	3,78	52,41	258,00
к/кТК 4.5	Сочевиця зі спеціями	120	13,90	2,80	29,80	218,97	150	17,39	3,66	37,27	275,61	150	17,40	4,05	37,28	278,92
к/кТК 11.11	Чай з каркаде	200	0,60	0,00	1,00	10,00	200	0,60	0,00	1,00	10,00	200	0,60	0,00	1,00	10,00
к/кТК 12.01	Фрукти свіжі сезонні (груша)	90	0,36	0,27	9,09	38,00	90	0,36	0,27	9,09	38,00	90	0,36	0,27	9,09	38,00
к/кТК 12.01	Фрукти свіжі сезонні (банан)	90	1,35	0,09	19,62	80,00	90	1,35	0,09	19,62	80,00	90	1,35	0,09	19,62	80,00
Середня енергетична цінність			25,50	16,67	81,18	590,45		28,01	18,23	91,50	658,85		28,30	18,58	95,46	678,51

ЧЕТВЕР

к/кТК 1.35	Салат із буряка зі сметаною	100	1,82	3,37	8,63	71,63	120	2,18	4,04	10,36	85,96	120	2,18	4,04	10,36	85,96
к/кТК 1.15	Салат з моркви з родзинками та сметаною	120	1,78	3,78	19,51	119,20	140	2,07	4,41	22,76	139,06	140	2,07	4,41	22,76	139,06
к/кТК 6.07	Рибні котлети	60	9,10	2,70	2,10	63,99	90	13,60	4,00	3,20	95,98	120	18,20	5,40	4,20	127,98
к/к з/р №198	Риба запечена з сметанному соусі	60	6,17	5,92	9,37	119,50	90	9,66	8,88	14,06	178,73	120	12,35	11,83	18,74	239,00
к/кТК 8.13	Картопляне пюре з орегано	130	3,05	6,88	22,84	165,59	160	3,76	9,02	28,13	208,88	160	3,76	9,38	28,13	212,19
к/к з/р №50	Картопляний гратен	120	5,11	5,74	25,01	171,98	150	6,39	7,16	31,25	214,99	150	6,39	7,16	31,25	214,99
к/кТК13.13	Кисіль ягідний	200	0,40	0,24	22,28	94,00	200	0,40	0,24	22,28	94,00	200	0,40	0,24	22,28	94,00
к/к	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	10,00	71,00	50	3,34	3,34	16,67	118,30	50	3,34	3,34	16,67	118,30
к/кТК 12.01	Фрукти свіжі сезонні (банан)	50	0,75	0,05	10,90	45,00	50	0,75	0,05	10,90	45,00	50	0,75	0,05	10,90	45,00
к/кТК 12.01	Фрукти свіжі сезонні (яблуко)	50	0,20	0,20	5,20	23,00	50	0,20	0,20	5,20	23,00	50	0,20	0,20	5,20	23,00
Середня енергетична цінність			16,39	16,56	84,06	554,95		23,05	22,46	101,88	708,10		26,69	24,82	104,72	755,89

П'ЯТНИЦЯ

к/кТК 1.2	Асорті овочеве	100	1,65	4,49	10,67	86,49	120	1,98	5,39	12,80	103,75	120	1,98	5,39	12,80	103,75
к/кТК 1.23	Салат з капусти, зеленого горошку з насінням соняшнику	100	2,95	6,56	5,21	94,37	120	3,54	7,87	6,25	113,24	120	3,54	7,87	6,25	113,24
к/к ТК 4.13	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином	70	15,20	3,50	2,50	110,00	100	21,70	5,06	3,63	157,15	120	26,00	6,10	4,40	188,60
к/к ТК 9.45	Мітбол з птиці з мускатним горіхом	75	17,23	1,20	4,75	99,00	105	24,12	1,68	6,65	138,00	125	28,72	2,01	7,91	164,00
к/кТК 08.25	Булгур	120	3,72	2,38	22,34	119,47	150	4,73	3,20	27,95	150,98	150	4,74	3,56	27,96	154,29
к/кТК 08.26	Каша пшенична	120	4,80	2,84	25,20	147,27	150	6,00	3,73	31,51	185,71	150	6,01	4,09	31,52	189,02
к/кТК 13.1	Какао з молоком	200	6,18	5,34	10,12	112,00	200	6,18	5,34	10,12	112,00	200	6,18	5,34	10,12	112,00
к/к	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	10,00	71,00	50	3,34	3,34	16,67	118,30	50	3,34	3,34	16,67	118,30
к/кТК 12.01	Фрукти свіжі сезонні (груша)	100	0,40	0,30	10,10	42,00	100	0,40	0,30	10,10	42,00	100	0,40	0,30	10,10	42,00
к/кТК 12.01	Фрукти свіжі сезонні (виноград)	100	0,60	0,20	15,60	65,00	100	0,60	0,20	15,60	65,00	100	0,60	0,20	15,60	65,00
Середня енергетична цінність			31,46	18,08	68,31	564,80		41,06	22,40	84,04	708,22		45,52	23,44	85,06	740,25

4 ТИЖДЕНЬ

Рецептура	Найменування страв	Вікова група														
		Від 6 до 11 років					Від 11 до 14 років					Від 14 до 18 років				
		Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал, г	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал, г	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал, г
ПОНЕДІЛОК																
к/к ТК1.18	Салат з моркви з сиром та сметаною	100	4,57	7,17	7,88	112,16	120	5,48	8,60	9,46	134,59	120	5,48	8,60	9,46	134,59
к/кТК 1.39	Салат з буряка та селери з сиром	100	3,20	5,47	8,67	94,43	120	3,84	6,56	10,40	113,32	120	3,84	6,56	10,40	113,32
к/к ТК 3.02	Скрамбл	50	5,50	5,00	5,00	78,50	50	5,50	5,00	5,00	78,50	50	5,50	5,00	5,00	78,50
к/к ТК 3.03	Пухкий омлет з орегано	50	6,00	6,00	0,40	87,00	50	6,00	6,00	0,40	87,00	50	6,00	6,00	0,40	87,00
к/к ТК 164	Макаронні вироби відварні з вершковим маслом	120	4,40	2,63	28,62	157,83	150	5,50	3,46	35,72	198,64	150	5,50	3,82	35,72	201,95
к/кТК 08.04	Рис розсипчастий з орегано	120	3,70	2,90	30,20	163,60	150	4,60	3,75	37,70	205,82	150	4,60	4,11	37,70	209,13
к/к	Сік в асортименті	200	1,00	0,00	21,20	93,00	200	1,00	0,00	21,20	93,00	200	1,00	0,00	21,20	93,00
к/к	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	10,00	71,00	50	3,34	3,34	16,67	118,30	50	3,34	3,34	16,67	118,30
к/кТК 12.01	Фрукти свіжі сезонні (груша)	100	0,40	0,30	10,10	42,00	100	0,40	0,30	10,10	42,00	100	0,40	0,30	10,10	42,00
к/кТК 12.01	Фрукти свіжі сезонні (банан)	100	1,50	0,10	21,80	89,00	100	1,50	0,10	21,80	89,00	100	1,50	0,10	21,80	89,00
Середня енергетична цінність			17,64	16,79	87,54	576,26		20,75	20,23	103,16	685,74		20,75	20,59	103,16	689,05
ВІВТОРОК																
к/кТК 1.23	Салат з капусти,зеленого горошку з насінням соняшнику	80	2,36	5,25	4,17	75,50	90	2,66	5,90	4,69	84,93	90	2,66	5,90	4,69	84,93
к/кТК 1.57	Салат з червоної та білої капусти і солодким перцем	80	3,92	0,78	4,23	29,60	90	4,41	0,88	4,76	33,30	90	4,41	0,88	4,76	33,30
к/кТК 4.14	Бігос з гречкою та курячим м'ясом	150	17,70	5,50	15,90	176,00	200	23,60	7,30	21,30	234,60	250	29,40	9,10	26,60	293,30
к/кТК 4.04	Плов з курячим м'ясом	180	14,92	12,01	30,29	279,81	250	20,72	16,69	42,07	388,62	300	24,86	20,02	50,48	466,35
к/кТК11.03	Узвар	200	0,30	0,90	24,90	107,70	200	0,30	0,90	24,90	107,70	200	0,30	0,90	24,90	107,70
к/кТК11.12	Йогурт	125	2,00	6,30	5,30	86,00	125	2,00	6,30	5,30	86,00	125	2,00	6,30	5,30	86,00
к/кТК 12.01	Фрукти свіжі сезонні (банан)	100	1,50	0,10	21,80	89,00	100	1,50	0,10	21,80	89,00	100	1,50	0,10	21,80	89,00
к/кТК 12.01	Фрукти свіжі сезонні (яблуко)	100	0,40	0,40	10,40	45,00	100	0,40	0,40	10,40	45,00	100	0,40	0,40	10,40	45,00
Середня енергетична цінність			22,70	19,22	73,60	541,16		28,95	22,84	82,71	631,43		33,92	25,40	89,57	699,64
СЕРЕДА																
к/к ТК 08.4	Овочі припущені з соусом "Бешамель"	100	4,10	2,70	7,70	73,60	120	4,88	3,28	9,29	88,37	120	4,88	3,28	9,29	88,37
к/кТК 1.15	Салат з моркви з родзинками та сметаною	130	1,92	4,10	21,14	129,13	160	2,37	5,04	26,02	158,93	160	2,37	5,04	26,02	158,93
к/к з/р 186	Оладки з сиру к/м з сметаною	100/15	11,80	15,30	36,20	314,00	100/15	11,80	15,30	36,20	314,00	100/15	11,80	15,30	36,20	314,00
к/к з/р№ 187	Пудинг з сметаною	80/15	11,32	11,57	19,33	233,79	80/15	11,32	11,57	19,33	233,79	80/15	11,32	11,57	19,33	233,79
к/к з/р №77	Плов фруктовий	120	2,47	2,52	34,94	172,00	150	3,13	3,48	44,49	222,00	180	3,70	3,78	52,41	258,00
к/кТК 4.7	Горохове пюре з зеленого гороху	120	26,68	3,14	30,39	204,00	150	33,36	3,93	37,99	255,00	150	33,37	4,47	38,00	260,00
к/к ТК№13.17	Чорний чай з чебрецем	200	0,24	0,03	5,56	22,00	200	0,24	0,03	5,56	22,00	200	0,24	0,03	5,56	22,00
к/кТК 12.01	Фрукти свіжі сезонні (яблуко)	90	0,36	0,36	9,36	41,00	90	0,36	0,36	9,36	41,00	90	0,36	0,36	9,36	41,00
к/кТК 12.01	Фрукти свіжі сезонні (апельсин)	90	0,81	0,18	8,55	36,00	90	0,81	0,18	8,55	36,00	90	0,81	0,18	8,55	36,00
Середня енергетична цінність			29,97	19,97	89,37	623,76		34,26	21,60	101,18	696,55		34,55	22,02	105,14	717,05

ЧЕТВЕР

к/кТК 1.35	Салат із буряка зі сметаною	120	2,18	4,04	10,36	85,96	120	2,18	4,04	10,36	85,96	120	2,18	4,04	10,36	85,96
к/к ТК1.34	Салат з капусти та огірків зі сметаною	100	1,69	2,79	4,34	53,81	120	2,03	3,35	5,21	64,57	120	2,03	3,35	5,21	64,57
к/кТК 6.03	Риба тушкована з овочами під томатним соусом	60	8,50	2,80	1,70	60,90	90	12,70	4,20	2,50	91,30	120	16,90	5,50	3,30	121,70
к/кТК 7.7	Рибні палички	70	12,11	2,59	13,45	128,00	105	18,17	3,89	20,18	192,00	140	24,22	5,19	26,90	256,00
к/к з/р №44	Картопля запечена з куркумою	120	2,47	6,49	20,17	148,96	150	3,09	8,11	25,12	186,20	150	3,09	8,11	25,12	186,20
к/кТК 08.13	Картопляне пюре з орегано	130	3,05	6,88	22,84	165,59	160	3,76	9,02	28,13	208,88	160	3,76	9,38	28,13	212,19
к/кТК13.13	Кисіль ягідний	200	0,40	0,24	22,28	94,00	200	0,40	0,24	22,28	94,00	200	0,40	0,24	22,28	94,00
к/к	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	10,00	71,00	50	3,34	3,34	16,67	118,30	50	3,34	3,34	16,67	118,30
к/кТК 12.01	Фрукти свіжі сезонні (виноград)	50	0,30	0,10	7,80	33,00	50	0,30	0,10	7,80	33,00	50	0,30	0,10	7,80	33,00
к/кТК 12.01	Фрукти свіжі сезонні (банан)	50	0,75	0,05	10,90	45,00	50	0,75	0,05	10,90	45,00	50	0,75	0,05	10,90	45,00
Середня енергетична цінність			17,93	15,11	78,06	525,61		25,23	19,96	94,05	665,76		30,36	21,44	97,81	714,61

П'ЯТНИЦЯ

к/к ТК 1.27	Салат з червоної капусти з соусом "Вінегрет"	100	1,43	3,60	5,23	60,63	120	1,72	4,32	6,28	72,75	120	1,72	4,32	6,28	72,75
к/кТК 1.24	Салат з капустою та морквою	100	1,51	5,45	10,82	100,95	120	1,81	6,54	12,99	121,14	120	1,81	6,54	12,99	121,14
к/кТК 4.10	Запечене філе курки з орегано	50	14,60	3,10	0,00	89,90	70	20,44	4,34	0,00	125,86	85	24,82	5,27	0,10	152,83
к/к з/р №58	Палички курячі	55	18,47	4,95	9,41	156,17	80	26,87	7,19	13,68	227,07	95	31,90	8,54	16,25	269,71
к/кТК 08.25	Булгур	120	3,72	2,38	22,34	119,47	150	4,73	3,20	27,95	150,98	150	4,74	3,56	27,96	154,29
к/кТК 08.26	Каша пшенична	120	4,80	2,84	25,20	147,27	150	6,00	3,73	31,51	185,71	150	6,01	4,09	31,52	189,02
к/кТК 13.1	Какао з молоком	200	6,18	5,34	10,12	112,00	200	6,18	5,34	10,12	112,00	200	6,18	5,34	10,12	112,00
к/к	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	10,00	71,00	50	3,34	3,34	16,67	118,30	50	3,34	3,34	16,67	118,30
к/кТК 12.01	Фрукти свіжі сезонні (апельсин)	100	0,90	0,20	9,50	40,00	100	0,90	0,20	9,50	40,00	100	0,90	0,20	9,50	40,00
к/кТК 12.01	Фрукти свіжі сезонні (груша)	100	0,40	0,30	10,10	42,00	100	0,40	0,30	10,10	42,00	100	0,40	0,30	10,10	42,00
Середня енергетична цінність			31,10	18,75	66,42	561,20		40,96	23,59	82,80	713,06		45,67	25,09	84,14	751,17