

ПОГОДЖЕНО:
 Начальник Синельниківського
 районного управління
 ГУ ДПС в Дніпропетровській області
Григорів Ірина Якимів

ЗАТВЕРДЖЕНО:
 Директор Дуб'янського ліцею
Григорів Наталія ЮРЧЕНКО



Примірне чотиритижневе сезонне меню
 Дуб'янського ліцею
 на осінній період для учнів 1-11 класів
 на 2023-2024 навчальний рік
 1-й тиждень

Збірник рецептур, № ТК	Назви алергенів	Найменування страви та виробів	1 тиждень														
			Діти 6-11 р.					Діти 11-14 р.					Діти 14-18 р.				
			Вихід, г	Енергощільність, ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вихід, г	Енергощільність, ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вихід, г	Енергощільність, ккал	Б, г	Ж, г	В, г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Понеділок																	
ТК № 1.23		Салат з капусти, зеленого горошку з налітням соняшнику	100	94	3,0	6,6	5,2	100	94	3,0	6,6	5,2	100	94	3,0	6,6	5,2
ТК № 3.02	Г., Л, МП, Я	Скрамбл	50	79	5,5	5,0	3,0	50	79	5,5	5,0	3,0	50	79	5,5	5,0	3,0
ТК № 8.01		Каша гречана з чебрецем	120	133	4,1	3,1	24,1	150	166	5,2	3,9	30,1	150	166	5,2	3,9	30,1
Пром-ве вироб.		Сук	170	84	1,0	0,0	19,1	170	84	1,0	0,0	19,1	190	94	1,1	0,0	21,4
ТК № 12.01		Банани свіжі	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
Пром-ве вироб.	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	1,8	2,4	10,0	50	118	3,0	4,0	16,7	50	118	3,0	4,0	16,7
Всього			570	556	16,9	17,2	83,2	620	636	19,2	19,6	82,6	640	646	19,3	19,6	98,2
Вівторок																	
ТК № 1.15	ГЦ	Салат з моркви, розшмавта та селюною	100	99,33	1,48	3,15	16,2	75	74,5	1,1	2,4	12,2	75	74,5	1,1	2,4	12,2
ТК № 4.09	Г., Л, Я, МП	Курячі нагетси	85	186	15,1	7,7	17,7	125	274	22,2	11,3	26,0	150,00	329	26,6	13,6	31,2
ТК № 8.12	МП, Л	Віварена картопля з вершковим маслом	120	151	2,2	7,6	18,7	150	189	2,7	9,5	23,4	150	189	2,7	9,5	23,4
ТК № 11.09		Чай з мелісою	150	1	0,0	0,0	0,4	150	1	0,0	0,0	0,4	150	1	0,0	0,0	0,4
Пром-ве	Г., МП, Л	Хліб житній з вершковим маслом	30/3	89	1,2	2,6	15,0	503,5	138	2,0	3,1	25,0	503,5	138	2,0	3,1	25,0

Всього		488	489,33	19,28	20,85	59,76	479	638,5	27,3	26,1	78,7	504	693,5	31,7	28,4	83,9
		Серія														
TK №	МП, Л	100	112	4,6	7,2	7,9	75	84	3,4	5,4	5,9	75	84	3,4	5,4	5,9
TK № 1.18	Салат з моркви з сиром та сметаною	100	112	4,6	7,2	7,9	75	84	3,4	5,4	5,9	75	84	3,4	5,4	5,9
TK № 4.03	Куліш з курячим м'ясом	130/50	270	15,6	12,2	26,7	180/70	375	21,7	16,9	37,0	216/84	450	26,1	20,3	44,5
TK № 11.04	Кисель ягідний	200	84	0,3	0,0	19,9	200	84	0,3	0,0	19,9	200	84	0,3	0,0	19,9
TK № 12.01	Банани свіжі	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
Всього		580	561	22,0	19,6	76,3	625	638	26,9	22,5	84,6	675	713	31,3	25,9	92,1
		Четвер														
TK № 1.25	Салат з запеченої капустаї та родинками	100	125	2,0	6,4	14,8	75	94	1,5	4,8	11,1	75	94	1,5	4,8	11,1
TK № 6.02	Риба запечена з морквою та цибулею під соусом "Бешимель"	60	71	9,6	2,7	4,0	90	107	14,4	4,1	6,0	120	143	19,2	5,4	8,0
TK № 08.04	Рис розсипчастий з орегано	120	164	3,7	2,9	30,2	150	204	4,7	3,6	37,8	150	204	4,7	3,6	37,8
TK № 11.05	Какао з молоком	150	84	4,6	4,1	7,4	150	84	~4,6	4,1	7,4	150	84	4,6	4,1	7,4
TK № 12.01	Яблука свіжі	75	39	0,3	0,3	8,9	75	39	0,3	0,3	8,9	75	39	0,3	0,3	8,9
Пром-ве вироб.	Хліб життій з вершковим маслом	30/3	89	1,2	2,6	15,0	50/3,5	138	2,0	3,1	25,0	50/3,5	138	2,0	3,1	25,0
Всього		538	572	21,5	19,0	80,3	594	667	27,5	20,1	96,2	624	702	32,3	21,4	98,1
		П'ятниця														
TK № 8.19	Овочева рагу з зеленим горошком	150	177	3,9	11,0	15,8	150	177	3,9	11,0	15,8	200	236	5,1	14,6	21,0
TK № 07.12	Запіканка сира з башаном та сметаною і ягідним соусом	150/20	289	16,8	10,5	31,6	180/20	344	20,1	12,6	37,2	180/20	344	20,1	12,6	37,2
TK № 11.03	Узвар	200	108	0,3	0,9	24,9	200	108	0,3	0,9	24,9	200	108	0,3	0,9	24,9
Всього		520	574	21,0	22,4	72,3	550	629	24,3	24,5	77,9	600	688	25,5	28,1	83,1

ПОГОДЖЕНО:
 Начальник Синельниківського
 районного управління
 ГУДПС в Дніпропетровській області
 Діана Якимик



Примірне чотириденне сезонне меню
 Луб'янського ліцею
 на осінній період для учнів 1-11 класів
 на 2023-2024 навчальний рік
 2-й тиждень

Збірник рецептур, № ТК	Назви алергенів	Найменування страв та виробів	2 тиждень														
			Діти 6-11 р.					Діти 11-14 р.					Діти 14-18 р.				
			Вихід, г	Енергоціність ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вихід, г	Енергоціність ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вихід, г	Енергоціність ккал	Б, г	Ж, г	В, г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Повсяніок																	
Пром-ве вироб.	МП, Л	Сир твердий	15	52	3,4	4,3	0,7	15	52	3,4	4,3	0,7	15	52	3,4	4,3	0,7
ТК № 1.09		Салат з квашених огірків, свіжої капусти, моркви з горіхами	50	35	0,7	2,5	2,3	50	35	0,7	2,5	2,3	50	35	0,7	2,5	2,3
ТК № 7.23	МП, Л	Вегетаріанській закритий піріг	200	332	12,9	15,6	39,8	200	332	12,9	15,6	39,8	250	416	16,2	19,5	49,8
ТК № 11.04		Кисіль ягідний	200	84	0,3	0,0	19,9	200	84	0,3	0,0	19,9	200	84	0,3	0,0	19,9
Пром-ве вироб.	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	1,8	2,4	10,0	50	118	3,0	4,0	16,7	50	118	3,0	4,0	16,7
Всього			495	575	19,5	24,8	72,7	515	622	20,3	26,4	79,4	565	705	23,6	30,3	89,4
Вівторок																	
ТК № 1.17	ГЦ	Салат з моркви з кетчі та соусом «Вівлетт»	75	50	0,8	2,7	5,6	75	50	0,8	2,7	5,6	75	50	0,8	2,7	5,6
ТК № 6.06	Р, Я, Г	Стіки рибні	70	112	10,8	1,9	15,2	105	168	16,2	2,8	22,7	140	224	21,5	3,7	30,3
ТК № 8.16	МП, Л, Г	Овочева паєля з куркумою (морква, цибуля)	120	161	3,5	4,3	26,5	150	201	4,4	5,4	33,2	1550	201	4,4	5,4	33,2

ТК № 11.05	МП, Л	Какао з молоком	150	84	4,6	4,1	7,4	150	84	4,6	4,1	7,4	150	84	4,6	4,1	7,4
Пром-ве вироб	Г, МП, Л	Хліб житній з вершковим маслом	300/3	89	1,2	2,6	15,0	500/3,5	142	2,0	3,5	25,0	50/3,5	142	2,0	3,5	25,0
Всього			448	497	20,8	69,7		534	646	27,9	18,6	94,2	570	705	33,3	19,9	101,2
Серпень																	
Пром-ве вироб	МП, Л	Сир твердий	15	52	3,4	4,3	0,7	8	28	1,8	2,3	0,4	8	28	1,8	2,3	0,4
ТК № 1.02		Салат зі свіжих томатів з соевим перцем	75	37	0,8	2,55	3,0	75	37	0,8	2,55	3,0	75	37	0,8	2,55	3,0
ТК № 4.04		Плов з курчям м'ясом	130/50	280	14,9	12,0	30,3	180/70	389	20,7	16,7	42,1	216/84	466	24,9	20,0	50,5
ТК № 11.03		Узвар	200	108	0,3	0,9	24,9	180	97	0,3	0,9	22,4	180	97	0,3	0,8	22,4
ТК № 12.01		Яблука свіжі	75	39	0,3	0,3	8,9	75	39	0,3	0,3	8,9	75	39	0,3	0,3	8,9
Пром-ве вироб	Г	Хліб житній	30	68	1,2	0,2	15,0	50	113	2,0	0,4	25,0	50	113	2,0	0,4	25,0
Всього			575	584	20,9	20,2	82,7	638	703	25,9	23,0	102	688	780	30,0	26,3	110
Четвер																	
ТК № 1.31		Салат з капуста, яблуком та селерою	100	66	1,1	3,1	7,8	100	66	1,1	3,1	7,8	100	66	1,1	3,1	7,8
ТК № 4.08	Г, Я, МП, Л	Курячий шніцель	70	148	13,1	6,9	11,3	100	212	18,7	9,9	16,2	120	255	22,4	11,8	19,4
ТК № 10.05		Соус «Кетчуп»	255	13	0,3	0	3,0	255	13	0,3	0	3,0	255	13	0,3	0	3,0
ТК № 8.01	МП, Л	Гречана каша з чебрецем	120	133	4,1	3,1	24,1	150	166	5,2	3,9	30,1	150	166	5,2	3,9	30,1
Пром-ве вироб	МП, Л	Йогурт	125	86	2,0	6,3	5,3	125	86	2,0	6,3	5,3	125	86	2,0	6,3	5,3
Всього			440	446	20,5	19,4	51,5	500	543	24,3	23,2	62,4	520	580	30,9	25,1	65,6
П'ятниця																	
ТК № 8.17		Овочеve соте "Осіннє"	100	85	1,7	5,5	6,7	100	85	1,7	5,5	6,7	75	64	1,3	4,1	5,0
ТК № 7.10	МП, Л, Г, Я,	Запіканка сира з яблуком та морквою і сметаною	100/15	214	13,0	11,2	14,7	120/15	250	15,5	12,8	17,6	150/15	305	19,3	15,3	21,8
ТК № 8.15	МП, Л, Г	Кускус (розсипчастий)	120	156	4,7	2,6	26,4	150	195	5,8	3,3	33,0	150	195	5,8	3,3	33,0
Пром-ве вироб		Сік	170	84	1,0	0,0	19,1	170	84	1,0	0,0	19,1	170	84	1,0	0,0	19,1
Всього			505	538	20,4	19,3	66,9	555	614	24	21,6	76,3	560	647	27,3	22,7	78,9

ПОГОДЖЕНО:
 Начальник Синельниківського
 районного управління
 ГУ ДУСС в Дніпропетровській області
Олена Якимик

ЗАТВЕРДЖЕНО:
 Директор Луб'янського ліцею
Наталія Юрченко



Примірне чотиритижневе сезонне меню
 Луб'янського ліцею
 на осінній період для учнів 1-11 класів
 на 2023-2024 навчальний рік
 3-й тиждень

Збірник рецептур № ТК	Назви алергенів	Найменування страв та виробів	3 тиждень														
			Діти 6-11 р.					Діти 11-14 р.					Діти 14-18 р.				
			Вихід, г	Енергетичність ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вихід, г	Енергетичність ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вихід, г	Енергетичність ккал	Б, г	Ж, г	В, г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Попередок																	
ТК № 2.01		Борщ з картоплею	200	137,3	2,4	5,2	20,8	200	137,3	2,4	5,2	20,8	200	137,3	2,4	5,2	20,8
ТК № 7.09, ТК № 10.11	МП, Л, Я, Г	Запіканка морквяно-яблучна із сметанковим соусом	120/20	215	4,8	11,4	23,2	120/20	215	4,8	11,4	23,2	150/20	260	5,9	13,5	28,6
ТК № 11.05	МП, Л	Какао з молоком	200	112	6,1	5,5	9,9	200	112	6,1	5,5	9,86	200	112	6,1	5,5	9,9
Промисловий виріб	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	1,8	2,4	10,0	50	118	3,0	4,0	16,7	50	118	3,0	4,0	16,7
Всього			550	535,3	33,9	45,7	63,9	570	582,3	43,3	26,1	70,56	620	627,3	44,4	28,2	76
Вітніковик																	
ТК № 1.43	К	Асорті овочеве	100	86	2,0	6,3	5,3	100	86	2,0	6,3	5,33	100	86	2,0	6,3	5,3
ТК № 4.11		Курча запечена в соусі "Імбирному"	52/8	129	13,6	5,8	3,6	85	183	19,3	8,2	5,14	100	215	22,7	9,7	6,1
ТК № 8.28	МП, Л	Банаш	120	194	4,8	4,0	33,0	150	242	6,0	5,0	41,2	150	242	6,0	5,0	41,3
ТК № 11.04		Кисіль ягідний	200	84	0,3	0,0	19,9	200	84	0,3	0,0	19,8	200	84	0,3	0,0	19,9
Всього			480	494	20,7	16	61,8	535	596	27,5	19,4	71,6	550	628	30,9	20,9	72,5

Середя																	
ТК №	Г	Назва продукту	100	126,79	15,2	4,48	5,3	100	126,79	15,2	4,48	5,3	100	126,79	15,2	4,48	5,3
ТК № 4.17		Чахохбіл з куркою	100	126,79	15,2	4,48	5,3	100	126,79	15,2	4,48	5,3	100	126,79	15,2	4,48	5,3
ТК № 8.05	МП, Л, С	Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром	120	191	6,1	7,0	26,0	120	191	6,1	7,0	26	150	239	7,7	8,7	32,6
Пром-ве вироб.		Сир	180	89	1,1	0,0	20,3	180	89	1,1	0,0	20,3	180	89	1,1	0,0	20,3
ТК № 12.01		Банани свіжі	75	71	1,1	0,2	16,4	75	71	1,1	0,2	16,4	75	71	1,1	0,2	16,4
Пром-ве вироб.	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	1,8	2,4	10,0	50	118	3,0	4,0	16,7	50	118	3,0	4,0	16,7
Всього			457,79	548,79	329	14,0	78	525	595,79	26,5	15,9	84,7	555	643,79	28,1	17,68	91,3
Цетвер																	
ТК № 1.25		Салат з запеченої капуста з родинками	75	94	1,5	4,8	11,1	75	94	1,5	4,8	11,1	75	94	1,5	4,8	11,1
ТК № 6.01	Г, Я, Р	Рибні нагетси	70	114	11,3	2,2	14,5	105	171	17,0	3,2	21,7	140	228	22,6	4,3	29,0
ТК № 8.13	МП, Л	Картопляне пюре з орегано	120	163	2,8	7,4	21,1	150	203	3,5	9,3	26,4	150	203	3,5	9,3	26,4
ТК № 11.10		Чай з липою	150	0,6	0,0	0,0	0,17	150	0,6	0,0	0,0	0,17	150	0,6	0,0	0,0	0,17
Пром-ве вироб.	Г, МП, Л	Хліб житній з вівсяним маслом	30/3	89	1,2	2,6	15,0	50/4	142	2,0	3,5	25	50/5,5	153	2,1	4,7	25,1
Всього			448	460	16,9	17,0	61,9	534	610	24	20,8	84,4	570	678	29,7	23,1	92,2
П'ятниця																	
ТК № 1.09		Салат з квашених огірків, свіжої капуста, моркви з горіхами	100	70	1,5	5,1	4,6	100	70	1,5	5,1	4,6	100	70	1,5	5,1	4,6
ТК № 4.07		Курка по-гайльськи	60	74	12,1	2,5	1,1	85	105	17,2	3,5	1,5	100	124	20,2	4,1	1,8
ТК № 8.03	МП, Л	Рис з кминном	120	164	3,7	3,0	30,1	120	164	3,7	3,0	30,1	150	205	4,7	3,8	37,7
ТК № 11.08	МП, Л	Чай масала	200	77	3,8	3,0	6,4	200	77	3,8	3,0	6,36	200	77	3,8	3,0	6,4
ТК № 12.01		Яблука свіжі	100	52	0,4	0,4	11,8	100	52	0,4	0,4	11,8	100	52	0,4	0,4	11,8
Всього			584	438	21,5	14	54	610	470	26,6	15,1	54,4	656	528	30,5	16,4	62,9

ПОГОДЖЕНО:

Начальник Сигельниківського
районного управління
ГУ ДПС в Дніпропетровській області
Григорина Явдимир

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Управління ДУС зньєського ліцею
Дніпропетровської області
Наталія ЮРЧЕНКО



**Примірне чотиритижневе сезонне меню
Луб'янського ліцею
на осінній період для учнів І-ІІ класів
на 2023-2024 навчальний рік
4-й тиждень**

Збірник рецептур № ТК	Назви алергенів	Найменування страв та виробів	4 тиждень														
			Дні 6-11 р.				Дні 11-14 р.				Дні 14-18 р.						
			Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Б, г	Ж, г	В, г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Понеділок																	
ТК № 8.17		Овочеве соте "Осінь"	75	64	1,3	4,1	5,0	75	64	1,3	4,1	5,0	75	64	1,3	4,1	5,0
ТК № 7.15	МП, Л, Я	Запіканка пішовина з гарбузом та сметаною	150/25	203	3,2	9,2	26,4	200/25	254	4,1	10,6	35,0	250/25	305	4,9	12,0	43,5
Пром-не вироб.		Сік	200	99	1,2	0,0	22,5	180	89	1,1	0,0	20,3	180	89	1,1	0,0	20,3
Пром-не вироб.	Г	Хліб житий	30	68	1,2	0,2	15,0	50	113	2,0	0,4	25,0	50	113	2,0	0,4	25,0
Всього			480	434	6,9	13,5	68,9	530	520	8,4	15,1	85,2	580	571	9,3	16,5	93,8
Вівторок																	
ТК № 1.13	ГЦ	Салат з моркви, яблука з соусом "Вінегрет"	100	74	0,7	3,6	9,7	100	74	0,7	3,6	9,7	100	74	0,7	3,6	9,7
ТК № 6.03	Р	Риба тушкована з овочами під томатним соусом	60	61	8,5	2,8	1,7	90	91	12,7	4,2	2,5	120	122	16,9	5,5	3,3
ТК № 8.01	МП, Л	Гречана каша з чебрецем	120	133	4,1	3,1	24,1	150	166	5,2	3,9	30,1	150	166	5,2	3,9	30,1
ТК № 11.05	МП, Л	Какао з молоком	180	101	5,5	5,0	8,9	180	101	5,5	5,0	8,9	180	101	5,5	5,0	8,9

Пром.-ве вироб.	Г., МП, Л	Хліб житній з вершковим маслом	30,3	89	1,2	2,6	15,0	504	142	2,0	3,5	25,0	506	156	2,0	5,1	25,1
Всього			493	458	20,5	16,8	59,2	574	574	26,5	19,8	76,2	606	619	30,5	22,8	77,2
Середня																	
Пром.-ве вироб.	МП, Л	Сир твердий	15	52	3,4	4,3	0,7	15	52	3,4	4,3	0,7	15	52	3,4	4,3	0,7
TK № 4.08	Г, МП, Л, Я	Курячий шинцель	70	149	13,1	6,9	11,3	100	212	18,7	9,9	16,9	120	255	22,4	11,8	19,4
TK № 8.19		Овоче-рагу з зеленим горошком	150	177	3,9	11,0	15,8	200	236	5,2	14,6	21,0	200	236	5,2	14,6	21,0
TK № 11.03		Увар	200	108	0,3	0,9	24,9	200	108	0,3	0,9	24,9	200	108	0,3	0,9	24,9
TK № 12.01		Банани свіжі	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
Всього			535	580	22,2	23,3	74,5	615	705	29,1	29,9	85,3	635	746	32,8	31,8	88,1
Четвер																	
TK № 1.20	ГЦ	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	50	34	1,0	1,8	3,1	50	34	1,0	1,8	3,1	50	34	1,0	1,8	3,1
TK № 4.06	МП, Л, Я, Г	Котлета по миланські з сиром	85	215	15,6	9,4	20,1	125	317	23,0	13,9	29,5	150	380	27,6	16,6	35,5
TK № 8.03	МП, Л	Рис з вином	120	164	3,7	3,0	30,2	150	205	4,7	3,8	37,7	150	205	4,7	3,8	37,7
TK № 11.04		Кисель ягідний	150	63	0,2	0,0	14,9	150	63	0,2	0,0	14,9	150	63	0,2	0,0	14,9
TK № 12.01		Апельсини свіжі	100	50	0,9	0,2	11,0	75	38	0,7	0,2	8,3	75	38	0,7	0,2	8,3
Всього			505	527	21,5	14,4	79,3	550	657	29,5	19,6	93,4	575	720	34,1	22,3	99,4
П'ятниця																	
Пром.-ве вироб.	МП, Л	Сир твердий	15	52	3,4	4,3	0,7	15	52	3,4	4,3	0,7	15	52	3,4	4,3	0,7
TK № 1.19	МП, Л	Салат з моркви та капусти зі сметанно-хроновим соусом	75	48	1,0	2,4	5,3	75	48	1,0	2,4	5,3	75	48	1,0	2,4	5,3
TK № 4.02		Пастуший піріг з курячим м'ясом	180	226,68	17,3	7,5	21,3	250	315	24,0	10,4	29,6	250	315	24,0	10,4	29,6
TK № 11.03		Увар	150	81	0,2	0,7	18,7	150	81	0,2	0,7	18,7	200	108	0,3	0,9	24,9
Пром.-ве вироб.	МП, Л, Г	Хліб шльозерновий з маслом вершковим	30,3	92	1,8	4,8	10,1	504	147	3,0	7,2	16,7	504,5	150	3,0	7,6	16,7
Всього			453	500	23,7	19,7	67,9	544	643	31,6	25	71,0	594,5	673	31,7	25,6	77,2