Погоджую

НачальникРівненського міського управління
ГУ Держпродспоживслужби
у Рівненській області

_____ А.М. Сасовський

"___" _____ 2026 р

Затверджено:Рівненський ліцей №8,
Ліцей «Лідер»; «Елітар»

РЛ-№ 23

_____ ФОП Олійник Д.В.

ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ СЕЗОННЕ МЕНЮ
ОСІНЬ 2026 року
(Сніданки)

Збірник рецептур,№	Наявність алергенів	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11р.					Енергетична цінність для дітей 11-14р.					Енергетична цінність для дітей 14-18р.				
		Сніданок	Вихід,г	525-680	18-21	17-21	73-88	Вихід,г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
		1-й тиждень		Енерго-цінністькк ал	Білки,г	Жири, г	Вуглевод и, г		Енерго-цінність ккал	Білки,г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго-цінність,кка л	Білки,г	Жири,г	Вуглеводи ,г
		понеділок															
ТК №1,27		Салат з сезонних овочів	100	56,00	1,59	3,11	6,56	120	67,20	1,90	3,73	6,56	120	67,20	1,90	3,73	6,56
ТК №9,40		Курка тушкована у томатному соусі	48\25	98,00	16,55	2,50	2,50	69\36	141,00	23,80	3,60	3,60	83\43	168,00	28,34	4,29	4,00
ТК 10,8	МП.Л.ЗП	Гречана каша з томатною пастою	120	196,00	6,77	3,81	33,38	150	245,00	8,46	4,77	41,73	150	245,00	8,46	4,77	41,73
ТК №13,17		Чай чорний з чебрецем	200	22,00	0,24	0,03	5,56	200	22,00	0,24	0,03	5,56	200	22,00	0,24	0,03	5,56
Промисл.	Г.	Хліб цільнозеоновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	17,00	50	118,00	3,00	4,00	17,00
Промисл.	МП.Л	Сир твердий	15	55,50	3,50	4,50		15	55,50	3,50	4,50		15	55,50	3,50	4,50	
ТК№12,1		Фрукти сезонні	100	45,00	0,40	0,40	10,40	100	45,00	0,40	0,40	10,40	100	45,00	0,40	0,40	10,40
		Разом		543,50					693,70					720,70			
		вівторок															
ТК №1,42	МП.Л.С.	Салат з сезонних овочів з сиром	100\15	119,90	4,79	7,53	8,69	120\15	143,88	5,75	9,00	10,43	120\15	143,88	5,75	9,00	10,43
ТК №9.28	ЗП.Г.Я.	Курячі палички	64	112,00	17,56	2,42	5,20	96	168,00	26,34	3,65	7,80	110	193,00	30,18	4,16	8,94
ТК №10,54	МП.Л.Г.ЗП	Булгур	120	202,00	5,20	3,08	36,48	150	252,00	6,51	3,85	45,60	150	252,00	6,51	3,85	45,60
Промис.	Г.	Хліб цільнозеоновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	17,00	50	118,00	3,00	4,00	17,00
ТК 13,10		Напій з лимонів та апельсинів	200	14,00	0,36	0,24	2,76	200	24,00	0,22	0,01	5,87	200	24	0,22	0,01	5,87
ТК №12,1		Фрукти сезонні	50	22,50	0,20	0,20	5,20	50	22,50	0,20	0,20	5,20	50	22,50	0,20	0,20	5,20
		Разом		541,40					728,38					753,38			
		середа															
ТК №1,26		Салат з сезонних овочів	100	93,00	3,43	6,08	6,74	120	111,60	4,12	7,30	8,09	120	111,60	4,12	7,30	8,09
ТК №10,20	МП.Л.	Відварна картопля з вер. маслом	120	119,00	2,47	2,86	21,02	150	149,00	3,09	3,58	26,28	150	149,00	3,09	3,58	26,28
ТК№5.15	Я.МП.Л	Французький омлет з тв.сиром	35\15	121,00	8,61	9,38	0,29	35\15	121,00	8,61	9,38	0,29	35\15	121,00	8,61	9,38	0,29
ТК№12,1		Фрукти сезонні	100	45,00	0,40	0,40	10,40	100	45,00	0,40	0,40	10,40	100	45,00	0,40	0,40	10,40
ТК №362		Сік пастеризований натуральний	200	92,00	1,00	0,00	21,20	200	92,00	1,00	0,00	21,2	200	92,00	1,00	0,00	21,20
Промисл.	Г.	Хліб цільнозеоновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	17,00	50	118,00	3,00	4,00	17,00
		Разом		541,00					637,00					637,00			
		четвер															
ТК №1,79		Салат з сезонних овочів з тв. сиром	85\15	76,00	1,40	2,47	4,47	105\15	78,00	1,76	3,09	5,59	105\15	78,00	1,76	3,09	5,59
ТК №7,10	Р.Г.Я.ЗП	Рибні нагенси	70	117,00	11,46	3,02	10,48	105	176,00	17,18	4,52	15,71	140	234,00	22,92	6,04	20,96
ТК №10,15	ЗП	Овочева паелья з куркумою	120/23	188,00	3,79	3,38	35,11	150/28	233,00	4,72	4,21	43,7	150/28	233,00	4,72	4,21	43,7
ТК №13.11		Узвар із суміші сухофруктів	200	62,00	0,64	0,00	15,34	200	62,00	0,64	0,00	15,34	200	62,00	0,64	0,00	15,34
ТК №12,1		Фрукти сезонні	100	59,00	0,40	0,40	10,40	100	59,00	0,40	0,40	10,40	100	59,00	0,40	0,40	10,40
		Разом		502,00					608,00					666,00			
		п'ятниця															
ТК№1.35	ГЦ.	Салат з сезонних овочів	100	49,00	1,39	2,96	4,89	120	58,80	1,67	3,55	5,87	120	58,80	1,67	3,55	5,87
ТК №10.45	МП.Л.Г.ЗП	Вермішель з сиром	120\15	434,60	15,56	5,72	78,52	150\15	528,2	18,52	5,96	98,15	150\15	528,2	18,52	5,96	98,15
ТК№12,1		Фрукти сезонні	50	44,50	0,75	0,05	10,90	50	44,50	0,75	0,05	10,90	50	44,50	0,75	0,05	10,90
ТК №335		Кисіль з апельсинів	200	94,00	0,40	0,24	22,28	200	94,00	0,40	0,24	22,28	200	94,00	0,40	0,24	22,28
		Разом		622,10					725,50					725,50			

Збірник рецептур,№	Наявність алергенів	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11р.					Енергетична цінність для дітей 11-14р.					Енергетична цінність для дітей 14-18р.				
		Сніданок	Вихід,г	525-680	18-21	17-21	73-88	Вихід,г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
		2-й тиждень		цінністьк	Білки,г	Жири, г	ди, г		цінність	Білки,г	Жири, г	и, г		цінність,кк	Білки,г	Жири,г	и,г
		понеділок															
ТК №1,31		Салат з сезонних овочів	80	43,20	1,40	2,47	4,47	100	54,00	1,76	3,09	5,59	100	54,00	1,76	3,09	5,59
ТК №9,20		Плов з курячим м ясом	50/125	240,00	19,75	5,27	28,46	72/178	343,00	28,22	7,53	40,65	86/214	411,00	33,86	9,04	48,79
Промислов	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
ТК13,13		Кисіль ягідний	200	94,00	0,40	0,24	22,28	200	94,00	0,40	0,24	22,28	200	94,00	0,4	0,24	22,28
Промис.	Л.МП.	Сир твердий	15	55,50	3,50	4,50		15	55,50	3,50	4,50		15	55,50	3,50	4,50	
ТК №12,1		Фрукти сезонні	50	44,50	0,75	0,05	10,90	50	44,50	0,75	0,05	10,90	50	44,50	0,75	0,05	10,90
		Разом		548,20					709,00					777,00			
		вівторок															
ТК №1,35		Салат з сезонних овочів	100	49,00	1,39	2,96	4,89	120	58,80	1,66	3,55	5,87	120	58,80	1,66	3,55	5,87
ТК №9,8		Курка по-італійськи	59	102,00	16,75	3,06	1,89	84	148,00	24,26	4,43	2,73	100	176,00	28,89	5,28	3,26
ТК №10.45	МП.Л.Г.ЗП	Вермішель з сиром	120\15	434,60	15,56	5,72	78,52	150\15	528,2	18,52	5,96	98,15	150\15	528,2	18,52	5,96	98,15
ТК 13,10		Напій з лимонів та апельсинів	200	14,00	0,36	0,24	2,76	200	24,00	0,22	0,01	5,87	200	24	0,22	0,01	5,87
ТК №12,1		Фрукти сезонні	50	22,50	0,20	0,20	5,20	50	22,50	0,20	0,20	5,20	50	22,50	0,20	0,20	5,20
		Разом		622,10					781,50					809,50			
		середа															
ТК №1,26		Салат з сезонних овочів	100	93,00	3,43	6,08	6,74	120	111,60	4,12	7,30	8,09	120	111,60	4,12	7,30	8,09
ТКN№5,9	Я.МП.Л.	Омлет з куркумою з тв.сиром	45\15	126,50	8,83	9,77	0,69	45\15	126,50	8,83	9,77	0,69	45\15	126,50	8,83	9,77	0,69
ТК №10,54	МП.Л.Г.ЗП	Булгур	120	202,00	5,20	3,08	36,48	150	252,00	6,51	3,85	45,60	150	252,00	6,51	3,85	45,60
Промисл.	Г.	Хліб житній	30	68,00	1,20	0,20	15,00	50	113,00	2,00	0,40	25,00	50	113,00	2,00	0,40	25,00
ТК №13,17		Чай чорний з чебрецем	200	22,00	0,24	0,03	5,56	200	22,00	0,24	0,03	5,56	200	22,00	0,24	0,03	5,56
ТК №12,1		Фрукти сезонні	100	49,00	1,50	3,00	21,80	100	49,00	1,50	3,00	21,80	100	49,00	1,50	3,00	21,80
		Разом		560,50					674,10					674,10			
		четвер															
ТК №1,42	МП Л	Салат з сезонних овочів та сиром	100\15	119,90	4,79	7,53	8,69	120\15	143,88	5,75	9,00	10,43	120\15	143,88	5,75	9,00	10,43
ТК №7,6	Р.Я.	Фрикадельки рибні	60	61,00	10,44	1,59	1,20	90	91,00	15,65	2,39	1,81	120	121,00	20,87	3,19	2,41
ТК №8,13	МП Л	Картопляне пюре	120	162,62	2,84	7,42	21,40	150	203,27	3,54	9,27	26,35	150	203,27	3,54	9,27	26,35
Промислов	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
ТКN№12,1		Фрукти сезонні	100	49,00	1,50	3,00	21,80	100	49,00	1,50	3,00	21,80	100	49,00	1,50	3,00	21,80
ТК №13,11		Узвар з сухофруктів	200	62,00	0,64	0,00	15,34	200	62,00	0,64	0,00	15,34	200	62,00	0,64	0,00	15,34
		Разом		525,52					667,15					697,15			
		п'ятниця															
ТК №1,16	ТК №1.74	Салат з сезонних овочів	100	69,00	0,89	3,56	9,19	120	82,80	1,07	4,27	11,03	120	82,80	1,07	4,27	11,03
ТК №6.5	МП.Л.Г.ЗП.Я	Запіканка сирна з бананом та сметаною	200	354,00	22,52	14,34	33,62	200/15	378,00	22,95	16,59	34,07	200/15	378,00	22,95	16,59	34,07
ТК №362		Сік натуральний пастеризований	200	92,00	1,00	0,00	21,20	200	92,00	1,00	0,00	21,2	200	92	1,0	0,00	21,20
ТКN№12,1		Фрукти сезонні	50	22,50	0,20	0,20	5,20	50	22,50	0,20	0,20	5,20	50	22,50	0,20	0,20	5,20
		Разом		537,50					575,30					575,30			

Збірник рецептур,№	Наявність алергенів	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11р.					Енергетична цінність для дітей 11-14р.					Енергетична цінність для дітей 14-18р.				
		Сніданок	Вихід,г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід,г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
		4-й тиждень		Енерго-цінністькал	Білки,г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго-цінність ккал	Білки,г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго-цінність,ккал	Білки,г	Жири,г	Вуглеводи,г
		понеділок															
ТК №1,32		Салат з сезонних овочім	100	49,00	1,51	2,89	5,08	120	58,80	1,80	3,46	6,09	120	58,80	1,80	3,46	6,09
ТК №10.8	МП.Л.ЗП	Гречана каша з томатною пастою	120	196,00	6,77	3,81	33,38	150	245,00	8,46	4,77	3,25	150	245,00	8,46	4,77	41,73
ТК №5,1	МП.Л.Я.Г.ЗП.	Скрамбл	50	84,00	5,85	5,19	3,25	50	84	5,85	5,19	5,56	50,00	84	5,85	5,19	3,25
ТК №13.17		Чай чорний з чебрецем	200	22,00	0,24	0,03	5,56	200	22,00	0,24	0,03	21,80	200	22,00	0,24	0,03	5,56
ТКN№12,1		Фрукти сезонні	100	89,00	1,50	0,10	21,80	100	89,00	1,50	0,10	21,80	100	89,00	1,50	0,10	21,80
Промислов	МП Л	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Промисл.	МП.Л	Сир твердий	15	55,50	3,50	4,50		15	55,50	3,50	4,50		15	55,50	3,50	4,50	
		Разом		566,50					672,30					672,30			
		вівторок															
ТК №1,27		Салат з капусти та моркви	100	56,00	1,59	3,11	6,56	120	67,20	1,90	3,73	7,87	120	67,20	1,90	3,73	7,87
ТК №9.28	ЗП.Г.Я.	Курячі палички	64	112,00	17,56	2,42	5,20	96	168,00	26,34	3,65	7,80	110	193,00	30,18	4,16	8,94
ТКN№10,45	МП.Л,Г.ЗП	Вермішель з сиром	120/15	405,00	13,69	3,32	78,52	150	506,00	17,12	4,16	98,15	150	506,00	17,12	4,16	98,15
ТК 13,10		Напій з лимонів та апельсинів	200	14,00	0,36	0,24	2,76	200	24,00	0,22	0,01	5,87	200	24	0,22	0,01	5,87
ТКN№12,1		Фрукти сезонні	50	22,50	0,20	0,20	5,20	50	22,50	0,20	0,20	5,20	50	22,50	0,20	0,20	5,20
		Разом		609,50					787,70					812,70			
		середа															
ТК №1.42	Л.МП.С.	Салат з сезонних овочів з сиром	100\15	119,90	4,79	7,53	8,69	120\15	143,88	5,75	9,00	10,43	120\15	143,88	5,75	9,00	10,43
ТК №9,17		Печеня по-домашньому з куркою	175	212,00	19,50	5,24	22,48	250	303,00	27,86	7,49	32,12	300	364,00	33,43	8,98	38,54
ТК №13,11		Узвар з сухофруктів	200	62,00	0,64	0,00	15,34	200	62,00	0,64	0,00	15,34	200	62,00	0,64	0,00	15,34
ТКN№12,1		Фрукти сезонні	100	89,00	1,50	0,10	21,80	100	89,00	1,50	0,10	21,80	100	89,00	1,50	0,10	21,80
Промислов	МП Л	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
		Разом		553,90					671,38					732,38			
		четвер															
ТК №1.42	Л.МП.С.	Салат з сезонних овочів з сиром	100\15	119,90	4,79	7,53	8,69	120\15	143,88	5,75	9,00	10,43	120\15	143,88	5,75	9,00	10,43
ТК №7,5	Р.	Риба тушкована з овочами під том	60	76,00	10,29	3,15	2,01	90	114,00	15,44	4,73	3,01	120	152,00	20,58	6,30	4,01
ТКN№10,54	МП.Л.Г.ЗП.	Булгур	120	202,00	5,20	3,08	36,48	150	252,00	6,51	3,85	45,60	150	252,00	6,51	3,85	45,60
ТК13,13		Кисіль ягідний	200	94,00	0,40	0,24	22,28	200	94,00	0,40	0,24	22,28	200	94,00	0,4	0,24	22,28
Промисл.	Г.	Хліб житній	30	68,00	1,20	0,20	15,00	50	113,00	2,00	0,40	25,00	50	113,00	2,00	0,40	25,00
ТК №12,1		Фрукти сезонні	50	22,50	0,20	0,20	5,20	50	22,50	0,20	0,20	5,20	50	22,50	0,20	0,20	5,20
		Разом		582,40					739,38					777,38			
		п'ятниця															
ТК №1,16	ТК №1.74	Салат з сезонних овочів	100	69,00	0,89	3,56	9,19	120	82,80	1,07	4,27	11,03	120	82,80	1,07	4,27	11,03
ТК №6.5	МП.Л.Г.ЗП.Я	Запіканка сирна з бананом та см.	200	354,00	22,52	14,34	33,62	200/15	378,00	22,95	16,59	34,07	200/15	378,00	22,95	16,59	34,07
ТК №362		Сік натуральний пастеризований	200	92,00	1,00	0,00	21,20	200	92,00	1,00	0,00	21,2	200	92	1,0	0,00	21,20
ТКN№12,1		Фрукти сезонні	100	45,00	0,40	0,40	10,40	100	45,00	0,40	0,40	10,40	100	45,00	0,40	0,40	10,40
		Разом		560,00					597,80					597,80			