

ПОГОДЖУЮ

Заступник начальника Управління –
начальник відділу Державного нагляду за
дотриманням санітарного законодавства
Броварського районного управління ГУ
Держпродспоживслужби
у Київській області

 О.В. ВАКАРЧУК

« 27 » лютого 2025 року

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Броварського ліцею № 11
Броварської міської ради
Броварського району
Київської області

 Ірина ТКАЧУК

« 27 » лютого 2025 року

ПЕРСПЕКТИВНЕ
ЧОТИРЬОХТИЖНЕВЕ МЕНЮ (ОБІДИ)
ХАРЧУВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ
БРОВАРСЬКОГО ЛІЦЕЮ № 11 БРОВАРСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
БРОВАРСЬКОГО РАЙОНУ КИЇВСЬКОЇ ОБЛАСТІ
НА ВЕСНЯНИЙ ПЕРІОД

м. Бровари

Збірник рецептур, № розкладки	Алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.				
			Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал	
Інститут громадського здоров'я		1-й тиждень					
		Обід					
1		2	3	4	5	6	
		Понеділок					
			Вихід, г	21-25	21-24	88-103	630-735
Збірник рецептур 2014 ст. 380	ЗП	Суп рисовий	250	2,42	2,60	23,73	102,63
Інститут громадського харчування 2014, № 08.01	ЗП	Каша гречана	120	4,1	3,1	24,1	132,70
Інститут громадського здоров'я № 4.06	Г, МП, Я	Котлета по-міланськи з сиром	70	12,97	7,75	16,61	177,47
Інститут громадського здоров'я № 3.02	Я, МП	Омлет натуральний Скрамбел	40	2,29	3,09	3,09	62,8
Збірник рецептур видання 2004, № 16,17		Салат з солених огірків з цибулею	65	0,47	2,04	2,38	27,71
Збірн. рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	1,80	2,90	9,90	71,00
Збірн. рец. 2021, с. 563, № 383		Сік фруктовий	200	2,00	0,00	20,00	82,00
Інститут громадського здоров'я № 12.01		Фрукти мандарин	100	0,80	0,20	9,00	38,00
		Всього		26,85	21,68	108,81	694,31
		Вівторок					
			Вихід, г	21-25	21-24	88-103	630-735
Видання 2014, ст. 373		Суп вермишельний з фрикадельками	250/35	9,69	9,77	17,83	199,22
Збірн. рец., Видання 2021, ст. 420, № 262	ЗП	Рис розсипчастий	120	3,00	3,70	31,40	171,00
Інститут громадського харчування № 6.06	Р, Г	Рибні стіки	70	10,8	1,9	15,2	112,2
Збірн. рец. 2021, ст. 54, № 36		Вінегрет	70	0,98	7,00	5,18	89,60
Промислове виробництво	МП	Сир твердий	15	3,37	4,27	0,70	52,05
Збірн. рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	1,80	2,90	9,90	71,00
Видання 2021, ст. 560, № 380		Узвар	200	0,88	0,00	18,00	75,40
Інститут громадського здоров'я № 12.01		Фрукти мандарин	100	0,80	0,20	9,00	38,00
		Всього		31,32	29,74	107,21	737,64
		Середа					
			Вихід, г	21-25	21-24	88-103	630-735
Збірн. Рец. 2014 ст. 360	МП	Борщ буряковий зі сметаною	250/10	2,28	3,44	16,59	103,18
Збірн. рец. 2021 №291, ст. 453	Г	Спагетті підварені	120	3,70	3,30	23,70	140,00
Збірн. рецептур Кюпотенка 2024, № 8.6	Г, МП	Січеники з телятини	70	14,05	10,19	6,27	174,00
Організація харчування 2014, с. 466		Асорті овочеве	70	0,7	0,07	1,17	9,10
Промислове виробництво	МП	Сир твердий	15	3,37	4,27	0,70	52,05
Збірн. рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	1,80	2,90	9,90	71,00
Збірн. рец. 2021 №316, ст. 481		Компот з ягодами (фруктами)	200	0,12	0,12	6,11	24,87
Інститут громадського здоров'я № 12.01		Фрукти банан	70	1,50	0,14	15,26	66,50
		Всього		27,52	24,43	79,70	640,70
		Четвер					
			Вихід, г	21-25	21-24	88-103	630-735
Інститут громадського здоров'я № 2.11	Г, ЗП	Суп гороховий з грінками	250/10	5,50	5,50	19,20	161,80
Інститут громадського харчування 2014, № 08.01	ЗП	Каша гречана	120	4,1	3,1	24,1	132,70
Збірн. рец. 2021, с. 377, № 235	Г, Я	Котлета рублена зі свинини	70	7,51	6,04	9,77	154,00
Інститут громадського здоров'я № 1.36		Салат з буряка та аром. олією	70	1,08	2,23	6,46	48,47
Збірн. рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	1,80	2,90	9,90	71,00
Збірн. рец. 2021 №316, ст. 481		Компот з ягодами (фруктами)	200	0,12	0,12	6,11	24,87
Інститут громадського здоров'я № 12.01		Фрукти яблуко	70	0,28	0,28	8,62	38,21
		Всього		20,39	20,17	84,16	631,05
		П'ятниця					
			Вихід, г	21-25	21-24	88-103	630-735
Збірник рецептур 2021 ст. 82, № 52	МП	Борщ український зі сметаною	250/8	2,30	5,20	14,00	114,00
Видання 2020, ст. 104, №44		Картопля запечена з паприкою	120	2,47	6,49	20,16	148,96
Інститут громадського здоров'я № 1.43		Асорті овочеве (соління)	70	0,87	0,22	5,00	23,23
Збірн. рец. 2021, с. 377, № 235	Г, Я	Котлета рублена зі свинини з сиром	80	11,95	11,17	11,86	228,05
Збірн. рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	1,80	2,90	9,90	71,00
Видання 2021, ст. 560, № 380		Узвар	200	0,88	0,00	18,00	75,40
Інститут громадського здоров'я № 12.01		Фрукти мандарин	100	0,80	0,20	9,00	38,00
		Всього		21,07	26,18	87,92	698,64

Збірник рецептур, № розкладки	Алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.				
			Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал	
Інститут громадського здоров'я		2-й тиждень					
		Обід					
1		2	3	4	5	6	7
		Понеділок					
			Вихід, г	21-25	21-24	88-103	630-735
Інститут громад. здоров'я № 2.11	Г, ЗП	Суп гороховий з грінками	250/10	5,50	5,50	19,20	161,80
Інститут громад. здоров'я № 8,15	ЗП	Кускус розсипчастий	120	4,70	2,60	26,40	156,10
Збірн.рец. 2021, с. 377, № 235	Г,МП,Л	Шніцель зі свинини	70	7,51	6,04	9,77	154,00
Інститут громад. здоров'я № 3,02	Я, МП	Омлет натуральний Скрамбел	40	2,29	3,09	3,09	62,8
Збірник рецептур видання 2004, № 16,17		Салат з солених огірків з цибулею	65	0,47	2,04	2,38	27,71
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	1,80	2,90	9,90	71,00
Збірн.рец. 2021, с. 563, № 383		Сік фруктовий	200	2,00	0,00	20,00	82,00
Інститут громад. здоров'я № 12,01		Фрукти мандарин	100	0,80	0,20	9,00	38,00
		Всього		25,07	22,37	99,74	744,32
		Вівторок					
			Вихід, г	21-25	21-24	88-103	630-735
Видання 2014, ст. 373		Суп вермішеляний з фрикадельками	250/35	9,69	9,77	17,83	199,22
Збірн. рец., Видання 2021, ст. 420, № 262	ЗП	Рис розсипчастий	120	3,00	3,70	31,40	171,00
Інститут громад. харчування № 6.06	Р, Г	Рибні стіки	70	10,8	1,9	15,2	112,2
Промислове виробництво	МП	Сир твердий	15	3,37	4,27	0,70	52,05
Інститут громад. Здоров'я № 1.43		Асорті овочево	70	0,87	0,22	5,00	23,23
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	1,80	2,90	9,90	71,00
Збірн.рец. 2021 №316, ст. 481		Компот з ягодами (фруктами)	200	0,12	0,12	6,11	24,87
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти яблуко	70	0,28	0,28	8,62	38,21
		Всього		29,93	23,16	94,76	691,78
		Середа					
			Вихід, г	21-25	21-24	88-103	630-735
Збірн. Рец. 2014 ст 360	МП	Борщ буряковий зі сметаною	250/10	2,28	3,44	16,59	103,18
Інститут громад. харчування 2014, № 08.01.	ЗП	Каша гречана	120	4,1	3,1	24,1	132,70
Збірн.рец. 2021, с. 377, № 235	Г,МП,Л	Шніцель зі свинини	70	7,51	6,04	9,77	154,00
Збірн.рец. 2021, ст. 54, № 36		Вінегрет	70	0,98	7,00	5,18	89,60
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	1,80	2,90	9,90	71,00
Видання 2021, ст. 560, № 380		Узвар	200	0,88	0,00	18,00	75,40
Інститут громад. здоров'я № 12,01		Фрукти мандарин	100	0,80	0,20	9,00	38,00
		Всього		18,35	22,68	92,54	663,88
		Четвер					
			Вихід, г	21-25	21-24	88-103	630-735
Збірник рецептур 2014 ст. 376	ЗП	Суп гречаний	250	2,95	4,58	18,61	160,71
Збірн.рец. 2021 №291, ст. 453	Г	Спагетті відварені	120	3,70	3,30	23,70	140,00
Видання 2021, ст. 358, № 223	Г, МП	Бефстроганов з вареної яловичини	70	11,98	3,03	2,80	87,50
Організація харчув. 2014, с. 466		Асорті овочево	70	0,7	0,07	1,17	9,10
Промислове виробництво	МП	Сир твердий	15	3,37	4,27	0,70	52,05
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	1,80	2,90	9,90	71,00
Збірн.рец. 2021 №316, ст. 481		Компот з ягодами (фруктами)	200	0,12	0,12	6,11	24,87
Інститут громад. здоров'я № 12,01		Фрукти банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
		Всього		26,12	18,47	84,79	640,23
		П'ятниця					
			Вихід, г	21-25	21-24	88-103	630-735
Збірник рец. 2021 ст. 82, № 52	МП	Борщ український зі сметаною	250/8	2,30	5,20	14,00	114,00
Інститут громад. здоров'я № 8.25	ЗП	Булгур	120	5,08	3,92	34,65	186,36
Збірн.рец. 2021 № 254, ст. 407		Курка з паприкою (шашлик)	70	21,08	4,39	1,62	152,94
Організація харчув. 2014, с. 466		Асорті овочево (соління)	70	0,7	0,07	1,17	9,10
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	1,80	2,90	9,90	71,00
Видання 2021, ст. 560, № 380		Узвар	200	0,88	0,00	18,00	75,40
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
		Всього		33,34	16,68	101,14	703,80

Збірник рецептур, № розкладки	Алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.				
			Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал	
		Обід					
1		2	3	4	5	6	
		Понеділок					
			Вихід, г	21-25	21-24	88-103	630-735
Збірник рецептур 2014 ст. 380	ЗП	Суп рисовий	250	2,42	2,60	23,73	102,63
Збірн.рец. 2021 №291, ст. 453	Г	Макарони відварені	120	3,70	3,30	23,70	140,00
Збірн.рец. 2021, с. 377, № 235	Г,МП,Л	Шніцель зі свинини	70	7,51	6,04	9,77	154,00
Інститут гром. здоров'я № 3,02	Я, МП	Омлет натуральний Скрамбел	40	2,29	3,09	3,09	62,8
Збірн.рец. 2021, ст. 54, № 36		Вінегрет	70	0,98	7,00	5,18	89,60
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	1,80	2,90	9,90	71,00
Збірн.рец. 2021, с. 563, № 383		Сік фруктовий	200	2,00	0,00	20,00	82,00
Інститут гром. здоров'я № 12,01		Фрукти мандарин	100	0,80	0,20	9,00	38,00
		Всього		21,50	25,13	104,37	740,03
		Вівторок					
			Вихід, г	21-25	21-24	88-103	630-735
Видання 2014, ст. 373		Суп вермішеляний з фрикадельками	250/35	9,69	9,77	17,83	199,22
Збірн. рец., Видання 2021, ст. 420, № 262	ЗП	Рис розсипчастий	120	3,00	3,70	31,40	171,00
Інститут гром. Харчування № 6.06	Р, Г	Рибні стіки	70	10,8	1,9	15,2	112,2
Промислове виробництво	МП	Сир твердий	15	3,37	4,27	0,70	52,05
Інститут гром. Здоров'я № 1.43		Асорті овочево	70	0,87	0,22	5,00	23,23
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	1,80	2,90	9,90	71,00
Збірн.рец. 2021 №316, ст. 481		Компот з ягодами (фруктами)	200	0,12	0,12	6,11	24,87
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти яблуко	70	0,28	0,28	8,62	38,21
		Всього		29,93	23,16	94,76	691,78
		Середа					
			Вихід, г	21-25	21-24	88-103	630-735
Збірник рец. 2021 ст. 82, № 52	МП	Борщ український зі сметаною	250/8	2,30	5,20	14,00	114,00
Збірн.рец. 2021 №291, ст. 453	Г	Спагетті відварені	120	3,70	3,30	23,70	140,00
Збірн. рецептур Клопотенка 2024, № 8.6	Г, МП	Січеники з телятини	70	14,05	10,19	6,27	174,00
Інститут гром. Здоров'я № 1.43		Асорті овочево (соління)	70	0,87	0,22	5,00	23,23
Промислове виробництво	МП	Сир твердий	15	3,37	4,27	0,70	52,05
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	1,80	2,90	9,90	71,00
Видання 2021, ст. 560, № 380		Узвар	200	0,88	0,00	18,00	75,40
Інститут гром. здоров'я № 12,01		Фрукти мандарин	100	0,80	0,20	9,00	38,00
		Всього		27,77	26,28	86,57	687,68
		Четвер					
			Вихід, г	21-25	21-24	88-103	630-735
Інститут гром. здор. № 2.11	Г, ЗП	Суп гороховий з грінками	250/10	5,50	5,50	19,20	161,80
Видання 2021, ст. 146, № 93	МП	Картопляне пюре	120	2,60	1,90	19,40	106,00
Збірн.рец. 2021 № 254, ст. 407		Курка з паприкою (шашлик)	70	21,08	4,39	1,62	152,94
Інститут гром. здоров'я № 1.36		Салат з буряка та аром. олією	70	1,08	2,23	6,46	48,47
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	1,80	2,90	9,90	71,00
Збірн.рец. 2021 №316, ст. 481		Компот з ягодами (фруктами)	200	0,12	0,12	6,11	24,87
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти банан	70	1,50	0,14	15,26	66,50
		Всього		33,68	17,18	77,95	631,58
		П'ятниця					
			Вихід, г	21-25	21-24	88-103	630-735
Збірник рец. 2021 ст. 82, № 52	МП	Борщ український зі сметаною	250/8	2,30	5,20	14,00	114,00
Інститут гром. харчування 2014, № 08.01.	ЗП	Каша гречана	120	4,1	3,1	24,1	132,70
Збірн.рец. 2021, с. 377, № 235	Г, Я	Котлета рублена зі свинини з сиром	80	11,95	11,17	11,86	228,05
Збірник рецептур видання 2004, № 16,17		Салат з солених огірків з цибулею	65	0,47	2,04	2,38	27,71
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	1,80	2,90	9,90	71,00
Видання 2021, ст. 560, № 380		Узвар	200	0,88	0,00	18,00	75,40
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти яблуко	100	0,40	0,40	12,37	54,57
		Всього		21,90	24,81	92,61	703,43

Збірник рецептур, № розкладки	Алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.				
			Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал	
Інститут громадського здоров'я		4-й тиждень					
		Обід					
1		2	3	4	5	6	
		Понеділок					
			Вихід, г	21-25	21-24	88-103	630-735
Видання 2014, ст. 375	ЗП, Г	Суп гороховий з грінками	250	5,47	5,50	19,20	161,80
Інститут громадського харчування 2014, № 08.01.	ЗП	Каша гречана	120	4,1	3,1	24,1	132,70
Інститут громадського здоров'я № 4.06	Г, МП, Я	Котлета по-міланськи з сиром	70	12,97	7,75	16,61	177,47
Інститут громадського здоров'я № 3.02	Я, МП	Омлет натуральний Скрамбел	40	2,29	3,09	3,09	62,8
Організація харчування 2014, с.466		Асорті овочево (соління)	70	0,7	0,07	1,17	9,10
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	1,80	2,90	9,90	71,00
Збірн.рец. 2021, с. 563, № 383		Сік фруктовий	200	2,00	0,00	20,00	82,00
Інститут громадського здоров'я № 12.01		Фрукти мандарин	100	0,80	0,20	9,00	38,00
		Всього		30,13	22,61	103,07	734,87
		Вівторок					
			Вихід, г	21-25	21-24	88-103	630-735
Збірник рецептур 2021 ст. 82, № 52	МП	Борщ український зі сметаною	250/8	2,30	5,20	14,00	114,00
Інститут громадського здоров'я № 8.25	ЗП	Булгур	120	5,08	3,92	34,65	186,36
Збірн.рец. 2021, с. 377, № 235	Г, МП, Л	Шніцель зі свинини	70	7,51	6,04	9,77	154,00
Інститут громадського здоров'я № 1.43		Асорті овочево	70	0,87	0,22	5,00	23,23
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	1,80	2,90	9,90	71,00
Збірн.рец. 2021 №316, ст. 481		Компот з ягодами (фруктами)	200	0,12	0,12	6,11	24,87
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти банан	70	1,50	0,14	15,26	66,50
		Всього		19,18	18,54	94,69	639,96
		Середа					
			Вихід, г	21-25	21-24	88-103	630-735
Збірник рецептур 2014 ст. 376	ЗП	Суп гречаний	250	2,95	4,58	18,61	160,71
Збірн.рец. 2021 №291, ст. 453	Г	Спагетті відварені	120	3,70	3,30	23,70	140,00
Видання 2021, ст. 358, № 223	Г, МП	Бефстроганов з вареної яловичини	70	11,98	3,03	2,80	87,50
Збірн.рец. 2021, ст. 54, № 36		Вінегрет	70	0,98	7,00	5,18	89,60
Промислове виробництво	МП	Сир твердий	15	3,37	4,27	0,70	52,05
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	1,80	2,90	9,90	71,00
Видання 2021, ст. 560, № 380		Узвар	200	0,88	0,00	18,00	75,40
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти мандарин	100	0,80	0,20	9,00	38,00
		Всього		26,46	25,28	87,89	714,26
		Четвер					
			Вихід, г	21-25	21-24	88-103	630-735
Збірн. Рец. 2014 ст 360	МП	Борщ буряковий зі сметаною	250/10	2,28	3,44	16,59	103,18
Збірн. рец., Видання 2021, ст. 420, № 262	ЗП	Рис розсипчастий	120	3,00	3,70	31,40	171,00
Інститут громадського харчування № 6.06	Р, Г	Рибні стіки	70	10,8	1,9	15,2	112,2
Збірник рецептур видання 2004, № 16,17		Салат з солених огірків з цибулею	65	0,47	2,04	2,38	27,71
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	1,80	2,90	9,90	71,00
Промислове виробництво	МП	Сир твердий	15	3,37	4,27	0,70	52,05
Збірн.рец. 2021 №316, ст. 481		Компот з ягодами (фруктами)	200	0,12	0,12	6,11	24,87
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти банан	70	1,50	0,14	15,26	66,50
		Всього		23,34	18,51	97,54	628,51
		П'ятниця					
			Вихід, г	21-25	21-24	88-103	630-735
Збірник рецептур 2014 ст. 380	ЗП	Суп рисовий	250	2,42	2,60	23,73	102,63
Видання 2021, ст. 146, № 93	МП	Картопляне пюре	120	2,60	1,90	19,40	106,00
Збірн.рец. 2021, с. 377, № 235	Г, Я	Котлета рублена зі свинини	70	7,51	6,04	9,77	154,00
Інститут громадського здоров'я № 1.36		Салат з буряка та аром. олією	70	1,08	2,23	6,46	48,47
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	1,80	2,90	9,90	71,00
Видання 2021, ст. 560, № 380		Узвар	200	0,88	0,00	18,00	75,40
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
		Всього		17,79	15,87	109,06	652,50

Використано рекомендовану літературу

1. «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзеева НАМИ України».
2. Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах 2014 р.
3. Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку організованих освітніх та оздоровлюючих закладах Євген Клопотенко 2019 р, 2020 р.,
4. Збірник рецептур страв, кулінарних виробів та напоїв (технологічні карт) для харчування дітей шкільного віку організованих освітніх Київ 2021 р.