

ПОГОДЖЕНО

Начальник Могилів – Подільського
районного управління ГУ
Держпродспоживслужби у Вінницькій області



Володимир ВЕРБОВИЙ

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор Ліцею №3



Олена ГЕЙКО

**Перспективне 4 – х тижнєве
меню – розкладка на осінній період (сніданки)
2026 – 2027 н.р.
Ліцею № 3
м. Могилева – Подільського Вінницької області**

[illegible]

[illegible]

		Всього з 15.10		521.10	23.56	15.05	81.87		632.80	32.53	14.65	93.67		652.92	32.68	14.56	98.54
5- день		Пятниця															
Збірник рецептур, № розкладки	Алергени	Найменування страв	Вихід, г	630-735	21-25	21-24	88-103	Вихід, г	720-840	25-29	25-29	98-114	Вихід, г	810-945	27-32	27-32	112-131
ТК № 1.04		Салат з свіжих томатів з солодким перцем	100	50	1.15	3.13	5	120	59.41	1.22	4.05	4.79	120	59.41	1.22	4.05	4.79
ТК 1.18	МП,Л	Салат з моркви тв. сиром та сметаною	100	112.16	1.01	3.63	7.45	120	112.16	1.21	4.36	9.00	120	112.16	1.21	4.36	9.00
ТК№08.01	МП, Л	Каша гречана	120	133	4.10	3.10	24.1	150	166	5.2	3.9	30.1	150	166	5.2	3.9	30.1
ТК № 4.07		курка по- італійське	60	237	12.90	18.76	4.78	100	345	18.77	27.28	6.96	100	409.00	22.29	32.40	8.26
Промислове вир.	МП	Хліб цільнозерновий	30	136.00	2.42	6.12	16.43	30	136.00	2.42	6.12	16.43	30	136.00	3.00	6.12	16.43
ТК № 12.01		Фрукти по сезону	100	95.00	1.50	0.20	21.80	100	95	1.5	0.2	21.8	100	95.00	1.50	0.20	21.80
ТК 13.18		чай з лимоном	200	22	0.24	0.03	0.24	200	22	0.24	0.03	0.24	200	22	0.24	0.03	0.24
		Всього до 15.10		650.29	22.08	35.87	80.21		801	29.21	46.65	90.07		865.71	25.98	26.84	91.45
		Всього з 15.10		667.41	23.08	34.94	79.56		822.30	30.32	45.91	89.08		886.30	27.00	27.00	90.38
		II -й тиждень		Енерго- цінність , ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглево- ди, г		Енерго- цінність , ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглево- ди, г		Енерго- цінність , ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглево- ди, г
6- день		Понеділок															
Збірник рецептур, № розкладки	Алергени	Найменування страв	Вихід, г	630-735	21-25	21-24	88-103	Вихід, г	720-840	25-29	25-29	98-114	Вихід, г	810-945	27-32	27-32	112-131
ТК № 1.04		Салат з свіжих томатів з солодким перцем до 15.10	100	50	1.15	3.13	5	120	59.41	1.22	4.05	4.79	120	59.41	1.22	4.05	4.79
ТК № 1.40		салат з капусти з ароматною	100	27	0.88	1.55	2.79	120	41	1.32	2.32	4.19	120	54	1.76	3.09	5.59
ТК № 8.25		Булгур	120	132.00	3.70	3.80	22.30	150	165	4.7	4.8	27.9	150	165	4.7	4.8	27.9
ТК № 6.03	P	риба тушкована з овочами	60	181.0	11.3	15.3	0.0	90	256.0	16.0	21.6	0.0	120	309.0	19.2	26.1	0.0
Пром. Виробн.	МП	Хліб з твердим сиром	30/15	136.00	2.42	6.12	16.43	30/15	136.00	2.42	6.12	16.43	30/15	136.00	3.00	6.12	16.43
Промислове вир.		Сік	200	38.00	0.60	0.00	9.00	200	38.00	0.60	0.00	9.00	200	38.00	0.60	0.00	9.00

[illegible]

		Всього до 15.10		682.70	32.40	16.17	96.89		864.70	38.68	19.03	109.01		990.70	65.44	17.40	114.84
		Всього з 15.10		679.70	20.08	27.56	89.97		861.70	28.09	41.34	103.01		985.70	33.12	44.65	117.02
9-день Четвер																	
ТК. 08.21	МП Л	Каша пшонянна з кв. капустию	100	143.60	4.30	2.70	25.30	150	215.40	6.43	3.99	37.89	150	215.40	6.43	3.99	37.89
	Я	Яйце варене	40	53.8	0.4	0.4	53.8	40	53.8	0.4	0.4	53.8	40	53.8	0.4	0.4	53.8
ТК 11.08		чай масала	200	76.86	3,75	3.05	6.36	200	76.86	3,75	3.05	6.36	200.00	76.86	3,75	3.05	6.36
Промислове вир.	МП	Хліб з твердим сиром	30/15	136.00	2.42	6.12	16.43	30/15	136.00	2.42	6.12	16.43	30/15	136.00	2.42	6.12	16.43
ТК № 12.01		Фрукти свіжі	100	38.00	0.80	0.20	9.00	100	38.00	0.80	0.20	9.00	100	38.00	0.80	0.20	9.00
		Всього		448.26	7.92	12.47	110.89		520.06	10.05	13.76	123.48		520.06	10.05	13.76	123.48
10-й день Пятниця																	
ТК № 10,42	МП, Л, ЗП	Макаронні вироби відварені	120	174.00	5.54	0.57	36.11	150	217.00	6.92	0.71	45.14	150	217.00	6.92	0.71	45.14
ТК № 18		Салат із свіжих овочів	50	22.60	0.08	1.60	1.90	75	33.90	0.12	2.40	2.85	75	33.90	0.12	2.40	2.85
ТК№307		Капуста тушкована з 15.10	100	82	2.50	3.6	9.5	120	98.4	3	4.32	11.4	120	98.4	3	4.32	11.4
ТК № 57	Я, МП, Л, Г	Нагетси курячі	75	161.87	12	8.3	10.5	100	210	12	11.06	14.36	125	262.5	18	13.39	17.95
Промислове вир.		Хліб цільнозерновий	30	136.00	2.42	6.12	16.43	30	136.00	2.42	6.12	16.43	30	136.00	3.00	6.12	16.43
ТК 13.18		чай з лимоном	200	22	0.24	0.03	0.24	200	22	0.24	0.03	0.24	200	22	0.24	0.03	0.24
ТК № 12.01		Фрукти свіжі (Яблука)	100	52.40	0.40	0.40	11.80	100	52	0.4	0.4	11.8	100	52.40	0.40	0.40	11.80
		Всього до 15.10		649.10	23.18	20.62	86.24		779.50	25.10	25.04	101.98		829.50	31.68	27.37	105.57
		Всього з 15.10		627.20	21.87	23.34	178.99		745.50	26.87	27.76	186.78		795.50	31.87	32.08	187.01
		III -й тиждень		Енерго- цінність , ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглево- ди, г		Енерго- цінність , ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглево- ди, г		Енерго- цінність , ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглево- ди, г

[illegible]

Збірник рецептур, № розкладки	Алергени	Найменування страв	Вихід, г	630-735	21-25	21-24	88-103	Вихід, г	720-840	25-29	25-29	98-114	Вихід, г	810-945	27-32	27-32	112-131
ТК № 8,12	МП,Л	Відварена картопля з вершковим маслом	120	151.40	2.20	8.50	18.80	150.00	189.30	2.70	9.40	20.50	150.00	189.30	2.70	9.40	23.50
ТК № 1.40		Салат з буряка з курагою та сметаною	100	27	0.88	1.55	2.79	120	41	1.32	2.32	4.19	120	54	1.76	3.09	5.59
ТК № 57	Я, МП, Л, Г	Нагетси курячі	75	161.87	12	8.3	10.5	100	210	12	11.06	14.36	125	262.5	18	13.39	17.95
Промислове вир.	МП	Хліб з твердим сиром	30/15	136.00	2.42	2.60	16.43	30/15	136.00	2.42	2.60	16.43	30/15	136.00	2.42	2.60	16.43
ТК № 11.11		Чай каркаде	180	9.00	0.54	0.00	0.90	180	9	0.54	0	0.9	200	10.00	0.60	0.00	1.00
ТК № 12.01		Фрукти свіжі	100	52.40	0.40	0.40	11.80	100	52	0.4	0.4	11.8	100	52.40	0.40	0.40	11.80
		Всього		635.67	75.38	91.46	276.19		720.30	90.32	108.86	301.56		720.30	80.94	120.14	199.73
14- день Четвер																	
ТК № 1.18	МП, Л	Салат з моркви з родзинками та сметаною	100	44.00	0.79	1.17	8.27	120	65.00	1.18	1.75	12.39	120	87.00	1.57	2.33	16.53
ТК№08,28	МП,Л	Банаш	120	193.5	4.8	4	33.1	150	241.8	6	5.0	41.3	150	241.8	6	5.0	41.3
ТК№ 73		курка тушкована в соусі	100.00	139.0	9.60	7.56	13.20	125.00	173.75	12.0	10.00	16.40	150	208.00	14.40	11.34	23.80
ТК № 11.03		Узвар	200	108	0.30	0.9	24.9	200	108	0.3	0.9	24.9	200	108	0.3	0.9	24.9
ТК № 12.01		Фрукти свіжі	100	58.00	0.80	0.20	9.00	100	38.00	0.80	0.20	9.00	100	38.00	0.80	0.20	9.00
Промислове вир.	МП	Хліб з твердим сиром	30/15	136.00	2.42	6.12	16.43	30/15	136.00	2.42	6.12	16.43	30/15	136.00	2.42	6.12	16.43
		Всього з 15.10		594.77	18.08	21.98	85.32		659.37	22.23	25.45	93.56		690.37	25.88	28.01	95.08
15 день Пятница																	
ТК№307		Капуста тушкована	100	82	2.50	3.6	9.5	120	98.4	3	4.32	11.4	120	98.4	3	4.32	11.4
ТК № 10,42	МП, Л, ЗП	Макаронні вироби відварені	120	174.00	5.54	0.57	36.11	150	217.00	6.92	0.71	45.14	150	217.00	6.92	0.71	45.14
ТК №	Я	яйце відварене	40	71.00	5.33	5.27	0.69	45	71.00	5.33	5.27	0.69	45	71.00	5.33	5.27	0.69
ТК №11,05	МП,Л	Какао з молоком	200	122.00	6.10	5.50	9.90	200	122.00	6.10	5.50	9.90	200	122.00	6.10	5.50	9.90
Промислове вир.	МП	Хліб з твердим сиром	30/15	136.00	2.42	6.12	16.43	30/15	136.00	2.42	6.12	16.43	30/15	136.00	2.42	6.12	16.43
ТК № 12.01		Фрукти по сезону	100	95.00	1.50	0.20	21.80	100	95	1.5	0.2	21.8	100	95.00	1.50	0.20	21.80

		Всього		598.00	20.89	17.66	84.93		641.00	22.27	17.80	93.96		641.00	22.27	17.80	93.96
Збірник рецептур, № розкладки	Алергени	Найменування страв	Вихід, г	630-735	21-25	21-24	88-103	Вихід, г	720-840	25-29	25-29	98-114	Вихід, г	810-945	27-32	27-32	112-131
		IV-тиждень		Енерго- цінність , ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглево- ди, г		Енерго- цінність , ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглево- ди, г		Енерго- цінність , ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглево- ди, г
16- день		Понеділок															
TK №132		Каша перлова	120	215.00	13.90	2.36	29.80	150	269.00	17.39	2.95	37.28	150	269.00	17.39	2.95	37.28
TK № 1.40		салат з капусти з ароматною олією та зеленим горошком з 15.10	100	27.00	0.88	1.55	2.79	120	41	1.32	2.32	4.19	120	54	1.76	3.09	5.59
TK № 6.03P		Риба тушкована з овочами	60	181.0	11.3	15.3	0.0	90	256.0	16.0	21.6	0.0	120	309.0	19.2	26.1	0.0
Промислове вир.		Сік	200	38.00	0.60	0.00	9.00	200	38.00	0.60	0.00	9.00	200	38.00	0.60	0.00	9.00
Промислове вир.	МП	Хліб з твердим сиром	30/15	136.00	2.42	2.60	16.43	30/15	136.00	2.42	2.60	16.43	30/15	136.00	2.42	2.60	16.43
TK № 12.01		Фрукти по сезону	100	95.00	1.50	0.20	21.80	100	95	1	0.2	21.8	100	95.00	1.00	0.20	21.80
		Всього		676.60	22.68	28.82	84.06		832.50	29.98	37.01	96.08		914.50	34.76	39.98	102.70
17-день		Вівторок															
TK № 8.13	МП,Л	Картопляне пюре з орегано	120	151.40	2.84	7.42	21.11	120	151.40	2.84	7.42	21.11	150.00	203.27	3.54	9.27	26.39
TK№ 8.62	ЗП, Г	Фрикадельки м'ясні в томатному соусі	120	240	12.5	15.3	8.4	171	341	17.81	23.3	11.96	205	409	21.36	25.3	14.34
TK № 1.40	0	Салат з буряка чорносливом т	100	27	0.88	1.55	2.79	120	41	1.32	2.32	4.19	120	54	1.76	3.09	5.59
TK № 11.03		Узвар	200	107.00	0.30	0.90	22.40	180	96.60	0.30	0.80	22.40	200	107.00	0.30	0.90	24.90
Пром. Виробн.		Хліб цільнозерновий	30	71.00	2.00	2.00	10.00	30	71.00	2.00	2.00	10.00	30	71.00	2.00	2.00	10.00
TK № 12.01		Фрукти свіжі	100	38.00	0.80	0.20	9.00	100	38.00	0.80	0.20	9.00	100	38.00	0.80	0.20	9.00
		Всього		634.40	19.32	27.37	73.70		739.00	25.07	36.04	78.66		882.27	29.76	40.76	90.22
18- день		Середа															
TK№0815	МП,Л	Каша кус кус	120.00	156.1	4.07	2.60	26.40	150.00	195.1	5.80	3.30	33.0	150.00	195.1	5.80	3.30	33.0

[illegible]