

ПОГОДЖУЮ:

Начальник Рівненського
міського управління
Головного управління держпродспоживслужби
в Рівненській області
М.П.  А.М.

«  » січень 2025 року

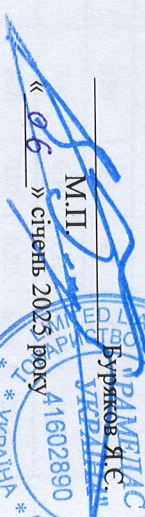
ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ СЕЗОННЕ МЕНЮ

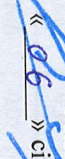
на зимовий період 2025 року для *докорда* вихідного харчування (сніданки)
учнів закладів освіти м. Рівне:

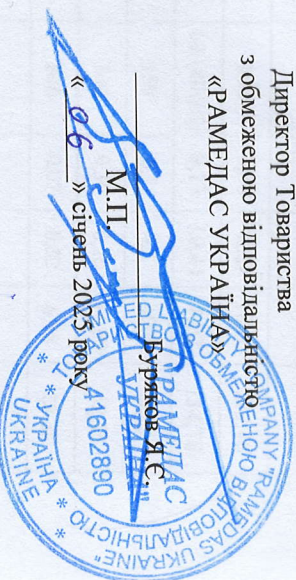
1. Рівненського ліцею № 8 Рівненської міської ради;
2. Рівненського ліцею № 13 Рівненської міської ради;
3. Рівненського ліцею № 15 Рівненської міської ради;
4. Рівненського ліцею № 23 Рівненської міської ради;
5. Рівненського ліцею № 25 Рівненської міської ради;
6. Рівненського ліцею № 28 Рівненської міської ради;
7. Рівненської гімназії № 17 Рівненської міської ради;
8. Рівненської гімназії № 10 Рівненської міської ради;
9. Рівненської гімназії № 5 Рівненської міської ради;
10. Рівненського ліцею "Лідер" Рівненської міської ради.

ЗАТВЕРДЖУЮ:

Директор Товариства
з обмеженою відповідальністю
«РАМЕДАС УКРАЇНА»

М.П. 

«  » січень 2025 року



Меню 1 тиждєнь

		I тиждень		Б	Ж	В	енергетична цінність		Б	Ж	В	енергетична цінність		Б	Ж	В	енергетична цінність
		Странь	6-11 років					11-14 років									
		Понеділок															
Алергенів	№ ТК	СНІДАНОК															
МП, Л	ЗЗ	Кукурудза відварна (зерна)	100	3,38	4,20	18,05	143,48	100	3,38	4,20	18,05	143,48	100	3,38	4,20	18,05	143,48
МП, Д, Я	40	Омлет з твердим сиром	60 (40\15)	9,17	10,41	1,02	134,78	60 (40\15)	9,17	10,41	1,02	134,78.	60 (40\15)	9,17	10,41	1,02	134,78
Г, ЗЦ, Д, МЛ	50	Капша пшенична з вершковим маслом	120	4,9	5,4	32,0	177,3	150	6,1	6,8	40,0	221,6	150	6,1	4,2	40,0	221,6
Ф	2.1	Фрукти сезонні	100	0,30	0,20	14,00	52,10	100	0,30	0,20	14,00	52,10	100	0,30	0,20	14,00	52,10
Φ	9	Чай фруктовий	200	0,07	0,02	6,98	28,38	200	0,07	0,02	6,98	28,38	200	0,07	0,02	6,98	28,38
		Разом за день	520	17,78	20,19	72,05	536,05	550	19,00	21,58	80,05	445,59	550	19,00	19,03	80,05	580,38

[illegible]

			6-11 років	Б	Ж	В	енергетична цінність	11-14 років	Б	Ж	В	енергетична цінність	14-18 років	Б	Ж	В	енергетична цінність
Алергени	№ ТК	<i>Серед</i> СНІДАНОК															
Ф	15	Салат Вітамінний	75	1,24	2,07	4,48	41,48	75	1,24	2,07	4,48	41,48	75	1,24	2,07	4,48	41,48
ЗП, Г, МП, Л	53/1	Макарони з овочами та сиром	120/15	5,62	5,22	17,21	217,58	150/15	7,08	6,02	21,76	272,38	150/15	7,08	6,02	21,76	272,38
Ф	71	Сік (без цукрів та підсолоджувачів)	200	0,80	0,80	19,60	84,00	200	0,80	0,80	19,60	84,00	200	0,80	0,80	19,60	84,00
Г, ЗП	1.1	Хліб цільнозерновий	30	2,76	0,63	14,67	75,90	50	4,60	1,05	24,45	126,50	50	4,60	1,05	24,45	126,50
	86,00		305	10,42	8,72	55,96	418,96	325	13,72	9,94	70,29	524,36	325	13,72	9,94	70,29	524,36

			6-11 років	Б	Ж	В	енергетична цінність	11-14 років	Б	Ж	В	енергетична цінність	14-18 років	Б	Ж	В	енергетична цінність
Алергени	№ ТК	<i>Ченер</i> СНІДАНОК															
	9	Салат з капусти та моркви	75	1,20	4,56	3,82	61,17	75	1,20	4,56	3,82	61,17	75	1,20	4,56	3,82	61,17
ЗП, Г, Я	102	Котлета куряча запечена	70	12,50	5,27	9,00	147,16	100	17,61	7,66	11,13	203,44	120	21,22	9,64	13,56	249,39
МП, Л	49	Картоплине пюре з вершковим маслом	120	3,18	3,94	23,16	140,25	150	3,99	4,93	28,95	175,69	150	3,99	4,93	28,95	175,69
МП, Л	67	Какао з молоком	200	6,47	5,63	10,55	154,64	200	6,47	5,63	10,55	154,64	200	6,47	5,63	10,55	154,64
	227		465	23,35	19,40	46,53	503,22	525	29,27	22,77	54,44	594,94	545	32,88	24,76	56,87	640,89

			6-11 років		Б	Ж	В	енергетична цінність	11-14 років		Б	Ж	В	енергетична цінність	14-18 років		Б	Ж	В	енергетична цінність
Алергени	№ ТК	П'ятниця																		
		СНІДАНОК																		
	26	Салат з бурячка	75	1,14	5,06	6,96	77,92		75	1,14	5,06	6,96	77,92		75	1,14	5,06	6,96	77,92	
	62	Рагу овочеє	120	2,89	5,49	21,71	127,20		150	3,52	6,62	26,68	159,00		150	3,52	6,62	26,68	159,00	
Ф	2.1	Фрукти сезонні	100	0,30	0,20	14,00	52,10		100	0,30	0,20	14,00	52,10		100	0,30	0,20	14,00	52,10	
Я	13	Напій з шипшини	200	0,40	0,02	8,80	37,60		100	0,40	0,02	8,80	37,60		100	0,40	0,02	8,80	37,60	
Г, ЗП	1.1	Хліб цільнозерновий	30	2,76	0,63	14,67	75,90		50	4,60	1,05	24,45	126,50		50	4,60	1,05	24,45	126,50	
	101,00		525	7,49	11,40	66,14	370,72		475	9,96	12,94	80,89	453,12		475	9,96	12,94	80,89	453,12	

		2 тиждень	6-11 років	Б	Ж	В	енергетична цінність	11-14 років	Б	Ж	В	енергетична цінність	14-18 років	Б	Ж	В	енергетична цінність
		Страви															
Алергени	№ ТК	Понеділок															
		СНІДАНОК															
	9	Салат з капусти та моркви	100	1,60	6,09	5,10	81,56	100	1,60	6,09	5,10	81,56	100	1,60	6,09	5,10	81,56
МП, Л	4	Сир твердий	15	3,62	4,43	0,05	54,45	15	3,62	4,43	0,05	54,45	15	3,62	4,43	0,05	54,45
ЗП, Г, Я	102/1	Котлета куряча парова	70	16,06	7,25	11,13	191,54	100	21,22	9,64	13,56	249,39	120	25,45	11,56	16,27	299,26
Г, ЗП, Л, М	57	Булгур з вершковим маслом	120	6,12	3,45	29,20	194,55	150	7,65	4,31	36,50	243,19	150	7,65	4,31	36,50	243,19
Ц	78	Чай з апельсином	200	0,06	0,01	0,77	3,50	200	0,06	0,01	0,77	3,50	200	0,06	0,01	0,77	3,50
Ф	2.1	Фрукти сезонні	100	0,30	0,20	14,00	52,10	100	0,30	0,20	14,00	52,10	100	0,30	0,20	14,00	52,10
Г, ЗП	1.1	Хліб цільнозерновий	30	2,76	0,63	14,67	75,90	50	4,60	1,05	24,45	126,50	50	4,60	1,05	24,45	126,50
			635	31	22	75	654	715	39	26	94	811	735	43	28	97	861

		2 тижнів	6-11 років	Б	Ж	В	середня цінність	11-14 років	Б	Ж	В	середня цінність	14-18 років	Б	Ж	В	середня цінність
Алергени	№ ТК	Вікторок															
		СНІДАНОК															
МП, Л	104	Салат з бурячка з твердим сиром	7515	1,95	5,16	11,84	102,12	7515	1,95	5,16	11,84	102,12	7515	1,95	5,16	11,84	102,12
Я, ЗП, Г	106	Тфтелі курячі в томатном соусі	70	7,37	3,26	20,12	141,27	100	10,53	4,66	28,74	201,81	120	12,64	5,59	34,49	242,18
МП, Л	49	Картопляне пюре з вершковим маслом	120	3,18	3,94	23,16	140,25	150	3,99	4,93	28,95	175,69	150	3,99	4,93	28,95	175,69
Ф	77	Увар	200	0,55	0,03	14,75	57,75	200	0,55	0,03	14,75	57,75	200	0,55	0,03	14,75	57,75
Ф	2.1	Фрукти сезонні	100	0,30	0,20	14,00	52,10	100	0,30	0,20	14,00	52,10	100	0,30	0,20	14,00	52,10
Г, ЗП	1.1	Хліб пшлннзерновий	30	2,76	0,63	14,67	75,90	50	4,60	1,05	24,45	126,50	50	4,60	1,05	24,45	126,50
			520	16	13	99	569	600	22	16	123	716	620	24	17	128	756

			6-11 років	Б	Ж	В	середня цінність	11-14 років	Б	Ж	В	середня цінність	14-18 років	Б	Ж	В	середня цінність
Алергени	№ ТК	Сервс															
		СНІДАНОК															
	25	С-т з солонного отірка	100	2,57	5,97	8,53	97,97	100	2,57	5,97	8,53	97,97	100	2,57	5,97	8,53	97,97
МП, Л, Я	40	Омлет з твердим сиром	60 (4015)	9,17	10,41	1,02	134,78	60 (4015)	9,17	10,41	1,02	134,78	60 (4015)	9,17	10,41	1,02	134,78
ЗП, Г, МП, Л	50	Капша пшенична з вершковим маслом	120	4,9	5,4	32,0	177,3	150	6,1	6,8	40,0	221,6	150	6,1	4,2	40,0	221,6
Ф	71	Сік (без цукрів та підсолджувачів)	200	0,80	0,80	19,60	84,00	200	0,80	0,80	19,60	84,00	200	0,80	0,80	19,60	84,00
Ф	2.1	Фрукти сезонні	100	0,30	0,20	14,00	52,10	100	0,30	0,20	14,00	52,10	100	0,30	0,20	14,00	52,10
	186		520	18	23	75	546	550	19	24	83	456	550	19	22	83	590

		з тижень	6-11 років	Б	Ж	В	енергетична цінність	11-14 років	Б	Ж	В	енергетична цінність	14-18 років	Б	Ж	В	енергетична цінність
		Понеділок															
Алергени	№ ТК	СНІДАНOK															
МП, Л	11/1.	Салат з капусти та зеленого горошку+ сметана	50/25	1,71	5,09	6,36	78,90	50/25	1,71	5,09	6,36	78,09	50/25	1,71	5,09	6,36	78,09
МП, Л, Я	40	Омлет з твердим сиром	60 (40/15)	9,17	10,41	1,02	134,78	60 (40/15)	9,17	10,41	1,02	134,78	60 (40/15)	9,17	10,41	1,02	134,78
ЗП, Г, МП, Л	50	Каша пшенична з вершковим маслом	120	4,9	5,4	32,0	177,3	150	6,1	6,8	40,0	221,6	150	6,1	4,2	40,0	221,6
Ц	10	Чай з лимоном	200	0,06	0,00	0,23	26,04	200	0,06	0,00	0,23	26,04	200	0,06	0,00	0,23	26,04
Г, ЗП	1.1	Хліб цільнозерновий	30	2,76	0,63	14,67	75,90	50	4,60	1,05	24,45	126,50	50	4,60	1,05	24,45	126,50
			350	18,56	21,49	54,28	492,93	400	21,62	23,30	72,06	452,26	400	21,62	20,75	72,06	587,04

			6-11 років	Б	Ж	В	енергетична цінність	11-14 років	Б	Ж	В	енергетична цінність	14-18 років	Б	Ж	В	енергетична цінність
Алергени	№ ТК	Вітморок															
		СНІДАНOK															
	25	Салат з солоного огірка	100	2,57	5,97	8,53	97,97	100	2,57	5,97	8,53	97,97	100	2,57	5,97	8,53	97,97
ЗП, Г, МП, Л	53/1	Макарони з овочами та сиром	120/15	5,62	5,22	17,21	217,58	150/15	7,08	6,02	21,76	272,38	150/15	7,08	6,02	21,76	272,38
Ф	77	Узвар	200	0,55	0,03	14,75	57,75	200	0,55	0,03	14,75	57,75	200	0,55	0,03	14,75	57,75
Г, ЗП	1.1	Хліб цільнозерновий	30	2,76	0,63	14,67	75,90	50	4,60	1,05	24,45	126,50	50	4,60	1,05	24,45	126,50
	102,00		330	11,50	11,85	55,16	449,20	350	14,80	13,07	69,49	554,60	350	14,80	13,07	69,49	554,60

			6-11 років	Б	Ж	В	енергетична цінність	11-14 років	Б	Ж	В	енергетична цінність	14-18 років	Б	Ж	В	енергетична цінність
Алергени	№ ТК	<i>Sereda</i>															
		СНІДАНОК															
	18	Брокколи парова	75	2,1	0,15	3,75	18,7	75	2,1	0,15	3,75	18,7	75	2,1	0,15	3,75	18,7
ЗП, Г, Я	102	Котлета куряча запечена	70	12,50	5,27	9,00	147,16	100	17,61	7,66	11,13	203,44	120	21,22	9,64	13,56	249,39
Л, МП, ЗП, Г	56	Каша гречана з вершковим маслом	120	3,40	2,76	24,56	187,59	150	4,25	5,63	30,70	234,49	150	4,25	5,63	30,70	234,49
МП, Л	67	Какао з молоком	200	6,47	5,63	10,55	154,64	200	6,47	5,63	10,55	154,64	200	6,47	5,63	10,55	154,64
Ф	2.1	Фрукти сезонні	100	0,30	0,20	14,00	52,10	100	0,30	0,20	14,00	52,10	100	0,30	0,20	14,00	52,10
Г, ЗП	1.1	Хліб цільнозерновий	30	2,76	0,63	14,67	75,90	50	4,60	1,05	24,45	126,50	50	4,60	1,05	24,45	126,50
			595	27,53	14,64	76,53	636,09	675	35,34	20,32	94,57	789,86	695	38,94	22,30	97,00	835,81

			6-11 років	Б	Ж	В	енергетична цінність	11-14 років	Б	Ж	В	енергетична цінність	14-18 років	Б	Ж	В	енергетична цінність
Алергени	№ ТК	Четвер															
		СНІДАНОК															
	22	Салат з моркви та зеленого горошку	75	1,71	5,09	6,36	78,09	75	1,71	5,09	6,36	78,09	75	1,71	5,09	6,36	78,09
Р, Г, ЗП	97	Котлета рибна запечена	60	6,08	7,66	11,30	148,20	90	9,12	12,90	15,98	192,30	120	10,94	15,20	20,08	256,40
ЗП, Г, Л, МП	63	Рис з вершковим маслом	120	3,4	4,4	39,5	221,5	150	4,03	5,50	47,36	269,08	150	4,03	5,50	47,36	269,08
Ф	71	Сік (без цукрів та підсолоджувачів)	200	0,80	0,80	19,60	84,00	200	0,80	0,80	19,60	84,00	200	0,80	0,80	19,60	84,00
Ф	2.1	Фрукти сезонні	100	0,30	0,20	14,00	52,10	100	0,30	0,20	14,00	52,10	100	0,30	0,20	14,00	52,10
Г, ЗП	1.1	Хліб цільнозерновий	30	2,76	0,63	14,67	75,90	50	4,60	1,05	24,45	126,50	50	4,60	1,05	24,45	126,50
			585	15,01	18,78	105,39	659,78	665	20,56	25,54	127,74	802,07	695	22,38	27,84	131,85	866,17

		3 тижень	6-11 років	Б	Ж	В	середня цінність	11-14 років	Б	Ж	В	середня цінність	14-18 років	Б	Ж	В	середня цінність
Алергени	№ ТК	Питання															
		СНІДАНОК															
	9	Салат з капуста з морквою	75	1,56	1,70	6,33	65,25	75	1,56	1,70	6,33	65,25	75	1,56	1,70	6,33	65,25
МП, Л	4	Сир твердий	15	3,62	4,43	0,05	54,45	15	3,62	4,43	0,05	54,45	15	3,62	4,43	0,05	54,45
МП, Л, Я	92	Польпетте з курки	70	11,77	7,44	1,94	135,80	100	16,61	9,68	2,27	182,65	120	19,75	10,50	2,38	207,01
	61	Картопля тушкована	120	5,62	3,44	21,22	149,27	150	7,02	4,30	26,45	186,58	150	7,02	4,30	26,45	186,58
Ф	77	Узвар	200	0,55	0,03	14,75	57,75	200	0,55	0,03	14,75	57,75	200	0,55	0,03	14,75	57,75
Ф	2.1	Фрукти сезонні	100	0,30	0,20	14,00	52,10	100	0,30	0,20	14,00	52,10	100	0,30	0,20	14,00	52,10
			580	23,41	17,23	58,29	514,62	640	29,66	20,32	63,84	598,78	660	32,79	21,15	63,95	623,14

		Меню 4 тижень	6-11 років	Б	Ж	В	середня цінність	11-14 років	Б	Ж	В	середня цінність	14-18 років	Б	Ж	В	середня цінність
Алергени	№ ТК	Питання															
		СНІДАНОК	вихід					вихід					вихід				
МП, Л	21/1.	Салат Вітамінний+сметана	75/15	1,53	5,26	2,51	82,20	75/25	1,53	5,26	2,51	82,20	75/25	1,53	5,26	2,51	82,20
ЗП, Г	54	Плов овочевий з булгура	120	16,84	7,75	33,29	284,13	150	20,77	9,24	37,85	335,45	150	20,77	9,24	37,85	335,45
Ц	10	Чай з лимоном	200	0,06	0,00	0,23	26,04	200	0,06	0,00	0,23	26,04	200	0,06	0,00	0,23	26,04
Ф	2.1	Фрукти сезонні	100	0,30	0,20	14,00	52,10	100	0,30	0,20	14,00	52,10	100	0,30	0,20	14,00	52,10
Г, ЗП	1.1	Хліб цільнозерновий	30	2,76	0,63	14,67	75,90	50	4,60	1,05	24,45	126,50	50	4,60	1,05	24,45	126,50
			450	21,50	13,84	64,70	520,37	500	27,27	15,75	79,05	622,29	500	27,27	15,75	79,05	622,29

		Меню: 4 тиждів	6-11 років		Б	Ж	В	енергетична цінність	11-14 років		Б	Ж	В	енергетична цінність	14-18 років		Б	Ж	В	енергетична цінність
Алергени	№ ТК	Четвер																		
		СПИДАНOK	вихід						вихід						вихід					
	18	Броколі парова	100	2,8	0,2	5	24,93		100	2,8	0,2	5	24,93		100	2,8	0,2	5	24,93	
МП, Л, Я	40	Омлет з твердим сиром	60 (40\15)	9,17	10,41	1,02	134,78		60 (40\15)	9,17	10,41	1,02	134,78		60 (40\15)	9,17	10,41	1,02	134,78	
Л, МП, ЗП, Г	56	Каша гречана з вершковим маслом	120	3,40	2,76	24,56	187,59		150	4,25	5,63	30,70	234,49		150	4,25	5,63	30,70	234,49	
Ф	72	Компот з сухофруктами	200	0,47	0,09	12,38	49,57		200	0,47	0,09	12,38	49,57		200	0,47	0,09	12,38	49,57	
Ф	2,1	Фрукти сезонні	100	0,30	0,20	14,00	52,10		100	0,30	0,20	14,00	52,10		100	0,30	0,20	14,00	52,10	
Г, ЗП	1,1	Хліб цільнозерновий	30	2,76	0,63	14,67	75,90		50	4,60	1,05	24,45	126,5		50	4,60	1,05	24,45	126,5	
			550	18,90	14,29	30,58	524,87		600	21,59	17,58	75,17	361,09		600	21,59	17,58	75,17	361,09	

		П'ятниця	6-11 років		Б	Ж	В	енергетична цінність	11-14 років		Б	Ж	В	енергетична цінність	14-18 років		Б	Ж	В	енергетична цінність
Алергени	№ ТК	СПИДАНOK	вихід						вихід						вихід					
	9	Салат з капусти з морквою	75	1,56	1,70	6,33	65,25		75	1,56	1,70	6,33	65,25		75	1,56	1,70	6,33	65,25	
МП, Л	4	Сир твердий	15	3,62	4,43	0,05	54,45		15	3,62	4,43	0,05	54,45		15	3,62	4,43	0,05	54,45	
ЗП, Г	93	Плов з куркою	190 (70\120)	14,05	6,76	34,43	268,64		250 (100\150)	19,04	8,82	37,90	326,99		270 (120\150)	22,62	10,28	43,05	379,05	
МП, Л	67	Какао з молоком	200	6,47	5,63	10,55	154,64		200	6,47	5,63	10,55	154,64		200	6,47	5,63	10,55	154,64	
Г, ЗП	1,1	Хліб цільнозерновий	30	2,76	0,63	14,67	75,90		50	4,60	1,05	24,45	126,5		50	4,60	1,05	24,45	126,5	
			320	14,41	19,15	51,35	464,24		340	16,25	21,62	79,28	601,33		340	16,25	21,62	79,28	601,33	