

ПОГОДЖУЮ:

Начальник Рівненського
міського управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Рівненській області

Сасовський А.М.

М.П.

« 20 » травня 2025 року



ЗАТВЕРДЖУЮ:

Директор Товариства
з обмеженою відповідальністю
«РАМЕДАС УКРАЇНА»

Буряков Я.С.

М.П.

« 20 » травня 2025 року



ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ СЕЗОННЕ МЕНЮ

(сніданки)

**на літній період 2025 року для п'ятиденного харчування (в
пришкільних оздоровчих таборах з денним перебуванням) дітей
шкіл міста Рівне:**

- Рівненської гімназії № 5;
- Рівненського ліцею № 13;
- Рівненського ліцею № 15;
- Рівненської гімназії № 17;
- Рівненського ліцею № 23;
- Рівненського ліцею № 25;
- Рівненського ліцею № 28;

Згідно Постанови КМУ від 24.03.2021 №305 «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку»

Алерген	Найменування страви	Маса нетто порцій харчових продуктів				
		1-4кл				
		Вихід	Ккал	Б, г	Ж, г	В, г
		г	2100	72	70	295
1 тиждень						
Понеділок (I-1)		1-4кл				
Сніданок		(6*-11 років)				
	Салат з томатів з олією	75	68	0,82	5,35	4,6
я	Омлет натуральний	49	66	4,95	4,98	0,27
зп,г,мп,л	Макаронні вироби відварені з овочами	120	168	4,13	4,65	27,29
мп,л	Какао з молоком	200	127	7,05	6,05	11,4
зп,г	Хліб цільнозерновий	30	71	2,1	2,4	9,9
	Фрукти свіжі сезонні	100	89	1,5	0,1	21,8
Всього за день Понеділок (I-1):			589	20,55	23,53	75,26
Вівторок (I-2)		1-4кл				
Сніданок		(6*-11 років)				
	Салат Асорті овочеве	60	30	0,62	1,89	2,56
зп,г,мп,л,я	Кебаб з курки з овочевим соусом	70	269	14,19	20,36	9,03
зп,мп,л	Каша гречана розсипчаста	120	184	6,21	3,79	31
	Узвар	200	62	0,58	0	14,75
	Фрукти свіжі сезонні	100	89	1,5	0,1	21,8
Всього за день Вівторок (I-2):			634	23,1	26,14	79,14
Середа (I-3)		1-4кл				
Сніданок		(6*-11 років)				
	Салат з капусти та моркви	75	44	1,18	2,32	5,3
зп,г,мп,л,р	Риба запечена з сиром у соусі бешамель	60	119	13,09	6,42	2,07
мп,л	Пюре картопляне з маслом	120	130	2,87	3,76	20,3
	Сік фруктовий	200	136	0,2	0	31,8
зп,г	Хліб цільнозерновий	30	71	2,1	2,4	9,9
	Фрукти свіжі сезонні	100	89	1,5	0,1	21,8
Всього за день Середа (I-3):			589	20,94	15	91,17
Четвер (I-4)		1-4кл				
Сніданок		(6*-11 років)				
	Огірок свіжий	75	10	0,6	0,07	2,47
г,зп,мп,л	Булгур з куркою та овочами	170	322	11,54	18,31	27,69
мп,л	Сир твердий	15	54	3,45	4,35	0
	Компот із суміші сухофруктів	200	62	0,58	0	14,75
	Фрукти свіжі сезонні	100	89	1,5	0,1	21,8
зп,г	Хліб цільнозерновий	30	71	2,1	2,4	9,9
Всього за день Четвер (I-4):			608	19,77	25,23	76,61
П'ятниця (I-5)		1-4кл				
Сніданок		(6*-11 років)				
	Томати свіжі	50	12	0,55	0,1	2,3
зп,мп,л	Плов овочевий	130	242	4,7	5,88	42,08
зп,г,мп,л,я	Вареники ліниві з сиром	100	244	16,22	8,45	26,98
мп,л	Соус сметанний	15	26	0,44	2,25	1,07
	Чай з лимоном	200	3	0,16	0,03	0,31
	Фрукти свіжі сезонні	100	89	1,5	0,1	21,8
Всього за день П'ятниця (I-5):			616	23,57	16,81	94,54
В середньому за 1 тиждень:			607	22	21	83

2 тиждень						
Понеділок (II-1)		1-4кл				
Сніданок		(6*-11 років)				
	Салат з капусти та моркви	75	44	1,18	2,32	5,3
мп,л	Сир твердий	5	18	1,15	1,45	0
г,зп,мп,л,я	Котлета по-міланськи з сиром	70	229	25,28	7,47	14,75
г,зп,мп,л	Булгур з овочами	130	186	4,25	5,12	29,68
	Чай з лимоном	200	3	0,16	0,03	0,31
	Фрукти свіжі сезонні	100	89	1,5	0,1	21,8
Всього за день Понеділок (II-1):			569	33,52	16,49	71,84
Вівторок (II-2)		1-4кл				
Сніданок		(6*-11 років)				
	Салат з огірків	75	31	0,6	2,32	2,48
мп,л,р,я	Рибні боли у вершковому соусі	60	118	10,03	7,15	3,64
мп,л	Пюре картопляне	120	118	2,61	3,76	17,61
	Сік фруктовий	200	136	0,2	0	31,8
	Фрукти свіжі сезонні	100	89	1,5	0,1	21,8
зп,г	Хліб цільнозерновий	30	71	2,1	2,4	9,9
Всього за день Вівторок (II-2):			563	17,04	15,73	87,23
Середа (II-3)		1-4кл				
Сніданок		(6*-11 років)				
	Салат з капусти, огірків та кропу	75	38	1,13	2,18	4,2
мп,л,я	Скрамбл з овочами	60	88	5,7	5,99	3,01
зп,г,мп,л	Макарони відварені з сиром	130	187	7,68	4,79	27,62
	Узвар	200	62	0,58	0	14,75
	Фрукти свіжі сезонні	100	89	1,5	0,1	21,8
зп,г	Хліб цільнозерновий	30	71	2,1	2,4	9,9
Всього за день Середа (II-3):			535	18,69	15,46	81,28
Четвер (II-4)		1-4кл				
Сніданок		(6*-11 років)				
	Салат з томатів з олією	60	55	0,66	4,28	3,68
	Шашлички курячі	60	97	17,09	2,13	2,6
зп,мп,л	Каша гречана з овочами	120	195	5,74	6,95	27,67
мп,л	Какао з молоком	200	127	7,05	6,05	11,4
	Фрукти свіжі сезонні	100	89	1,5	0,1	21,8
Всього за день Четвер (II-4):			563	32,04	19,51	67,15
П'ятниця (II-5)		1-4кл				
Сніданок		(6*-11 років)				
зп	Голубці овочеві	120	150	3,33	3,92	25,98
зп,г,мп,л,я	Сирники рожеві	100	174	13,29	5,04	20,22
мп,л	Соус сметанный	20	35	0,58	3	1,43
	Компот із суміші сухофруктів	200	62	0,58	0	14,75
	Фрукти свіжі сезонні	100	89	1,5	0,1	21,8
зп,г	Хліб цільнозерновий	30	71	2,1	2,4	9,9
Всього за день П'ятниця (II-5):			581	21,38	14,46	94,08
В середньому за 2 тиждень:			562	25	16	80

3 тиждень						
Понеділок (III-1)		1-4кл				
Сніданок		(6*-11 років)				
	Салат з томатів з олією	75	68	0,82	5,35	4,6
я	Яйце варене	40	63	5,08	4,6	0,28
зп,мп,л	Каша гречана з овочами	130	221	6,22	8,52	29,97
мп,л	Какао з молоком	200	127	7,05	6,05	11,4
	Фрукти свіжі сезонні	100	89	1,5	0,1	21,8
Всього за день Понеділок (III-1):			568	20,67	24,62	68,05
Вівторок (III-2)		1-4кл				
Сніданок		(6*-11 років)				
	Салат з капусти та моркви	75	44	1,18	2,32	5,3
мп,л	Сир твердий	5	18	1,15	1,45	0
зп,г,мп,л,р	Риба запечена з морквою та цибулею під соусом бешамель	60	133	13,02	7,48	3,5
г,зп,мп,л	Булгур	120	205	5,13	3,79	35,38
	Компот із суміші сухофруктів	200	62	0,58	0	14,75
	Фрукти свіжі сезонні	100	89	1,5	0,1	21,8
зп,г	Хліб цільнозерновий	30	71	2,1	2,4	9,9
Всього за день Вівторок (III-2):			622	24,66	17,54	90,63
Середа (III-3)		1-4кл				
Сніданок		(6*-11 років)				
	Огірок свіжий	75	10	0,6	0,07	2,47
зп,мп,л,я	Польпетте з курки	70	255	12,35	20,77	6,07
зп,г,мп,л	Макаронні вироби з маслом вершковим	120	159	4,44	2,63	28,76
	Чай з лимоном	200	3	0,16	0,03	0,31
	Фрукти свіжі сезонні	100	89	1,5	0,1	21,8
зп,г	Хліб цільнозерновий	30	71	2,1	2,4	9,9
Всього за день Середа (III-3):			587	21,15	26	69,31
Четвер (III-4)		1-4кл				
Сніданок		(6*-11 років)				
мп,л	Салат з помідорів з сиром	50	76	3,86	5,92	1,81
	Курка тушкована з овочами	180	263	10,78	14,6	23,13
	Сік фруктовий	200	136	0,2	0	31,8
	Фрукти свіжі сезонні	100	89	1,5	0,1	21,8
зп,г	Хліб цільнозерновий	30	71	2,1	2,4	9,9
Всього за день Четвер (III-4):			635	18,44	23,02	88,44
П'ятниця (III-5)		1-4кл				
Сніданок		(6*-11 років)				
	Салат Асорті овочево	75	35	0,78	2,37	2,57
зп,мп,л	Плов овочевий	120	225	4,34	5,65	38,84
г,зп,мп,л,я	Запikanка сирна з яблуком та морквою	100	146	12,27	5,37	14,02
	Компот із суміші сухофруктів	200	62	0,58	0	14,75
мп,л	Соус сметанний	20	35	0,58	3	1,43
	Фрукти свіжі сезонні	100	89	1,5	0,1	21,8
Всього за день П'ятниця (III-5):			592	20,05	16,49	93,41
В середньому за 3 тиждень:			601	21	22	82

4 тиждень						
Понеділок (IV-1)		1-4кл				
Сніданок		(6*-11 років)				
	Салат Асорті овочеве	60	30	0,62	1,89	2,56
зп,г,мп,л,я	Кебаб з курки з овочевим соусом	70	264	14,19	20,36	7,82
зп,мп,л	Каша гречана розсипчаста	120	184	6,21	3,79	31
	Узвар	200	62	0,58	0	14,75
	Фрукти свіжі сезонні	100	89	1,5	0,1	21,8
Всього за день Понеділок (IV-1):			629	23,1	26,14	77,93
Вівторок (IV-2)		1-4кл				
Сніданок		(6*-11 років)				
	Салат з капусти та моркви	75	44	1,18	2,32	5,3
мп,л	Сир твердий	5	18	1,15	1,45	0
зп,г,мп,л,р	Риба запечена з морквою та цибулею під соусом бешамель	60	133	13,02	7,48	3,5
г,зп,мп,л	Булгур	120	205	5,13	3,79	35,38
	Компот із суміші сухофруктів	200	62	0,58	0	14,75
	Фрукти свіжі сезонні	100	89	1,5	0,1	21,8
зп,г	Хліб цільнозерновий	30	71	2,1	2,4	9,9
Всього за день Вівторок (IV-2):			622	24,66	17,54	90,63
Середа (IV-3)		1-4кл				
Сніданок		(6*-11 років)				
	Огірок свіжий	50	7	0,4	0,05	1,65
зп,мп,л	Плов овочевий	130	243	4,7	5,88	42,57
зп,г,мп,л,я	Вареники ліниві з сиром	100	244	16,22	8,45	26,98
мп,л	Соус сметанный	15	26	0,44	2,25	1,07
	Чай з апельсином	200	4	0,17	0,04	0,78
	Фрукти свіжі сезонні	100	89	1,5	0,1	21,8
Всього за день Середа (IV-3):			613	23,43	16,77	94,85
Четвер (IV-4)		1-4кл				
Сніданок		(6*-11 років)				
мп,л	Салат з помідорів з сиром	50	76	3,86	5,92	1,81
	Курка тушкована з овочами	180	263	10,78	14,6	23,13
	Сік фруктовий	200	136	0,2	0	31,8
	Фрукти свіжі сезонні	100	89	1,5	0,1	21,8
зп,г	Хліб цільнозерновий	30	71	2,1	2,4	9,9
Всього за день Четвер (IV-4):			635	18,44	23,02	88,44
П'ятниця (IV-5)		1-4кл				
Сніданок		(6*-11 років)				
	Салат з томатів з олією	75	66	0,82	5,35	4,11
я	Омлет натуральний	50	67	5,08	5,1	0,28
зп,г,мп,л	Макаронні вироби відварені з овочами	120	166	4,13	4,65	26,8
мп,л	Какао з молоком	200	127	7,05	6,05	11,4
зп,г	Хліб цільнозерновий	30	71	2,1	2,4	9,9
	Фрукти свіжі сезонні	100	89	1,5	0,1	21,8
Всього за день П'ятниця (IV-5):			586	20,68	23,65	74,29
В середньому за 4 тиждень:			617	22	21	85
В середньому по меню:			597	22	20	83