

ПОГОДЖУЮ

Начальник Рівненського міського
управління Головного управління
Держспроєксплуатації у Рівненській



А.М. Сасовський

« 31 » серпня 2026р.

ЗАТВЕРДЖЕНО

ФОП О. Сас Семенюк О.В.

« 31 » серпня 2026р.

ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ

ОСІННІЙ СЕЗОН 2026 РОКУ (сніданки)

Найменування страви	Енергетична цінність для дітей 6-11р.					Енергетична цінність для дітей 11-14р.					Енергетична цінність для дітей 14-18р.					
	Вихід,г	525-630 ккал	18-21 Жири, г	73-88 Вуглеводи, г	600-720 ккал	Вихід,г	21-25 Жири, г	81-98 Вуглеводи, г	Вихід, г	675-810 ккал	23-27 Жири, г	93-112 Вуглеводи, г				
Сніданок																
1-й тиждень																
понеділок																
TK №1,31	Салат з сезонних овочів	100	54	1,76	3,09	5,59	120	64,8	2,11	3,7	6,71	120	64,8	2,11	3,7	6,71
TK №5,9	Омлет з куркумою з тв. сиром	45/15	126,5	8,83	9,77	0,69	45/15	126,5	8,83	9,77	0,69	45/15	126,5	8,83	9,77	0,69
TK №10,8	Каша гречана з томатною пастою	120	196	6,77	3,81	33,38	150	245	8,46	4,77	41,73	150	245	8,46	4,77	41,73
Промислов	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
TK №13,11	Узвар з сухофруктів	200	62	0,64	0	15,34	200	62	0,64	0	15,34	200	62	0,64	0	15,34
TK №12,1	Фрукти сезонні	100	45	0,4	0,4	10,4	100	45	0,4	0,4	10,4	100	45	0,4	0,4	10,4
	Разом		554,5					661,3					661,3			
вівторок																
TK №1,27	Салат з сезонних овочів	100	56	1,59	3,11	6,56	120	67,2	1,9	3,73	7,87	120	67,2	1,9	3,73	7,87
TK №9,29	Курка запечена у сметані з арахіс	48/25	117	17,19	4,94	0,85	69/32	167	24,55	7,06	1,22	83/39	201	29,46	8,47	1,46
TK №10,1	Каша пшенична	120	177	4,36	3,5	31,59	150	221	5,45	4,37	39,49	150	221	5,45	4,37	39,49
TK №13,13	Кисіль ягідний	200	94	0,4	0,24	22,28	200	94	0,4	0,24	22,28	200	94	0,4	0,24	22,28
Промисл.	Хліб житній	30	68	1,2	0,2	15	50	113	2	0,4	25	50	113	2	0,4	25
TK №12,1	Фрукти сезонні	100	45	0,4	0,4	10,4	100	45	0,4	0,4	10,4	100	45	0,4	0,4	10,4
	Разом		557					707,2					741,2			
середа																
TK №1,16	Салат з сезонних овочів	100	69	0,89	3,56	9,19	120	82,8	1,07	4,27	11,03	120	82,8	1,07	4,27	11,03
TK №10,45	Вермішель з сиром з соус "кечуп"	120/15/25	434,6	15,56	5,72	78,52	150/15/25	528,2	18,52	5,96	98,15	150/15/25	528,2	18,52	5,96	98,15
TK №12,1	Фрукти сезонні	100	45	0,2	0,2	5,2	100	45	0,2	0,2	5,2	100	45	0,2	0,2	5,2
TK №362	Сік натуральний пастеризований	200	92	1		21,2	200	92	1		21,2	200	92	1		21,2
	Разом		640,6					748					748			
четвер																
TK №1,42	Салат з сезонних овочів/із сиром	100/15	144	4,79	7,53	8,69	120/15	162	5,75	9	10,43	120/15	162	5,75	9	10,43
TK №7,6	Фрикадельки рибні	60	61	9,96	1,09	2,73	90	91	14,94	1,63	4,09	120	120	19,92	2,17	5,45
TK №8,13	Пюре картопляне з маслом та орегано	120	162,62	2,84	7,42	21,11	150	203	3,5	9,3	26,4	150	203	3,5	9,3	26,4
Промислов	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
TK №11,02	Компот із ягід або фруктів з м'ятою	200	44,4	0,6	0,0	10,0	200	44,4	0,6	0,0	10,0	200,0	44,4	0,6	0,0	10,0
TK №12,1	Фрукти сезонні	50	22,5	0,2	0,2	5,2	50	22,5	0,2	0,2	5,2	50	22,5	0,2	0,2	5,2
	Разом		505,52					640,9					669,9			
п'ятниця																
TK №1,26	Салат з сезонних овочів	100	93	3,43	6,08	6,74	120	111,6	3,14	5,26	19,08	120	111,6	3,14	5,26	19,08
TK №9,8	Курка по-італійськи	59	102	16,75	3,06	1,89	84	148	24,26	4,43	2,73	100	176	28,89	5,28	3,26
TK №10,14	Різото з зел. гор. та тверд. сир.	120/15	183	5,39	8,06	21,7	150/15	244	7,18	10,74	28,94	150/15	244	7,18	10,74	28,94
TK №13,17	Чай чорний з чебрецем	200	22	0,24	0,03	5,56	200	22	0,24	0,03	5,56	200	22	0,24	0,03	5,56
TK №12,1	Фрукти сезонні	100	94	0,4	0,4	10,4	100	94	0,4	0,4	10,4	100	94	0,4	0,4	10,4
	Разом		494					619,6					647,6			

Головність алергенів	Найменування страви	Енергетична цінність для дітей 6-11р.					Енергетична цінність для дітей 11-14р.					Енергетична цінність для дітей 14-18р.				
		Вихід, г	525-680	18-21	Жири, г	Білки, г	Вихід, г	600-720	21-25	Жири, г	Білки, г	Вихід, г	675-810	23-27	Жири, г	Білки, г
	Сніданок		цінність	ди, г				цінність					цінність			
	2-й тиждень															
п'ятниця																
TK №1,27	Салат з сезонних овочів	100	56	1,59	3,11	6,56	120	67,2	1,9	3,73	6,56	120	67,2	1,9	3,73	6,56
TK №5,4	МП.Л.Я.Г.З.П.	50	84	5,86	5,19	3,28	50	84	5,86	5,19	3,28	50	84	5,86	5,19	3,28
TK №10,45	Омлет пухкий з орегано	120/15	434,6	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
TK №13,10	Вермішель з сиром	200	14	0,36	0,24	2,76	200	24	0,22	0,01	5,87	200	24	0,22	0,01	5,87
TK №12,1	Напій з лимонів та апельсинів	50	22,5	0,2	0,2	5,2	50	22,5	0,2	0,2	5,2	50	22,5	0,2	0,2	5,2
	Фрукти сезонні		611,1					725,9					725,9			
	Разом															
субота																
TK №1,23	Салат з сезонних овочів	100	69	2,39	3,46	8,08	120	82,8	2,89	4,15	9,69	120	82,8	2,89	4,15	9,69
TK №9,39	ЗП.Г.Я.	60	147,46	15,02	8,73	1,2	85	202,75	20,65	12	1,65	103	239,62	24,4	14,18	1,95
TK №10,54	Курачий кебаб із сиром	120	202	5,2	30,8	36,48	150	252	6,51	3,85	45,6	150	252	6,51	3,85	45,6
TK №13,13	Булгур	200	94	0,4	0,24	22,28	200	94	0,4	0,24	22,28	200	94	0,4	0,24	22,28
TK №12,1	Кисіль ягідний	50	44,5	0,75	0,05	10,9	50	44,5	0,75	0,05	10,9	50	44,5	0,75	0,05	10,9
	Фрукти сезонні		534,96					645,05					681,92			
	Разом															
неділя																
TK №1,16	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
TK №6,5	Запіканка сирна з бананом та сметаною	150/15	290,00	17,32	13,00	25,66	180/15	343,00	17,32	13,00	25,66	180/15	343,00	17,32	13,00	25,66
TK №362	Сік натуральний пастеризований	200	92,00	1,00	0,00	21,20	200	92,00	1,00	0,00	21,20	200	92	1,0	0,00	21,20
TK №12,1	Фрукти сезонні	50	44,50	1,12	0,22	16,40	50	44,50	1,12	0,22	16,40	50	44,50	1,12	0,22	16,40
Промисл.	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
	Разом		563,50	19,19	14,92	83,60		675,30	23,09	16,82	105,84		675,30	23,09	16,82	105,84
понеділок																
TK №1,21	Салат з сезонних овочів та сиром	100/15	88	4,79	7,53	8,69	120/15	106	5,75	9	10,43	120/15	106	5,75	9	10,43
TK №7,9	Січеники рибні	60	61	9,96	1,09	2,73	90	91	14,94	1,63	4,09	120	121	19,92	2,17	5,45
TK №8,13	Картопляне пюре	120	162,62	2,84	7,42	21,4	150	203,21	3,54	9,27	26,35	150	203,21	3,54	9,27	26,35
Промислов	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
TK №12,1	Фрукти сезонні	100	49	1,5	3	21,8	100	49	1,5	3	21,8	100	49	1,5	3	21,8
TK №13,11	Узвар з сухофруктів	200	62	0,64	0	15,34	200	62	0,64	0	15,34	200	62	0,64	0	15,34
	Разом		493,62					629,21					659,21			
вівторок																
TK №1,42	Салат з сезонних овочів з сиром	100/15	144	4,79	7,53	8,69	120/15	162	5,75	9	10,43	120/15	162	5,75	9	10,43
TK №9,20	Плов з курячим м'ясом	50/125	240	19,75	5,27	28,46	72/178	343	28,22	7,53	40,65	86/214	411	33,86	9,04	48,79
Промислов	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
TK №13,17	Чай чорний з чебрецем	200	22	0,24	0,03	5,56	200	22	0,24	0,03	5,56	200	22	0,24	0,03	5,56
TK №12,1	Фрукти сезонні	100	45	0,4	0,4	10,4	100	45	0,4	0,4	10,4	100	45	0,4	0,4	10,4
	Разом		522					637,5					705,5			

Код алергенів	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11р.					Енергетична цінність для дітей 11-14р.					Енергетична цінність для дітей 14-18р.				
		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
	Сніданок															
	3-й тиждень															
			Енерго- цінність, ккал	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																
TK №1.39	ГЦ		100	69	1,29	3,47	8,44	120	82,8	1,07	4,27	11,03	120	82,8	1,07	4,27
TK №10.45	МП.Л.Г.ЗП.		120/15/25	434,6	15,56	5,72	78,52	150/15/25	528,2	18,52	5,96	98,15	150/15/25	528,2	18,52	5,96
TK №12.1			50	44,5	0,75	0,05	10,9	50	44,5	0,75	0,05	10,9	50	44,5	0,75	10,9
TK №13.19			200	68	0,66	0,05	17,17	200	68	0,66	0,05	17,17	200	68	0,66	17,17
	Разом			616,1					723,5					723,5		
вівторок																
TK №1.27			100	56	1,59	3,11	6,56	120	67,2	1,9	3,73	6,56	120	67,2	1,9	3,73
TK №120	МП.Л.Г.		48/25	98	16,55	2,5	2,5	69/25	141	23,8	3,6	3,6	83/25	168	28,34	4,29
TK №55	МП.Л.ЗП		120	184,00	6,20	3,78	30,90	150	230,00	7,75	4,72	38,63	150	230,00	7,75	4,72
TK №13.29			200	22	0,24	0,03	5,56	200	22	0,24	0,03	5,56	200	22	0,24	5,56
Промисл.	Г.		30	71	2	2	10	50	118	3	4	17	50	118	3	4
TK №12.1			100	95	0,4	0,4	10,4	100	95	0,4	0,4	10,4	100	95	0,4	10,4
	Разом			526					673,2					700,2		
середа																
TK №1.28			100	88	2,18	3,65	13,25	120	105,6	2,62	4,38	15,9	120	105,6	2,62	4,38
TK №118	МП.Л.		120	159,2	2,5	10,8	15,2	150/0	199,0	3,2	12,7	17,8	150/0	199,0	3,2	12,7
TK №5.15	Я.МП.Л.		35/15	121	8,61	9,38	0,29	35/15	121	8,61	9,38	0,29	35/15	121	8,61	9,38
TK №12.1			100	45	0,4	0,4	10,4	100	45	0,4	0,4	10,4	100	45	0,4	10,4
TK №362			200	92	1	0	21,2	200	92	1	0	21,2	200	92	1	0
Промисл.	Г.		30	71	2	2	10	50	118	3	4	17	50	118	3	4
	Разом			536					630,6					630,6		
четвер																
TK №1.79			85/15	76	1,4	2,47	4,47	105/15	54	1,76	3,09	5,59	105/15	54	1,76	3,09
TK №7.10	Р.Г.Я.ЗП		70	117	11,46	3,02	10,48	105	176	17,18	4,52	15,71	120	234	22,92	6,04
TK №10.15	ЗП		120/23	188	3,79	3,38	35,11	150/28	233	4,72	4,21	43,7	150/28	233	4,72	4,21
TK №13.11			200	62	0,64	0	15,34	200	62	0,64	0	15,34	200	62	0,64	0
TK №12.1			100	59	0,4	0,4	10,4	100	59	0,4	0,4	10,4	100	59	0,4	10,4
	Разом			525					639,5					697,5		
п'ятниця																
TK №1.42	МП.Л.С.		100/15	144	4,79	7,53	8,69	120/15	162	5,75	9	10,43	120/15	162	5,75	9
TK №9.28	ЗП.Г.Я.		64	112	17,56	2,42	5,2	96	168	26,34	3,65	7,8	110	193	30,18	4,16
TK №10.54	МП.Л.Г.ЗП		120	202	5,2	3,08	36,48	150	252	6,51	3,85	45,6	150	252	6,51	3,85
Промисл.	Г.		30	71	2	2	10	50	118	3	4	17	50	118	3	4
TK 13.10			200	14	0,36	0,24	2,76	200	24	0,22	0,01	5,87	200	24	0,22	0,01
TK №12.1			50	22,5	0,2	0,2	5,2	50	22,5	0,2	0,2	5,2	50	22,5	0,2	5,2
	Разом			541,4					728,38					753,38		

Назва	Назвисть алергенів	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11р.					Енергетична цінність для дітей 11-14р.					Енергетична цінність для дітей 14-18р.				
			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
		Сніданок		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод- ди, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод- и, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод- и, г
		4-й тиждень															
понеділок																	
ТК №1,28		Салат з сезонних овочів	100	88	2,18	3,65	13,25	120	105,6	2,62	4,38	15,9	120	105,6	2,62	4,38	15,9
ТК №10,8	М.П.Л.ЗП	Гречана каша з томатною пастою	120	196	6,77	3,81	33,38	150	245	8,46	4,77	41,73	150	245	8,46	4,77	41,73
ТК №5,13	М.П.Л.Я.Г.З.П.	Фритата з сиром	62/15	131,75	7,86	5,59	28,28	77	131,75	7,86	5,59	28,28	77	131,75	7,86	5,59	28,28
ТК №11,02		Компот із ягід або фруктів з м'ятою	200	44,4	0,6	0,0	10,0	200	44,4	0,6	0,0	10,0	200,0	44,4	0,6	0,0	10,0
ТК №12,1		Фрукти сезонні	50	44,5	0,75	0,05	10,9	50	44,5	0,75	0,05	10,9	50	44,5	0,75	0,05	10,9
Промисл.	М.П.Л.	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
		Разом		575,65					696,85					696,85			
вівторок																	
ТК №1,31		Салат з сезонних овочів	100	54	1,76	3,09	5,59	120	64,8	2,11	3,7	6,71	120	64,8	2,11	3,7	6,71
ТК №9,42	З.П.Г.	Курка тушкована в бешамелі	85	98	16,55	2,5	2,5	120	141	23,8	3,6	3,6	145	168	28,34	4,29	4,29
ТК №10,54	М.П.Л.Г.З.П.	Булгур	120	202	5,2	30,8	36,48	150	252	6,51	3,85	45,6	150	252	6,51	3,85	45,6
ТК №13,17		Чай чорний з чебрецем	200	22	0,24	0,03	5,56	200	22	0,24	0,03	5,56	200	22	0,24	0,03	5,56
ТК №12,1		Фрукти сезонні	100	45	0,4	0,4	10,4	100	45	0,4	0,4	10,4	100	45	0,4	0,4	10,4
Промисл.	Г.	Хліб житній	30	68	1,2	0,2	15	50	113	2	0,4	25	50	113	2	0,4	25
		Разом		544,5					693,3					720,3			
середа																	
ТК №1,16		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	М.П.Л.Г.З.П.Я	Запік сири з банан та сметаною	150/15	290,00	17,32	13,00	25,66	180/15	343,00	17,32	13,00	25,66	180/15	343,00	17,32	13,00	25,66
ТК №3,62		Сік натуральний пастеризований	200	92,00	1,00		21,20	200	92,00	1,00		21,2	200	92,00	1,00		21,20
ТК №12,1		Фрукти сезонні	50	43,00	0,90	0,30	11,80	100	43,00	0,90	0,30	11,80	100	43,00	0,90	0,30	11,80
		Разом		494,00					560,80					560,80			
четвер																	
ТК №1,42	Л.М.П.С.	Салат з сезонних овочів з сиром	100/15	144	4,79	7,53	8,69	120/15	162	5,75	9	10,43	120/15	162	5,75	9	10,43
Т.К. № 83	Р.Я	Хек запечений	50	91,85	10,5	3,9	3,8	75,0	137,8	15,7	5,8	5,7	100,0	183,7	20,9	7,7	7,6
ТК № 8,13	М.П.Л.	Пюре картоплане з маслом та орегано	120	162,62	2,84	7,42	21,11	150	203	3,5	9,3	26,4	150	203	3,5	9,3	26,4
ТК13,13		Кисіль ягідний	200	94	0,4	0,24	22,28	200	94	0,4	0,24	22,28	200	94	0,4	0,24	22,28
Промисл.	Г.	Хліб житній	30	68	1,2	0,2	15	50	113	2	0,4	25	50	113	2	0,4	25
ТК №12,1		Фрукти сезонні	50	22,5	0,2	0,2	5,2	50	22,5	0,2	0,2	5,2	50	22,5	0,2	0,2	5,2
		Разом		595,02					768,38					832,38			
п'ятниця																	
ТК №1,27		Салат з капусти та моркви	100	56	1,59	3,11	6,56	120	67,2	1,9	3,73	7,87	120	67,2	1,9	3,73	7,87
ТК №9,8	М.П.Л.Г.Я.З.П.	Курка по-італійськи	59	102	16,75	3,06	1,89	84	148	24,26	4,43	2,73	100	176	28,89	5,28	3,26
ТК №10,45	М.П.Л.Г.З.П.	Вермішель з сиром	120/15	405	13,69	3,32	78,52	150	506	17,12	4,16	98,15	150	506	17,12	4,16	98,15
ТК №13,11		Увар з сухофруктів	200	62	0,64	0	15,34	200	62	0,64	0	15,34	200	62	0,64	0	15,34
ТК №12,1		Фрукти сезонні	100	45	0,4	0,4	10,4	100	45	0,4	0,4	10,4	100	45	0,4	0,4	10,4
		Разом		670					828,2					856,2			