ПОГОДЖЕНО
Начальник Мукач.
районного управління
Головного управління
Держпродспоживслужби
в Закарпатській області
_____Анатолій ОКАЄВИЧ
11.09. 2026 р.

ПОГОДЖЕНО
Директор школи
_____Людмила КОВАЧ
«11» 09 2026р.

ЗАТВЕРДЖЕНО
ФОП
_____Мар'яна РУСИН

ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ (ОБІДИ)
харчування учнів Мукачівської ЗОШ І-ІІІ ступенів №13 Мукачівської міської ради Закарпатської області на осінній період 2026 року

1-й тиждень

№ розкладки	Алерг ени	Найменування страв	Вихід, г			Енергетична цінність, Ккал		
			Вік			Вік		
		Понеділок	6-11р	11-14р	14-18р	6-11р	11-14р	14-18р
Т.К.№08.05	МП.Л. С	Різото з зелен. горошком та сиром	120	150	150	190,8	238,4	238,4
ЗбірникТ.К8.16 Є.Клопотенко		Рвана свинина	70	85	100	258	313	368,24
Т.К1.14Клопотенко		Салат з огірків та петрушки з часником	100	120	120	49	102	102
		Сік	200	200	200	47	47	47
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71	71	71
Т.К. №12.01		Фрукти яблуко	100	100	100	52,4	52,4	52,4
						668,2	**780,6**	**835,84**
		Вівторок						
Т.К. 08.01		Гречка з чебрецем	120	150	150	132,7	165,8	165,8
Т.К 4.17		Чахобілі з куркою	70/78	100/100	120/120	189,4	252,58	303,09
Т.К 1.2 Клопотенко		Асорті овочеве	100	120	120	85	102	102
Т.К.12.01		Фрукти банан	100	100	100	95	95	95
Т.К.№12.01	МП.Л	Йогурт	125	125	125	81,25	81,25	81,25
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71	71	71
						654,35	**767,63**	**818,95**
		СЕРЕДА						
Т.К.№5.03	Л,МП	Китайська печеня з свининою	70/120	100/150	120/150	311,9	469,75	563,71
Збірник №12		Салат з свіжих помідорів та огірків	100	120	120	71	85,2	85,2
	Я	Варене яйце	1/40	1/40	1/40	63,6	63,6	63,6
Т.К. №11.01	МП	Компот	200	200	200	44,4	44,4	44,4
Т.К.12.01	МП.Л	Фрукти апельсин	100	100	100	50	50	50
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71	71	71
						611,90	**793,15**	**891,11**
		ЧЕТВЕР						
Збірник №291	МП,Л, Г	Макарони	120	150	150	168	210	210
Збірник.Клопотенко Т.К№8,33	МП,Л	Мітболи з кукурудзою в бешамелі	120	175	210	231	337	405
Т.К 1.23		Салат з капусти зел.горошку,та насіння соняшника	100	120	120	94,37	113,44	113,44
Т.К 11.11		Чай каркаде	200	200	200	10	10	10
Т.К.12.01		Фрукти – яблуко	100	100	100	52,4	52,4	52,4
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71	71	71
						626,77	**793,84**	**861,84**
		П'ЯТНИЦЯ						
Т.К 08.13	МП.Л.	Картопляне пюре з орегано	120	150	150	162,62	203,27	203,27
Т.К 6.01	Г,Я,Р	Рибні нагетси	70	100	120	113,8	162,56	195,08
Т.К 1.18	МП,Л	Салат з моркви сиру та сметани	100	120	120	112,16	134,59	134,59
Т.К 11.03		Узвар	200	200	200	107,7	107,7	107,7
Т.К.12.01		Фрукти банан	100	100	100	95	95	95
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71,00	71	71
						662,28	**774,12**	**806,64**

2-й тиждень

№ розкладки	Алергени	Найменування страв	Вихід, г			Енергетична цінність, Ккал		
			Вік			Вік		
		ПОНЕДІЛОК	6-11р	11-14р	14-18р	6-11р	11-14р	14-18р
Т.К.08.15	МП,Л	Кус -кус розсипчастий	120	150	150	156,1	195,1	195,1
Збірник №256	Г,Я,	Курячі палички з соусом кетчуп	75/25	100/25	125/25	188,44/ 26,4	251,25/ 26,4	301.5/ 26,4
Т.К 1.18	МП	Салат з моркви сиру та сметани	100	120	120	112.16	134,59	134,59
		Сік	200	200	200	47	47	47
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71	71	71
Т.К12.01		Фрукти яблуко	100	100	100	52,4	52,4	52,4
						627,1	**777,74**	**827,99**
		ВІВТОРОК						
Т.К.5.02		Печеня по домашньому з свининою	70/120	100/150	120/150	311,9	468	561,16
Збірник №12		Салат з свіжих помідорів та огірків	100	120	120	71	85,2	85,2
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71	71	71
Т,К12.01		Фрукти: банан	100	100	100	95	95	95
Т.К 11.12	МП.Л	Йогурт	125	125	125	81,25	81,25	81,25
						630,15	**800,45**	**893,61**
		СЕРЕДА						
Збірник № 8.35 Клопотенко	Г,МП,Л	Мітболи з твердим сиром	70	85	100	239,16	291	342
Збірник №299	МП.ЗП	Соус сметанний	50	50	50	38	38	38
Збірник №291	МП,Л, Г	Макарони відварні з маслом	120	150	150	168	210	210
Т.К.1.36		Салат із буряка	100	120	120	69,25	83.1	83,1
ТК.11.02		Компот з фруктів	200	200	200	44	44	44
Т.К.12.01		Фрукти мандарин	100	100	100	38	38	38
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71	71	71
						667,41	**775,10**	**826.10**
		Четвер						
Збірник Т.К. Євген Клопотенко		Свинні шашлички	70	100	120	312,43	446,47	535,77
Т.К.08.12	М,Л,С	Відварна картопля з маслом	120	150	150	151,4	189,3	189,3
Т.К. 1.24		Салат із капусти та моркви	100	100	100	64,02	64,02	64,02
Т.К 11.06		Чай Каркаде	200	200	200	10	10	10
Т.К.12.01		Фрукти: мандарин	100	100	100	38	38	38
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71	71	71
		П'ЯТНИЦЯ				**646,85**	**818,79**	**910,09**
Т.К.6.06	Р.Г.	Рибні стіки	70	100	120	112,2	160,23	192,28
Збірник 159	МП.Л.	Горохове пюре	120	150	150	220	275	275
		Варене яйце	1/40	1/40	1/40	60	60	60
Т.К.1.3 Клопотенко		Салат з помідорів та маринованої цибулі	100	120	120	59	70,8	70,8
Т.К.11.03		Узвар	200	200	200	107,7	107,7	107,7
Т.К.12.01		Фрукти банан	100	100	100	95	95	95
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71	71	71
						724,9	**839,73**	**871,78**

3-й тиждень

№ розкладки	Алергени	Найменування страв	Вихід, г			Енергетична цінність, Ккал		
			Вік			Вік		
		ПОНЕДІЛОК	6-11р	11-14р	14-18р	6-11р	11-14р	14-18р
Т.К.№8.28 Є Клопотенко /Т.К..№10.05	Я.Г.	Січеники з соус кетчуп	70/50	85/50	85/50	250/ 26,4	304/ 26,4	304 /26,4
Т.К 08.16	МП.Л.С.	Овочева паелья з куркумою	120	150	150	160,6	200,7	200,7
Т.К №1.20		Салат капуст та моркви та зел. горошку	100	120	120	67,98	81,58	81,58
Т.К. 11.03	МП	Йогурт	125	125	125	81,25	81,25	81,25
		Фрукти: банан	100	100	100	95	95	95
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71,00	71	71
						752,23	**859,93**	**859,93**
		ВІВТОРОК						
Т.К08.13	МП.Л	Картопляне пюре з орегано	120	150	150	162,62	203,27	203,27
Т.К.4.06	Г.Я.Л.МП	Котлета по міланськи з сиром	90	100	125	228,2	253,52	316,9
Т.К.11.03		Узвар	200	2000	200	107	107	107
Т.К.1.17		Салат з моркви	100	120	120	66,71	80,05	80,05
Т.К.12.01		Фрукти:апельсин	100	100	100	50	50	50
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71	71	71
						685,53	**764,84**	**828,22**
		СЕРЕДА						
Збірник 291	МП.Л.Г.	Макарони відварні з маслом	120	150	150	168	210	210
Т.К.8.48 .Клопотенко	МП.Л	Свинина тушкована з зел. горошком	69/34/58	82/40/68	90/45/75	345	409	452
Т.К.11.11		Чай каркаде	200	200	200	10	10	10
Т.К.12.01		Фрукти: яблуко	100	100	100	52,4	52,4	52,4
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71	71	71
Т.К №1.4 Клопотенко		Салат з свіжих томатів та солодкого перцю	100	120	120	50	60	60
						696,4	**812,4**	**855,4**
		ЧЕТВЕР						
Т.К.8.2 Є.Клопотенко		Печеня по домашньому з свининою	213	255	255	465	556	556
	МП.Л	Яйце варене	1/40	1/40	1/40	60	60	60
Т.К 1.29		Салат з капусти огірків та кропу	100	120	120	57,46	68,95	68,95
		Фрукти: апельсин	100	100	100	50	50	50
Т.К. 11.02		Компот із фруктів	200	200	200	44	44	44
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71	71	71
						747,46	**849,95**	**849,95**
		П'ЯТНИЦЯ						
Збірник №200	Р.МП.Л	Риба запечена у сметанному соусі	75	100	120	199	246,6	296
Збірник №261	МП.Л	Каша розсипчаста гречана	120	150	150	222	278	278
Збірник №22		Салат з білоголової капусти	100	120	120	89	106,8	106,8
		Сік	200	200	200	47	47	47
		Фрукти яблуко	100	100	100	52,4	52,4	52,4
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71	71	71
						680,4	**801,8**	**851,2**

4-й тиждень

№ розкладки	Алерген и	Найменування страв	Вихід, г			Енергетична цінність, Ккал		
			Вік			Вік		
		ПОНЕДІЛОК	6-11р	11-14р	11-18р	6-11р	11-14р	14-18р
Т.К 4.04		Плов з курячим м'ясом	70/120	100/150	120/150	388,62	559,62	671,54
Т.К 1.28		Салат з капусти з ароматною олією	100	100	100	55,4	55,4	55,4
		Сік	200	200	200	47	47	47
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71	71	71
Т.К12.01		Фрукти: яблуко	100	100	100	52,4	52,4	52,4
						661,42	**785,42**	**897,54**
		ВІВТОРОК						
Т.К.5.02		Печеня по домашньому з свининою	65/135	100/200	120/200	311,9	468	561,16
	МП.Л.	Сир твердий	15	15	15	52,5	52,5	52,5
Т. К.1.2 Клопотенко		Асорті Овочеве	100	120	120	85	80,05	80,05
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71	71	71
Т,К12.01		Фрукти: апельсини	100	100	100	50	50	50
Т.К 11.12	МП.Л	Йогурт	125	125	125	81,25	81,25	81,25
						651,65	**824,75**	**917,91**
		СЕРЕДА						
Т.К 8.62 Є Клопотенко Збірник №291	ЗП.Г. МП,Л,Г	Фрикадельки м'ясні з томатним соусом Макарони відварні з маслом	70/30 120	90/30 150	129/60 150	200 168	240 210	339 210
Т.К.1.05	Я.Л.МП	Варене яйце	40	40	40	60	60	60
Т. К.1.24		Салат з капусти та моркви	100	120	120	64,02	76,82	76,82
ТК.11.02		Компот з фруктів	200	200	200	44	44	44
Т.К.12.01		Фрукти, банан	100	100	100	95	95	95
		Хліб цільнозерновий	50	30	30	71	71	71
						702,02	**796,82**	**895,82**
		Четвер						
Т.К 8.1 Євген Клопотенко	Г.Л.Я.МП	Плов з булгура з свинини	68/145	82/173	82/173	560	673	673
Т.К. 1.17		Салат з моркви	100	120	120	66,71	85.96	85,96
Т.К 11.11		Чай каркаде	200	200	200	10	10	10
Т.К.12.01		Фрукти :яблуко	100	100	100	52,4	52,4	52,4
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71	71	71
						760,11	**886,45**	**886,45**
		П'ятниця						
Збірник Т.К.7.7	Р.Г.Л.Я	Рибні палички	70	105	140	128	192	256
Т.К. 08.13	МП.Л.	Картопляне пюре	120	150	150	162,62	203,27	203,27
Збірник №12		Салат з свіжих помідорів та огірків	100	120	1120	71	82,5	82,5
Т.К.11.07		Узвар	200	200	200	107,7	107,7	107,7
Т.К.12.01		Фрукти банан	100	100	100	95	95	95
		Хліб цільнозерновий	30	30	30	71	71	71
						545,32	**751,47**	**815,47**