

ПОГОДЖЕНО

Начальник Кролевецького відділу
безпеки харчових продуктів та
ветеринарії Конотопського управління
Головного управління
Держпродспоживслужби в
Сумській області

Василь БОРИСЕНКО



ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор Кролевецької загальноосвітньої школи І-ІІІ
ступенів №2 ім. М.О.Лукаша
Кролевецької міської ради



Ірина ІЛЛЯШЕНКО

Ірина ІЛЛЯШЕНКО

Примірне чотиритижневе сезонне меню

на зимовий період

для харчування учнів

(ГПД)

Кролевецької загальноосвітньої школи

І-ІІІ ступенів №2 ім. М.О.Лукаша

на 2022 навчальний рік

Складено згідно вимог додатку 9 до постанови Кабінету Міністрів України від 24 березня 2021 року № 305(із змінами, внесеними згідно з Постановами КМ № 786 від 28.07.2021, № 823 від 11.08.2021, № 871 від 18.08.2021)

Перший день

Понеділок

Обіди

1. Борщ український зі сметаною – 250.0/10.0
2. Вареники ліниві зі сметаною – 180.0/15.0
3. Хліб житній – 30.0
4. Апельсин – 100.0
5. Чай – 200.0

№ з/п	Назва страви	Маса (брутто)	Маса (нетто)	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність (ккал)
1.	Борщ український зі сметаною		250.0	2.5	5.3	19.6	139
	Буряк	51.0	40.0				
	Капуста	31.0	25.0				
	Картопля	77.0	50.0				
	Морква	12.0	10.0				
	Цибуля	12.0	10.0				
	Томатна паста	11.5	11.5				
	Олія	5.0	5.0				
	Сіль йодована	0.5	0.5				
	Сметана	10.0	10.0				
2.	Вареники ліниві зі сметаною (07,20)		180/15	25.69	18.11	29.11	383.64
	Сир кисломолочний	126.0	126.0				
	Яйце куряче	3.6шт	14.4				
	Цукор пісок	9	9				
	Борошно	20.7	20.7				
	Кориця	0.7	0.7				
	Сіль йодована	0.5	0.5				
3.	Хліб житній		30.0	1	0.2	15	68.0
4.	Апельсин (12.01)	149.0	100.0	0.9	0.2	11	50.0
5.	Чай		200.0				2
	чай	1.0	1.0				
	Хімічний склад						
	Білки			32.79			
	Жири				23.81		
	Вуглеводи					74.71	
	Калорійність						642.64

Другий день

Вівторок

Обіди

1. Суп гречаний – 250.0
2. Плов з курячим м'ясом – 180.0
3. Салат з капусти та моркви – 100.0
4. Хліб житній – 30.0
5. Узвар із сухофруктів – 200.
6. Сир твердий – 15.0
7. Яблуко – 100.0

№ з/п	Назва страви	Маса (брутто)	Маса (нетто)	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність (ккал)
1.	Суп гречаний		250.0	3.1	2.5	21.7	122
	Крупа гречана	10.0	10.0				
	Картопля	121.0	100.0				
	Морква	14.3	12.5				
	Цибуля	18.0	12.0				
	Олія	2.1	2.1				
	Сіль йодована	0.5	0.5				
2.	Плов з курячим м'ясом(4.04) (м'ясо тушк.) (гарнір з овочами)		180.0	14.92	12.01	30.29	279.81
			50.0/130.0				
	Філе куряче	72.4	70.2				
	Крупа рисова	39.6	38.7				
	Олія соняшник. раф.	5.4	5.4				
	Цибуля ріпчаста	9.6	8.1				
	Морква	12	9.0				
	Томатна паста	6.3	6.3				
	Зіра	0.5	0.5				
	Кмин	0.5	0.5				
	Перець чорний мелений	0.2	0.2				
	Сіль йодована	0.5	0.5				
3.	Салат з капусти та моркви(1.24)		100.0	1.9	5.2	11.5	96.0
	Капуста	75.0	60.0				
	Морква	45.7	35.0				
	Сік лимона	1	1				
	Сіль йодована	0.3	0.3				
	Олія соняшн.рафін.	3	3				
	Паприка	0.1	0.1				
	Перець чорний мелений	0.1	0.1				
4.	Хліб житній		30.0	1	0.2	15	68
5.	Узвар із сухофруктів(11.03)		200.0	0.3	0.9	24.9	107.7
	Сухофрукти	25.0	25.0				
6.	Сир твердий		15	0.33	13.8	0.16	87.73
7.	Яблуко	114.0	100.0	0.1		10.04	45

	Хімічний склад:						
	Білки			21.65			
	Жири				34.61		
	Вуглеводи					113.59	
	Калорійність						806.24

Третій день
Середа
Обіди

1. Суп гороховий – 250.0
2. Каша пшенична – 100.0
3. Курка тушкована в соусі гуляш з кмином – 70.0
4. Хліб житній – 30.0
5. Салат з моркви, яблук з соусом «Вінегрет» - 100.0
6. Сік фруктовий – 200.0

№ з/п	Назва страви	Маса (брутто)	Маса (нетто)	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність (ккал)
1.	Суп гороховий		250.0	5.83	4.1	24.3	147.06
	Горох	20.25	20.25				
	Картопля	120.0	100.0				
	Морква	143.0	125.0				
	Цибуля	138.0	120.0				
	Олія	5.0	5.0				
	Сіль йодована	0.5	0.5				
2.	Каша пшенична(08,26)	100.0	100.0	4.8	2.4	25.2	143.3
	Крупа пшенична	40.0	40.0				
	Сіль йодована	0.5	0.5				
	Масло вершкове	3.5	3.5				
3.	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином (4.13)		70.0	15.2	3.5	2.5	110.0
	Філе куряче	72.2	70.0				
	Томатна паста	10.9	10.9				
	Паприка мелена	0.6	0.6				
	Олія соняшник.	1.1	1.1				
	Сіль йодована	0.2	0.2				
	Цукор білий	0.7	0.7				
	Кмин сухий	0.3	0.3				
4.	Хліб житній		30.0	1	0.2	15	68
5.	Салат з моркви, яблук з соусом «Вінегрет»		100.0	0.74	3.61	9.71	74.5
	Морква свіжа	75	56				
	Яблука свіжі	47	41				
	Соус «Вінегрет»	4	4				

6.	Сік фруктовий	200.0	200.0	1.2		22.5	98.7
	Хімічний склад:						
	Білки			30.57			
	Жири				13.81		
	Вуглеводи					99.21	
	Калорійність						641.56

Четвертий день

Четвер

Обіди

- | | |
|--|-----------------------|
| 1. Суп з макаронами – 250.0 | 4. Хліб житній – 30.0 |
| 2. Каша гречана з чебрецем – 100.0 | 5. Чай – 200.0 |
| 3. Курячі нагетси з соусом «Кетчуп» – 85.0 | 6. Яблуко – 100.0 |

№ з/п	Назва страви	Маса (брутто)	Маса (нетто)	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність (ккал)
1.	Суп з макаронами		250.0	3.72	4.08	24.51	149.91
	Макаронні вироби	10.0	10.0				
	Картопля	123.0	100.0				
	Морква	14.5	12.5				
	Цибуля	13.1	12.0				
	Олія	2.1	2.1				
	Сіль йодована	0.5	0.5				
2.	Каша гречана з чебрецем(8.01)		120.0	4.1	3.1	24.1	132.7
	Гречка	57.1	56.4				
	Масло вершкове	3.0	3.0				
	Чебрець сухий	0.2	0.2				
	Сіль йодована	0.3	0.3				
3.	Курячі нагетси з соусом «Кетчуп»		85.0	15.3	7.7	20.6	199.5
	Філе куряче	70.1	68				
	Перець чорний мелений	0.1	0.1				
	Сіль йодована	0.3	0.3				
	Борошно або крохмал кукурудзяний	8.5	8.5				
	Яйця курячі	0.3шт	12.0				
	Молоко	6.8	6.8				
	Панірувальні сухарі	8.5	8.5				
	Соус «Кетчуп» (ТК2.15)	25	25				
4.	Хліб житній		30.0	1	0.2	15	68
5.	Чай		200.0				2
	чай	1.0	1.0				
6.	Яблуко	114	100	0.1		10.4	45

	Хімічний склад:						
	Білки			24.22			
	Жири				15.08		
	Вуглеводи					94.61	
	Калорійність						597.11

П'ятий день

П'ятниця

Обіди

- | | |
|--|------------------------------|
| 1. Суп з галушками – 250.0/15.0 | 5. Хліб цільнозерновий -30.0 |
| 2. Рис розсипчастий з орегано – 120.0 | 6. Чай – 200.0 |
| 3. Котлета рибна – 60.0 | 7. Яблуко - 100.0 |
| 4. Салат з буряка з сухариками – 100.0 | |

№ з/п	Назва страви	Маса (брутто)	Маса (нетто)	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність (ккал)
1.	Суп з галушками		250.0/ 15.0	1.54/ 1.99	3.59/ 0.95	10/56/ 8.06	81.2/47.18
	Картопля	71.0	50.0				
	Морква	15.0	12.0				
	Цибуля	14.0	12.0				
	Олія	3.0	3.0				
	Сіль йодована	0.5	0.5				
	Борошно	10.0	10.0				
	Яйця курячі	4.5шт	180.0				
2.	Рис розсипчастий з Оре гано(8.04)	120.0		3.1	2.4	25.2	136.3
	Крупа рисова	43.4	42.8				
	Вода питна	90.0	90.0				
	Вершкове масло	3.0	3.0				
	Сіль йодована	0.4	0.4				
	Оре гаго сушений	0.5	0.5				
3.	Салат з буряка з сухариками		100.0	1.65	10.11	11	94.6
	Буряк	116.0	100.0				
	Олія	10.0	10.0				
	Сіль йодована	0.5	0.5				
	Сухарики						
	Хліб цільнозерновий		30.0	2.0	2.0	10.0	71.0

5.	Чай		200.0				2
	Чай	1.0	1.0				
6.	Яблуко	114.0	100.0	0.1		10.04	45
	Хімічний склад:						
	Білки			10.38			
	Жири				19.05		
	Вуглеводи					130.30	
	Калорійність						477.28

Шостий день

Понеділок

Обіди

- | | |
|--|-----------------------|
| 1. Борщ український зі сметаною – 250.0/10.0 | 4. Хліб житній – 30.0 |
| 2. Плов з курячим м'ясом – 100.0/50.0 | 5. Чай – 200.0 |
| 3. Вінегрет овочевий – 100.0 | 6. Яблуко - 100.0 |

№ з/п	Назва страви	Маса (брутто)	Маса (нетто)	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність (ккал)
1.	Борщ український зі сметаною		250.0	2.5	5.3	19.6	139
	Буряк	51.0	40.0				
	Капуста	31.0	25.0				
	Картопля	77.0	50.0				
	Морква	12.0	10.0				
	Цибуля	12.0	10.0				
	Томатна паста	11.5	11.5				
	Олія	5.0	5.0				
	Сіль йодована	0.5	0.5				
	Сметана	10.0	10.0				
2.	Плов з курячим м'ясом(4.04)(м'ясо тушковане)(гарнір овочами)	180.50.0	180	14.92	12.01	30.29	279.81
	Філе куряче	72.4	70.2				
	Крупа рисова	39.6	38.7				
	Олія	5.4	5.4				
	Цибуля ріпчаста	9.6	8.1				
	морква	12.0	9.0				
	Сіль йодована	0.5	0.5				
	Томатна паста	6.3	6.3				
	Зіра	0.5	0.5				

	Кмін	0.5	0.5				
	Перець чорний мелений	0.2	0.2				
3.	Вінегрет овочевий	100	100	1.5	10.2	7.5	128.0
	Буряк	19.0	15.0				
	Морква	12.6	10.0				
	Картопля	3.3	2.1				
	Цибуля	1.8	1.5				
	Огірки солені	1.88	1.5				
	Олія соняшн.	10.0	10.0				
	Сіль йодована	0.5	0.5				
4.	Хліб житній		30.0	1	0.2	15	68
5.	Чай		200.0				2
	чай	1.0	1.0				
6.	Яблуко	114	100	0.1		10.04	45.0
	Хімічний склад						
	Білки			20.02			
	Жири				27.71		
	Вуглеводи					82.43	
	Калорійність						522.81

Сьомий день

Вівторок

Обіди

1. Суп гречаний – 250.0
2. Курячі нагетси з соусом «Кетчуп» - 85.0
3. Каша пшенична – 100.0
4. Хліб житній – 30.0
5. Чай з лимоном – 200.0
6. Апельсин – 100.0

№ з/п	Назва страви	Маса (брутто)	Маса (нетто)	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність (ккал)
1.	Суп гречаний		250.0	3.1	2.5	21.7	122
	Крупа гречана	10.0	10.0				
	Картопля	113.0	100.0				
	Морква	13.8	12.0				
	Цибуля	13.1	12.0				
	Олія	2.1	2.1				
	Сіль йодована	0.5	0.5				
2.	Курячі нагетси з соусом «Кетчуп»(4.09)	85.0	85.0	15.3	7.7	20.6	199.5
	Філе куряче	70.1	68.0				
	Перець чорний молотий	0.1	0.1				
	Сіль йодована	0.3	0.3				
	Хліб цільнозерновий	8.5	8.5				
	Борошно або крохмал кукурудзяний	8.5	8.5				
	Яйця курячі	0.3шт	12.0				

	Молоко	6.8	6.8				
	Панірувальні сухарі	8.5	8.5				
	Олія соняшн.	1.3	1.3				
	Соус «Кетчуп»(ТК10.05)	25	25				
3.	Каша пшенична(08.26)	120.0		4.8	2.4	25.2	143.3
	Крупа пшенична	48.0	48.0				
	Сіль йодована	0.4	0.4				
	Масло вершкове	2.4	2.4				
4.	Хліб житній		30.0	1	0.2	15	68
5.	Чай з лимоном		200.0				2
	Чай	1.0	1.0				
	Лимон	20.0	20.0				
6.	Апельсин	149.0	100.0	0.9	0.2	11	50
	Хімічний склад:						
	Білки			25.1			
	Жири				13.0		
	Вуглеводи					93.5	
	Калорійність						584.8

Восьмий день
Середа
Обіди

1. Суп гороховий – 250.0
2. Картопляне пюре з вершковим маслом – 120.0
3. Курка по - італійськи – 85.0
4. Хліб житній – 30.0
5. Чай – 200.0
6. Яблуко – 100.0

№ з/п	Назва страви	Маса (брутто)	Маса (нетто)	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність (ккал)
1.	Суп гороховий		250.0	5.83	4.1	24.3	147.06
	Горох	20.25	20.25				
	Картопля	120.0	100.0				
	Морква	143.0	125.0				
	Цибуля	138.0	120.0				
	Олія	5.0	5.0				
	Сіль йодована	0.5	0.5				
2.	Картопляне пюре з Вершковим маслом	120.0		2.2	7.5	18.8	151.4

	(8.12)						
	Картопля	186.5	121.2				
	Сіль йодована	0.4	0.4				
	Масло вершкове	3.6	3.6				
3.	Курка по- італійські (4.07)	85.0	85.0	17.2	3.5	1.5	105.4
	Філе куряче	105.2	102				
	Томатна паста	8.5	8.5				
	Цибуля	7.1	6				
	Олія	2.6	2.6				
	Сіль йодована	0.3	0.3				
	Часник сухий	0.9	0.9				
	Перець чорний мелений	0.1	0.1				
	Оре гано сушений	0.3	0.3				
4.	Хліб житній		30.0	1	0.2	15	68
5.	Яблуко	114.0	100.0	0.1		10.04	45
6.	Чай		200.0				2
	Чай	1.0	1.0				
	Хімічний склад:						
	Білки			26.33			
	Жири				15.3		
	Вуглеводи					69.64	
	Калорійність						518.86

Дев'ятий день

Четвер

Обіди

1. Суп з макаронами – 250.0
2. Вареники лінівці з сметаною – 180.0/15.0
3. Какао на молоці – 200.0
4. Хліб житній – 30.0
5. Чай – 200.0
6. Апельсин – 100.0

№ з/п	Назва страви	Маса (брутто)	Маса (нетто)	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність (ккал)
1.	Суп з макаронами		250.0	2.6	2.2	21.5	116.3
	Макарони	10.0	10.0				
	Картопля	123.0	100.0				
	Морква	14.5	12.5				
	Цибуля	13.1	12.0				
	Олія	2.1	2.1				

	Сіль йодована	0.5	0.5				
2.	Вареники лінівi з сметаною(07.20)	180.15		25.69	18.11	29.11	383.64
	Сир кисломолочний	126.0	126.0				
	Яйце куряче	3.6шт	14.4				
	Цукор	9	9				
	Борошно	20.7	20.7				
	Кориця	0.7	0.7				
	Сіль йодована	0.5	0.5				
3	Какао на молоці(11.05)	200.0		6.11	5.5	9.85	112.48
	Вода	20.0	20.0				
	Какао-порошок	3.3	3.3				
	Молоко	190.0	190.0				
4	Хліб житній		30.0	1.96	0.31	12.0	57.0
5	Чай		200.0				2
	чай	1.0	1.0				
6	Апельсин	149.0	100.0	0.9	0.2	11	50
	Хімічний склад:						
	Білки			37.26			
	Жири				26.32		
	Вуглеводи					83.46	
	Калорійність						721.42

Десятий день

П'ятниця

Обіди

1. Суп з галушками – 250.0/15.0
2. Булгур розсипчастий – 100.0
3. Рибні нагетси з соусом «Кетчуп» - 70.0/25.0
4. Салат овочевий з капусти, моркви та горошку – 100.0
5. Хліб житній – 30.0
6. Узвар з сухофруктів – 200.0
7. Сир твердий – 15.0

№ з/п	Назва страви	Маса (брутто)	Маса (нетто)	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність (ккал)
1.	Суп з галушками		250.0/ 15.0	1.54/ 1.99	3.59/ 0.95	10/56/ 8.06	81.2/47.18
	Картопля	71.0	50.0				
	Морква	15.0	12.0				
	Цибуля	14.0	12.0				
	Олія	3.0	3.0				
	Сіль йодована	0.5	0.5				
	Борошно	10.0	10.0				
	Яйця курячі	4.5шт	180.0				
2.	Булгуррозсипчастий	120.0		3.1	3.2	18.6	110.0

	булгур	48.0	48.0				
	олія	3.6	3.6				
	Сіль йодована	0.4	0.4				
3.	Рибні нагетси з соусом «Кетчуп»(6.01)	70.0 (2 шт)		11.6	2.2	17.5	127
	Філе рибне	66.5	59.9				
	Хліб	17.5	10.5				
	Олія	1.4	1.4				
	Сіль йодована	0.2	0.2				
	Яйця курячі	5.6шт	224.0				
	Борошно	5.6	5.3				
	Сухарі панірувальні	8.4	7.0				
	Соус «Кетчуп»(ТК10.05)	25	25				
4.	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку(1.20)	100.0		1.98	3.65	6.21	67.98
	Капуста	67.5	54				
	Зелений горошок	20	20				
	Морква	20	15				
	Сіль йодована	0.25	0.25				
	Соус «Вінегрет»(ТК10.02) (ГЦ)	4	4				
	Хліб житній		30.0	1	0.2	15	68
5.	Узвар з сухофруктів		200.0	0.3	0.9	24.9	107.7
	сухофрукти	25.0	25.0				
6.	Сир твердий	18	15	0.33	13.8	0.16	87.73
	Хімічний склад:						
	Білки			21.84			
	Жири				28.49		
	Вуглеводи					100.99	
	Калорійність						696.79

Одинадцятий день

Понеділок

Обіди

1. Борщ український зі сметаною – 250.0/10.0
2. Плов з булгуру та свинини – 100.0/30.0
3. Хліб житній – 30.0
4. Апельсин – 100.0
5. Чай – 200.0

№ з/п	Назва страви	Маса (брутто)	Маса (нетто)	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність (ккал)
1.	Борщ український зі сметаною		250.0	2.5	5.3	19.6	139
	Буряк	51.0	40.0				

	Капуста	31.0	25.0				
	Картопля	77.0	50.0				
	Морква	12.0	10.0				
	Цибуля	12.0	10.0				
	Томатна паста	11.5	11.5				
	Олія	5.0	5.0				
	Сіль йодована	0.4	0.4				
	Сметана	1.0	1.0				
2.	Плов з булгуру та свинини		100/30	15	6	21.8	198
	Свинина	52.0	44.0				
	Булгур (рис)	3.4	3.4				
	Олія	5.0	5.0				
	Морква	10.0	8.0				
	Томатна паста	7.0	7.0				
	Цибуля	12.0	12.0				
	Сіль йодована	0.4	0.4				
3.	Хліб житній		30.0	1.96	0.31	12.0	57.0
4.	Апельсин	149.0	100.0	0.9	0.2	11	50.0
5.	Чай		200.0				2
	чай	1.0	1.0				
	Хімічний склад						
	Білки			21.46			
	Жири				16.81		
	Вуглеводи					75.3	
	Калорійність						537

Дванадцятий день

Вівторок

Обіди

1. Суп гречаний – 250.0
2. Макарони відварені – 100.0
3. Стегно куряче – 50.0
4. Салат із буряка з сухарями – 100.0
5. Хліб житній – 30.0
6. Чай з лимоном – 200.0

№	Назва страви	Маса	Маса	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
---	--------------	------	------	-------	------	-----------	--------------

з/п		(брутто)	(нетто)				(ккал)
1.	Суп гречаний		250.0	3.1	2.5	21.7	122
	Крупа гречана	10.0	10.0				
	Картопля	121.0	100.0				
	Морква	14.3	12.5				
	Цибуля	18.0	12.0				
	Олія	2.1	2.1				
	Сіль йодована	0.5	0.5				
2.	Макарони відварені		100.0	3.7	3.3	23.7	140
	Макаронні вироби	34.0	34.0				
	Сіль йодована	0.5	0.5				
	Масло вершкове	3.5	3.5				
3.	Стегно куряче		50.0	10.5	8.2	0.7	118
	Стегно куряче	95.0	50.0				
	Сіль йодована	0.5	0.5				
	Олія	3.0	3.0				
4.	Салат з буряка з сухарями		100.0	1.65	10.11	11	94.6
	Буряк	116.0	100.0				
	Сіль йодована	0.5	0.5				
	Олія	10.0	10.0				
	Сухарики						
5.	Хліб житній		30.0	1.96	0.31	12	57
6.	Чай з лимоном		200.0				2
	Чай	1.0	1.0				
	Лимон	20.0	20.0				
	Хімічний склад:						
	Білки			20.91			
	Жири				24.42		
	Вуглеводи					69.1	
	Калорійність						533.6

Тринадцятий день

Середа

Обіди

1. Суп гороховий – 250.0
2. Рис розсипчастий – 100.0
3. Стіки рибні – 70.0
4. Хліб житній – 30.0
5. Банани – 100.0
6. Узвар з сухофруктів – 200.0

№ з/п	Назва страви	Маса (брутто)	Маса (нетто)	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність (ккал)
1.	Суп гороховий		250.0	5.83	4.1	24.3	147.06
	Горох	20.25	20.25				
	Картопля	120.0	100.0				
	Морква	14.3	12.5				
	Цибуля	13.8	12.0				
	Олія	5.0	5.0				
	Сіль йодована	0.5	0.5				
2.	Рис розсипчастий	100.0	100.0	3.1	2.4	25.2	136.3
	Крупа рисова	43.4	42.8				
	Сіль йодована	0.5	0.5				
	Масло вершкове	3.5	3.5				
3.	Стіки рибні		70.0	10.8	1.9	15.2	112
	Філе рибне	72.2	70.0				
	Яйця курячі	5.6шт	224.0				
	Сухарі панірувальні	1.4	1.4				
	Олія соняшник. раф.	2.4	2.4				
4.	Хліб житній		30.0	1	0.2	15	68
5.	Банани		100.0	2.29	0.96	21.57	99.93
6.	Узвар з сухофруктів	200.0	200.0	0.2		2.1	35.9
	сухофрукти	25.0	22.5				
	Хімічний склад:						
	Білки			23.22			
	Жири				9.56		
	Вуглеводи					103.37	
	Калорійність						599.19

Чотирнадцятий день

Четвер

Обіди

1. Суп рисовий – 250.0
2. Печеня по-домашньому зі свининою – 125.0/50.0
3. Хліб житній – 30.0

4. Сік фруктовий – 200.0

№ з/п	Назва страви	Маса (брутто)	Маса (нетто)	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність (ккал)
1.	Суп рисовий		250.0	2.6	2.2	21.5	116.3
	Крупа рисова	5.0	5.0				
	Картопля	123.0	100.0				
	Морква	13.8	12.5				
	Цибуля	14.3	12.0				
	Олія	2.5	2.5				
	Сіль йодована	0.5	0.5				
2.	Печеня по-домашньому зі свининою		175.0	18.2	8.2	19	223
	Свинина	87.0	74.0				
	Картопля	154.0	135.0				
	Цибуля	12.0	11.0				
	Олія	3.6	3.6				
	Томатна паста	9.0	9.0				
	Сіль йодована	0.5	0.5				
3.	Хліб житній		30.0	1.96	0.31	12.0	57.0
4.	Сік фруктовий		200.0	0.6		27.6	108
	Хімічний склад:						
	Білки			23.36			
	Жири				10.71		
	Вуглеводи					80.1	
	Калорійність						504.3

П'ятнадцятий день

П'ятниця

Обіди

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------|
| 1. Суп з галушками – 250.0/15.0 | 5. Хліб житній – 30.0 |
| 2. Нагетси курячі – 75.0 | 6. Чай - 200.0 |
| 3. Каша гречана – 120.0 | 7. Яблуко – 100.0 |
| 4. Салат з капусти та моркви – 100.0 | |

№ з/п	Назва страви	Маса (брутто)	Маса (нетто)	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність (ккал)
1.	Суп з галушками		250.0/ 15.0	1.54/ 1.99	3.59/ 0.95	10/56/ 8.06	81.2/47.18
	Картопля	71.0	50.0				
	Морква	15.0	12.0				
	Цибуля	14.0	12.0				
	Олія	3.0	3.0				
	Сіль йодована	0.5	0.5				
	Борошно	10.0	10.0				
	Яйця курячі	4.5шт	180.0				
2.	Нагетси курячі		75.0	13.3	6.8	15.6	164
	Філе куряче	70.1	68				
	Яйця курячі	0.3шт	12.0				
	Борошно	8.5	8.5				
	Сіль йодована	0.5	0.5				
	Сухарі панірувальні	8.5	8.5				
	Олія сояш. раф.	1.3	1.3				
3.	Салат з капусти та моркви(1.24)		100.0	1.9	5.2	11.5	96
	Капуста	75.0	60.0				
	Морква	45.7	35.0				
	Олія	3.0	3.0				
	Сіль йодована	0.3	0.3				
	Сік лимону	1.0	1.0				
	Паприка	0.1	0.1				
	Перець чорний мелений	0.1	0.1				
4.	Каша гречана	120.0	120.0	4.1	3.1	24.1	132.7
	Крупа гречана	57.1	56.4				
	Вершкове масло	3.0	3.0				
	Сіль йодована	0.3	0.3				
	Хліб житній		30.0	1	0.2	15	68
5.	Чай		200.0				2
	Чай	1.0	1.0				
6.	Яблуко	114.0	100.0	0.1		10.04	45
	Хімічний склад:						
	Білки			23.93			
	Жири				19.84		
	Вуглеводи					150.3	
	Калорійність						636.08

Шістнадцятий день

Понеділок

Обіди

1. Борщ зелений зі сметаною – 250.0/10.0
2. Теф теля зі свинини – 60.0
3. Каша ячна – 100.0
4. Хліб житній – 30.0
5. Чай – 200.0
6. Яблуко – 100.0

№ з/п	Назва страви	Маса (брутто)	Маса (нетто)	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність (ккал)
1.	Борщ зелений зі сметаною		250.0/10.0	6.6	4.37	29.7	177.57
	Картопля	46.0	38.0				
	Щавель (свіжий)	78.0	75.0				
	Щавель (консервований)	32.0	28.0				
	Морква	19.0	16.0				
	Цибуля	14.0	12.0				
	Борошно	5.0	5.0				
	Сіль йодована	0.5	0.5				
	Яйця курячі	12.5шт	500				
	Сметана	10.0	10.0				
2.	Теф теля зі свинини		60.0	9.3	12.8	12.7	205
	М'ясо свинини	47.0	45.0				
	Борошно	4.0	4.0				
	Хліб пшеничний	9.0	9.0				
	Олія	3.0	3.0				
	Сіль йодована	0.5	0.5				
3.	Каша ячна		100.0	3.3	5.85	21.3	154.5
	Крупа ячна	40.0	40.0				
	Сіль йодована	0.5	0.5				
	Масло вершкове	3.5	3.5				
4.	Хліб житній		30.0	1.96	0.31	12.0	57.0
5.	Чай		200.0				2
	Чай	1.0	1.0				
6.	Яблуко	114.0	100.0	0.1		10.04	45
	Хімічний склад:						
	Білки			21.26			
	Жири				23.33		
	Вуглеводи					85.74	
	Калорійність						641.07

Сімнадцятий день

Вівторок

Обіди

1. Суп картопляний з рисом – 250.0
2. Каша гречана – 100.0
3. Гуляш м'ясний – 60.0
4. Салат з буряка та сухарями – 100.0
5. Хліб житній – 30.0
6. Чай з лимоном – 200.0

№ з/п	Назва страви	Маса (брутто)	Маса (нетто)	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність (ккал)
1.	Суп картопляний з рисом		250.0	2.1	2.4	18.3	104
	Крупа рисова	5.0	5.0				
	Морква	13.8	12.5				
	Картопля	122.0	100.0				
	Цибуля	13.3	12.0				
	Сіль йодована	0.5	0.5				
	Олія	2.5	2.5				
2.	Каша гречана		100.0	5.08	3.86	25.31	157.15
	Крупа гречана	40.0	40.0				
	Масло вершкове	3.5	3.5				
	Сіль йодована	0.5	0.5				
3.	Гуляш м'ясний		60.0	15.51	15.83	3.68	198.42
	Свинина	111.0	87.0				
	Цибуля	15.0	13.8				
	Борошно	2.0	2.0				
	Томатна паста	5.0	5.0				
	Олія	3.0	3.0				
4.	Салат з буряка та сухарями		100.0	1.65	10.11	11.0	94.6
	Буряк	116.0	98.0				
	Сіль йодована	0.5	0.5				
	Олія	10.0	10.0				
	Сухарики						
5.	Хліб житній		30.0	1.96	0.31	12.0	57.0
6.	Чай з лимоном		200.0				2
	Чай	1.0	1.0				
	Лимони	20.0	20.0				
	Хімічний склад:						
	Білки			26.3			
	Жири				32.51		
	Вуглеводи					70.29	

Калорійність						613.17
--------------	--	--	--	--	--	--------

Вісімнадцятий день

Середа

Обіди

1. Суп гречаний – 250.0
2. Оладки з кукурудзяного борошна зі сметанним соусом – 100.0/15
3. Хліб житній – 30.0
4. Какао на молоці – 200.0
5. Банани – 100.0

№ з/п	Назва страви	Маса (брутто)	Маса (нетто)	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність (ккал)
1.	Суп гречаний		250.0	3.1	2.5	21.7	122
	Крупа гречана	10.0	10.0				
	Морква	13.8	12.0				
	Картопля	113.0	100.0				
	Цибуля	13.1	12.0				
	Сіль йодована	0.5	0.5				
	Олія	2.1	2.1				
2.	Оладки з кукурудзяного борошна зі сметанним соусом		100.0/15.0	4.13	10.05	20.05	201
	Борошно кукурудзяне	75.0	75.0				
	Борошно пшеничне	85.0	85.0				
	Яйце куряче	10.6шт	424				
	Цукор	2.3	2.3				
	Сода харчова	40.0	40.0				
	Олія	4.5	4.5				
	Сіль йодована	0.5	0.5				
3.	Соус сметанный		50.0	0.8	2.6	3.0	38
	Сметана	12.5	12.5				
	Борошно	3.8	3.8				
4.	Хліб житній		30.0	1.96	0.31	12.0	57.0
5.	Какао на молоці		200.0	3.3	3.5	12.4	102
	Какао	4.0	4.0				
	Молоко	100.0	100.0				
6.	Банани		100.0	2.29	0.96	21.57	99.93
	Хімічний склад:						
	Білки			15.58			
	Жири				17.77		

	Вуглеводи					90.72	
	Калорійність						619.93

Дев'ятнадцятий день

Четвер

Обіди

1. Борщ український зі сметаною – 250.0/10.0
2. Плов з курячим м'ясом – 100.0/50.0
3. Вінегрет – 100.0
4. Хліб житній – 30.0
5. Узвар із сухофруктів – 200.0
6. Яблуко – 100.0

№ з/п	Назва страви	Маса (брутто)	Маса (нетто)	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність (ккал)
1.	Борщ український зі сметаною		250.0	1.7	25.59	16.3	110.28
	Капуста	32.0	28.0				
	Буряк	58.0	50.0				
	Морква	19.0	16.0				
	Картопля	33.0	27.0				
	Цибуля	13.1	12.1				
	Томатна паста	11.5	11.5				
	Сіль йодована	0.5	0.5				
	Олія	5.2	5.2				
	Сметана	10.0	10.0				
2.	Плов з курячим м'ясом		100.0/ 50.0	14.52	12.87	27.47	284.06
	М'ясо курки	55.0	52.5				
	Крупа рисова	35.0	35.0				
	Олія	7.0	7.0				
	Цибуля	11.0	11.0				
	Морква	12.0	11.2				
	Томатна паста	5.0	5.0				
	Сіль йодована	0.5	0.5				
3.	Вінегрет		100.0	1.5	10.1	7.5	128
	Буряк	19.0	17.3				
	Морква	12.6	10.0				
	Картопля	33.0	26.0				
	Цибуля	18.0	16.4				
	Огірки солені	18.8	17.4				
	Олія	10.0	10.0				
	Сіль йодована	0.5	0.5				
4.	Хліб житній		30.0	1.96	0.31	12.0	57.0
5.	Узвар із сухофруктів		200.0	0.2		1.3	35.9
	Сухофрукти	25.0	22.5				

6.	Яблуко		100.0	0.1		10.04	45.0
	Хімічний склад:						
	Білки			25.38			
	Жири				48.88		
	Вуглеводи					74.61	
	Калорійність						660.24

Двадцятий день

П'ятниця

Обіди

1. Суп гороховий – 250.0
2. Риба тушкована з овочами – 75.0/75.0
3. Картопляне пюре з вершковим маслом – 120.0
4. Салат овочевий – 100.0
5. Хліб житній – 30.0
6. Сік фруктовий – 200.0

№ з/п	Назва страви	Маса (брутто)	Маса (нетто)	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність (ккал)
1.	Суп гороховий		250.0	5.83	4.1	24.3	147.06
	Горох	20.25	20.25				
	Морква	13.1	12.5				
	Картопля	112.0	100.0				
	Цибуля	13.1	12.0				
	Сіль йодована	0.5	0.5				
	Олія	2.5	2.5				
2	Риба тушкована з овочами		75.0	16.4	9.9	8.4	180.0
	хек	91.0	87.0				
	Морква	43.0	31.0				
	Цибуля	17.0	15.7				
	Томатна паста	6.0	6.0				
	Сіль йодована	0.5	0.5				
	Цукор	2.5	2.5				
	Олія	8.0	8.0				
3.	Картопляне пюре з Вершковим маслом (8.12)	120.0	120.0	2.2	7.5	18.8	151.4
	Картопля	186.5	121.2				
	Сіль йодована	0.4	0.4				
	Масло вершкове	3.6	3.6				
4	Салат овочевий		100	1.9	5.2	11.5	96
	капуста	98.0	93.0				
	морква	16.7	14.8				
	Сіль йодована	0.5	0.5				

	олія	5.0	5.0				
5	Хліб житній		30.0	1.96	0.31	12.0	57.0
6	Сік фруктовий		200.0	0.6		27.6	108.0
	Хімічний склад:						
	Білки			28.89			
	Жири				27.01		
	Вуглеводи					102.60	
	Калорійність						739.46