

ПОГОДЖЕНО

Начальник Сумського районного
управління Головного управління
Держпродспоживслужби в
Сумській області

_____ Олександр СКВАРЧА
_____ 2023 рік

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Сумського закладу загальної
середньої освіти І-ІІІ ступенів № 19
Сумської міської ради

_____ Богдан СЮРКАЛО
_____ 2023 рік

**Перспективне чотирьохтижневе меню одноразового харчування для учнів
на вересень-листопад період 2023 року**

Сумського закладу загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів № 19
Сумської міської ради

1 тиждень

ПОНЕДІЛОК																
		з 6 до 11					з 11 до 14					з 14 до 18				
Назва страв	вихід	Б	Ж	У	К	вихід	Б	Ж	У	К	вихід	Б	Ж	У	К	Індекс алергену
СНІДАНОК:																
Макарони відварені	120	4,44	3,96	28,44	184,08	150	5,55	4,95	35,55	230,1	150	5,55	4,95	35,55	230,1	МП,Г,Л
Гуляш із птиці	70/50	15,2	3,5	2,5	110	100/50	21,7	5,06	3,63	157,15	100/50	21,7	5,06	3,63	157,15	Г
Чай каркаде	200	0,6	-	1	10	200	0,6	-	1	10	200	0,6	-	1	10	
Хліб цільнозерновий	30	1,83	0,36	12,51	61,8	50	3,05	0,6	28,85	103	50	3,05	0,6	80,5	103	Г
Салат зі свіжої капусти	100	1,6	5,1	9,0	89	100	1,6	5,1	9,0	89	100	1,6	5,1	9,0	89	
Сир твердий	15	3,45	4,35	-	54	15	3,45	4,35	-	54	15	3,45	4,35	-	54	МП,Л
Фрукти/Яблука	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	
ВСЬОГО:		27,52	17,67	63,85	553,88		36,35	20,46	88,43	688,25		36,35	20,4	88,43	688,25	

ВІВТОРОК																
		з 6 до 11					з 11 до 14					з 14 до 18				
Назва страв	вихід	Б	Ж	У	К	вихід	Б	Ж	У	К	вихід	Б	Ж	У	К	Індекс алергену
СНІДАНОК:																
Картопляне пюре	200	4,4	7,4	31	208	200	4,4	7,4	31	208	200	4,4	7,4	31	208	МП,Л
Риба тушкована з овочами під томатним соусом	60/15	10,56	3,47	2,09	76,8	90/30	16,9	5,5	3,3	121,7	120/30	21,2	6,9	4,2	152,2	Р
Хліб цільнозерновий	30	1,83	0,36	12,51	61,8	50	3,05	0,6	28,85	103	50	3,05	0,6	80,5	103	Г
Салат з буряка	100	2	2	9,2	63	100	2	2	9,2	63	100	2	2	9,2	63	
Узвар	200	0,3	0,9	24,9	107,7	200	0,3	0,9	24,9	107,7	200	0,3	0,9	24,9	107,7	
Фрукти/ Банани	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	
ВСЬОГО:		19,49	14,53	90,1	562,3		27,05	16,8	107,65	648,4		31,35	18,2	160,2	678,9	

<u>СЕРЕДА</u>																
		<i>з 6 до 11</i>					<i>з 11 до 14</i>					<i>з 14 до 18</i>				
<i>Назва страв</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>Індекс алергену</i>
<i>СНІДАНОК:</i>																
Мак енд чіз	120	6,2	10,2	17,3	181,2	150	7,71	12,7	21,58	226,47	200	10,28	16,93	28,77	302,27	МП,Л,Г
Омлет з орегано	50	6	6	0,4	87	75	9	9	0,6	130	75	9	9	0,6	130	Г, МП,Л,Я
Салат з моркви та яблук	100	2	2	9,2	63	100	2	2	9,2	63	100	2	2	9,2	63	
Йогурт	150	2,4	7,56	6,36	103,2	150	2,4	7,56	6,36	103,2	150	2,4	7,56	6,36	103,2	МП,Л
Фрукти/Мандарини	200	1,6	0,2	21,8	95	200	1,6	0,2	21,8	95	200	1,6	0,2	21,8	95	
ВСЬОГО:		18,2	25,96	55,06	529,4		22,71	31,46	88	617,67		25,28	35,69	95,19	693,24	

<u>ЧЕТВЕР</u>																
		<i>з 6 до 11</i>					<i>з 11 до 14</i>					<i>з 14 до 18</i>				
<i>Назва страв</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>Індекс алергену</i>
<i>СНІДАНОК:</i>																
Галушки сирні зі сметаною	150/15	18,3	15	34,35	334,5	180/15	21,96	18	41,22	401,4	200/15	24,4	17,8	45,8	446	МП,Л,Я,Г
Какао	200	7,1	5,5	9,86	112,48	200	7,1	5,5	9,86	112,48	200	7,1	5,5	9,86	112,48	МП,Л
Фрукти/Яблука	200	0,8	0,8	20,8	90	200	0,8	0,8	20,8	90	200	0,8	0,8	20,8	90	
ВСЬОГО:		26,2	21,3	65,01	536,98		29,86	24,3	71,88	603,88		32,3	24,1	76,46	648,48	

<u>П'ЯТНИЦЯ</u>																
		<i>з 6 до 11</i>					<i>з 11 до 14</i>					<i>з 14 до 18</i>				
<i>Назва страв</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>Індекс алергену</i>
<i>СНІДАНОК:</i>																
Фрикаделі з м'яса курей з маслом	50/5	9,1	7,7	4,7	125,0	50/5	9,1	7,7	4,7	125	100/5	18,2	15,4	9,4	250	МП,Л
Рис відварений	100	2,4	3,8	25,8	141	150	3,6	5,7	38,7	211,5	150	3,6	5,7	38,7	211,5	МП,Л
Хліб цільнозерновий	30	1,83	0,36	12,51	61,8	50	3,05	0,6	28,85	103	50	3,05	0,6	28,85	103	Г
Молоко	200	6,2	5	9,4	122	200	6,2	5	9,4	122	200	6,2	5	9,4	122	МП,Л
Тушкована капуста	100	2,5	3,6	9,5	82	100	2,5	3,6	9,5	82	100	2,5	3,6	9,5	82	
Фрукти/Апельсини	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	
ВСЬОГО:		22,43	20,86	72,31	576,8		24,85	23	101,55	688,5		33,95	30,07	106,25	813,5	

Директор

Богдан СЮРКАЛО

2 тиждень

ПОНЕДІЛОК																
		<i>з 6 до 11</i>					<i>з 11 до 14</i>					<i>з 14 до 18</i>				
<i>Назва страв</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>Індекс алергену</i>
<i>СНІДАНОК:</i>																
Курка по-італійски	60	12,1	2,5	1,1	76,4	90	17,2	3,5	1,5	105,4	100	20,23	4,14	1,77	124,0	ЗП
Макарони відварені	200	7,4	6,6	47,4	306,8	200	7,4	6,6	47,4	306,8	250	9,25	8,25	59,25	383,5	Г,МП,Л
Хліб цільнозерновий	25	1,52	0,3	10,43	51,5	50	1,83	0,36	12,51	61,8	50	1,83	0,36	12,51	61,8	Г
Сік фруктовий	200	0,1	-	26,2	84	200	0,1	-	26,2	84	200	0,1	-	26,2	84	
Огірок свіжий	50	0,4	0,05	1,15	6,5	50	0,4	0,05	1,15	6,5	100	0,4	0,05	6,5	6,5	
Фрукти/Яблука	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	
ВСЬОГО:		21,92	9,85	96,68	525,65		27,33	10,91	99,16	609,5		32,21	13,2	116,63	704,8	

ВІВТОРОК																
		<i>з 6 до 11</i>					<i>з 11 до 14</i>					<i>з 14 до 18</i>				
<i>Назва страв</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>Індекс алергену</i>
<i>СНІДАНОК:</i>																
Картопляне пюре	150	3,3	5,55	23,25	156	150	3,3	5,55	23,25	156	150	3,3	5,55	23,25	156	МП,Л
Фрикадельки рибні з маслом	75/5	10,8	7	6,7	133	75/5	10,8	7,0	6,7	133	100/5	14,04	9,12	8,73	173,18	Р,Г,МП,Л,Я
Узвар	200	0,3	0,9	24,9	107,7	200	0,3	0,9	24,9	107,7	200	0,3	0,9	24,9	107,7	
Хліб цільнозерновий	15	0,92	0,18	6,26	30,9	30	1,83	0,36	12,51	61,8	30	1,83	0,36	12,51	61,8	Г
Салат з буряка з сухарями	100	3,76	5,36	21,74	150,16	100	3,76	5,36	21,74	150,16	100	3,76	5,36	21,74	150,16	Г
Фрукти/Апельсини	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	
ВСЬОГО:		19,48	19,39	93,25	546,86		20,39	19,57	99,5	653,66		23,63	21,69	101,53	693,84	

<u>СЕРЕДА</u>																
		<i>з 6 до 11</i>					<i>з 11 до 14</i>					<i>з 14 до 18</i>				
<i>Назва страв</i>	<i>Вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>Індекс алергену</i>
<i>СНІДАНОК:</i>																
Яйце смажене з сиром	45	7,1	10,8	0,5	127	45	7,1	10,8	0,5	127	45	7,1	10,8	0,5	127	Я,МП,Л
Булгур	150	4,7	4,8	27,9	165	150	4,7	4,8	27,9	165	200	6,3	6,4	37,2	220	Г
Салат з свіжої капусти	100	1,6	5,1	9	89	100	1,6	5,1	9	89	100	1,6	5,1	9	89	
Йогурт	150	2,4	7,56	6,36	103,2	200	3,2	7,56	8,48	137,6	200	3,2	7,56	8,48	137,6	МП,Л
Фрукти/Мандарини	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	
Хліб цільнозерновий	25	1,52	0,3	10,43	51,5	30	1,83	0,36	12,51	61,8	30	1,83	0,36	12,51	61,8	Г
ВСЬОГО:		17,72	28,96	64,59	580,7		18,83	29,02	68,79	625,4		20,43	30,62	78,09	680,4	

<u>ЧЕТВЕР</u>																
		<i>з 6 до 11</i>					<i>з 11 до 14</i>					<i>з 14 до 18</i>				
<i>Назва страв</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>Індекс алергену</i>
<i>СНІДАНОК:</i>																
Запіканка сирна з яблуком та морквою	180/15	23,02	17,72	26,09	359,58	200/15	25,53	19,53	28,94	396,1	250/15	31,91	24,41	36,18	495,13	Я,Г,МП,Л
Молоко	200	6,2	5	9,4	122	200	6,2	5	9,4	122	200	6,2	5	9,4	122	МП,Л
Фрукти/Банани	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	
ВСЬОГО:		29,62	23,12	45,89	526,58		32,13	24,93	48,74	563,1		32,13	24,93	48,74	662,13	

П'ЯТНИЦЯ																
		з 6 до 11					з 11 до 14					з 14 до 18				
Назва страв	вихід	Б	Ж	У	К	вихід	Б	Ж	У	К	вихід	Б	Ж	У	К	Індекс алергену
СНІДАНОК:																
Каша гречана	120	6,96	5,28	36,12	223,2	150	8,7	6,6	45,15	279	200	11,6	8,8	60,2	372	МП,Л
Стіки курячі	50	16,79	2,68	8,55	125,63	50	16,79	2,68	8,55	125,63	50	16,79	2,68	8,55	125,63	Г,МП,Л
Какао з молоком	200	6,11	5,5	9,85	112,48	200	6,11	5,5	9,85	112,48	200	6,11	5,5	9,85	112,48	МП,Л
Хліб цільнозерновий	25	1,52	0,3	10,43	51,5	40	2,44	0,48	16,68	82,4	40	2,44	0,48	16,68	82,4	Г
Фрукти/Яблука	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	
Салат з буряка	50	2	2	9,2	63	50	2	2	9,2	63	50	2	2	9,2	63	
ВСЬОГО:		33,78	16,16	84,55	620,81		36,44	17,66	99,83	707,51		39,34	19,86	114,88	800,51	

Директор

Богдан СЮРКАЛО

3 тиждень

ПОНЕДІЛОК																
		з 6 до 11					з 11 до 14					з 14 до 18				
Назва страв	вихід	Б	Ж	У	К	вихід	Б	Ж	У	К	вихід	Б	Ж	У	К	Індекс алергену
СНІДАНОК:																
Куліш	180	17,3	13,56	29,67	300,11	250	21,7	16,9	37	375,1	300	26,1	23,3	44,5	450,1	Л,МП,Г
Хліб цільнозерновий	30	1,83	0,36	12,51	61,8	50	3,05	0,6	28,85	103	50	3,05	0,6	80,5	103	Г
Сік фруктовий	200	0,1	-	26,2	84	200	0,1	-	26,2	84	200	0,1	-	26,2	84	
Сир твердий	15	3,45	4,35	-	54	15	3,45	4,35	-	54	15	3,45	4,35	-	54	МП,Л
Огірок свіжий	50	0,4	0,05	1,15	6,5	50	0,4	0,05	1,15	6,5	50	0,4	0,5	1,15	6,5	
Фрукти/Яблука	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	
ВСЬОГО:		23,48	18,72	79,93	551,41		29,1	15,7	95,6	667,6		33,5	29,15	103,1	742,6	

ВІВТОРОК																
		з 6 до 11					з 11 до 14					з 14 до 18				
Назва страв	вихід	Б	Ж	У	К	вихід	Б	Ж	У	К	вихід	Б	Ж	У	К	Індекс алергену
СНІДАНОК:																
Картопляне пюре	120	2,64	4,44	18,6	124,8	150	3,3	5,55	23,25	156,0	150	3,3	5,55	23,25	156,0	МП,Л
Котлета рибна з маслом	50/5	10,1	10,2	13,0	185,0	50/5	10,1	10,2	13,0	185,0	75/5	15,5	15,3	19,5	277,5	Р,Г
Хліб цільнозерновий	20	1,22	0,24	8,34	41,2	35	2,14	0,42	14,6	72,1	35	2,14	0,42	14,6	72,1	Г
Узвар	200	0,3	0,9	24,9	107,7	200	0,3	0,9	24,9	107,7	200	0,3	0,9	24,9	107,7	
Салат з буряка	100	2	2	9,2	63	100	2	2	9,2	63	100	2	2	9,2	63	
Фрукти/Банани	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	
ВСЬОГО:		16,66	18,18	84,44	566,7		30,79	27,63	123,6	628,8		36,43	33,75	131,4	721,3	

<u>СЕРЕДА</u>																
		<i>з 6 до 11</i>					<i>з 11 до 14</i>					<i>з 14 до 18</i>				
<i>Назва страв</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>Індекс алергену</i>
<i>СНІДАНОК:</i>																
Котлета з птиці з маслом	50/5	9,8	10,9	9,1	188	50/5	9,8	10,9	9,1	188	50/5	9,8	10,9	9,1	188	
Каша гречана	120	6,96	5,28	36,12	223,2	150	8,7	6,6	45,15	279	150	8,7	6,6	45,15	279	Л, МП
Хліб цільнозерновий	20	1,22	0,24	8,34	41,2	35	2,14	0,42	14,6	72,1	35	2,14	0,42	14,6	72,1	Г
Йогурт	125	2	6,3	5,3	86	125	2	6,3	5,3	86	125	2	6,3	5,3	86	МП,Л
Салат з свіжої капусти	50	0,8	2,55	4,5	44,5	50	0,8	2,55	4,5	44,5	100	1,6	5,1	9,0	89	
Фрукти/Апельсини	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	
ВСЬОГО:		19,32	38,74	52,54	637,2		24,64	48,32	65,1	795,7		26,4	52,08	67,67	846,8	

<u>ЧЕТВЕР</u>																
		<i>з 6 до 11</i>					<i>з 11 до 14</i>					<i>з 14 до 18</i>				
<i>Назва страв</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>Індекс алергену</i>
<i>СНІДАНОК:</i>																
Запіканка з сиром та сметаною	150/15	26,25	23,1	24	414	200/15	35	30,8	32	552	200/15	35	30,8	32	552	МП,Л,Г,Я
Кефір	130	3,5	3,1	5	66	130	3,5	3,1	5	66	200	5,6	4,96	8	100	МП,Л
Фрукти/Мандарини	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	
ВСЬОГО:		30,15	26,6	39,4	525		38,9	34,3	47,4	663		23,5	20,76	34,4	697	

П'ЯТНИЦЯ																
		з 6 до 11					з 11 до 14					з 14 до 18				
Назва страв	вихід	Б	Ж	У	К	вихід	Б	Ж	У	К	вихід	Б	Ж	У	К	Індекс алергену
СНІДАНОК:																
Печеня по-домашньому з куркою	200	19,4	8,7	24,5	261,9	200	19,4	8,7	24,5	261,9	250	24,3	10,9	30,6	327,4	МП,Л
Салат з морквою та сиром	50	2,08	4,25	2,7	57,45	50	2,08	4,25	2,7	57,45	50	2,08	4,25	2,7	57,45	
Яйце варене	40	5,1	4,6	0,3	63	40	5,1	4,6	0,3	63	40	5,1	4,6	0,3	63	Я
Хліб цільнозерновий	20	1,22	0,24	8,34	41,2	30	1,83	0,36	12,51	61,8	30	1,83	0,36	12,51	61,8	Г
Какао	100	3,06	2,75	4,93	56,24	200	6,12	5,5	9,86	112,48	200	6,12	5,5	9,86	112,48	МП,Л
Фрукти/Яблука	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	
ВСЬОГО:		31,26	20,94	51,17	524,79		34,93	23,81	60,27	601,63		39,83	26,01	66,37	667,13	

Директор

Богдан СЮРКАЛО

4 тиждень

<u>ПОНЕДІЛОК</u>																
		<i>з 6 до 11</i>					<i>з 11 до 14</i>					<i>з 14 до 18</i>				
<i>Назва страв</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>Індекс алергену</i>
<i>СНІДАНОК:</i>																
Курка з паприкою	50	15,06	4,95	1,16	109,25	75	22,59	7,40	1,74	163,87	75	22,59	7,40	1,74	163,87	Г,МП,Л
Каша гречана	120	6,12	5,04	32,28	199,2	150	7,7	6,3	39,4	249	150	7,7	6,3	39,4	249	МП,Л
Огірок свіжий	50	0,4	0,05	1,15	6,5	100	0,8	0,1	2,3	13	100	0,8	0,1	2,3	13	
Хліб цільнозерновий	15	0,92	0,18	6,26	30,9	35	2,14	0,42	14,6	72,1	35	2,14	0,42	14,6	72,1	Г
Сир твердий	15	3,45	4,35	-	54	15	3,45	4,35	-	54	15	3,45	4,35	-	54	МП,Л
Сік фруктовий	200	0,1	-	26,2	84	200	0,1	-	26,2	84	200	0,1	-	26,2	84	
Фрукти/ Яблука	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	
ВСЬОГО:		26,45	14,97	77,45	528,85		37,18	18,97	77,1	680,97		37,18	18,97	77,1	680,97	

<u>ВІВТОРОК</u>																
		<i>з 6 до 11</i>					<i>з 11 до 14</i>					<i>з 14 до 18</i>				
<i>Назва страв</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>Індекс алергену</i>
<i>СНІДАНОК:</i>																
Товченики рибні з маслом	100/5	16,8	4,8	9	147	100/5	16,8	4,8	9	147	100/5	16,8	4,8	9	147	Р,Г,МП,Л
Картопляне пюре	120	2,64	4,44	18,6	124,8	150	3,3	5,55	23,25	156	200	4,4	7,4	31	208	МП,Л
Хліб цільнозерновий	25	1,53	0,3	10,43	51,5	35	2,14	0,42	14,6	72,1	35	2,14	0,42	14,6	72,1	Г
Салат з буряка з сухарями	100	3,76	5,36	21,74	150,16	100	3,76	5,36	21,74	150,16	100	3,76	5,36	21,74	150,16	Г

Чай каркаде	200	0,6	-	1	10	200	0,6	-	1	10	200	0,6	-	1	10	
Фрукти/Банани	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	
ВСЬОГО:		25,73	15,3	71,17	528,46		27	16,53	79,99	580,26		28,1	18,38	87,74	632,26	

<u>СЕРЕДА</u>																
		<i>з 6 до 11</i>					<i>з 11 до 14</i>					<i>з 14 до 18</i>				
<i>Назва страв</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>Індекс алергену</i>
<i>СНІДАНОК:</i>																
Булгур	100	3,1	3,2	18,6	110	120	3,7	3,8	22,3	132	150	4,7	4,8	27,9	165	Г
Скрамбл	50	5,5	5	5	78,5	100	11,01	9,91	10	157	100	11,01	9,91	10	157	Г,Я,МП,Л
Сир твердий	15	3,45	4,35	-	54	15	3,45	4,35	-	54	15	3,45	4,35	-	54	МП,Л
Салат зі свіжої капусти	100	1,6	5,1	9,0	89,0	100	1,6	5,1	9,0	89	100	1,6	5,1	9,0	89,0	
Узвар	200	0,3	0,9	24,9	107,7	200	0,3	0,9	24,9	107,7	200	0,3	0,9	24,9	107,7	
Хліб цільнозерновий	25	1,53	0,3	10,43	51,5	35	2,14	0,42	14,6	72,1	35	2,14	0,42	14,6	72,1	Г
Фрукти/Апельсини	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	
ВСЬОГО:		15,88	19,25	78,33	532,7		22,6	24,88	91,2	656,8		22	20,78	87,8	689,8	

<u>ЧЕТВЕР</u>																
		<i>з 6 до 11</i>					<i>з 11 до 14</i>					<i>з 14 до 18</i>				
<i>Назва страв</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>Індекс алергену</i>
<i>СНІДАНОК:</i>																
Вареники лінівi із сметаною	170/15	26,18	18,53	25,67	379,1	200/15	30,8	21,8	30,2	446	250/15	31,57	27,25	37,75	557,5	Г,МП,Л,Я
Йогурт	150	2,37	7,5	6,39	103,19	150	2,37	7,5	6,39	103,19	150	2,37	7,5	6,39	103,19	МП,Л
Фрукти/Мандарини	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	
ВСЬОГО:		28,95	26,43	42,46	527,29		33,57	29,7	46,99	594,19		34,34	35,15	54,54	705,69	

П'ЯТНИЦЯ																
		<i>з 6 до 11</i>					<i>з 11 до 14</i>					<i>з 14 до 18</i>				
<i>Назва страв</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К</i>	<i>Індекс алергену</i>
<i>СНІДАНОК:</i>																
Курячі нагетси	50	8,86	4,5	10,80	109,62	75	15,1	7,7	17,7	186,3	75	15,1	7,7	17,7	186,3	Г,Л,Я,МП
Макарони	100	3,7	3,3	23,7	140	150	5,55	5,0	35,55	210	200	7,4	6,6	44,7	280	Г,МП,Л
Хліб цільнозерновий	25	1,53	0,3	10,43	51,5	45	2,75	0,54	18,77	92,7	45	2,75	0,54	18,77	92,7	Г
Салат з моркви та сиром	50	2,8	4,24	2,7	57,45	50	2,8	4,24	2,7	57,45	50	2,8	4,24	2,7	57,45	
Фрукти/Яблука	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	
Чай масала	200	3,75	3,05	6,36	76,86	200	3,75	3,05	6,36	76,86	200	3,75	3,05	6,36	76,86	МП,Л
ВСЬОГО:		21,04	15,79	64,39	531,93		30,35	20,93	91,48	668,01		32,7	22,53	100,6	738,01	

Директор

Богдан СЮРКАЛО