

88

ПОГОДЖУЮ

Начальник Роменського управління
Головного управління
Держпродспоживслужби
в Сумській області



Олександр КОВАЛЬЧУК



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Вільшанського ЗЗСО
I – III ступенів
Вільшанської сільської ради

Валентина ЗАХАРЧЕНКО

Перспективне 4-тижневе меню Вільшанського ЗЗСО I-III ступенів Вільшанської сільської ради

на зимовий період 2021-2022 н.р.

Найменування страв	№ з/к	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	18-21	17-21	73-88	525-630	Вихід, г	21-25	21-25	81-98	600-720	Вихід, г	23-27	23-27	93-112	675-810
1-й тиждень			Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність, ккал		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність, ккал		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність, ккал
2		3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
Понеділок																
Обід																
Фріттата	3.0508	50	6.0	6.0	0.4	87.0	50	6.0	6.0	0.4	87.0	50	6.0	6.0	0.4	87.0
Гречана каша з чебрецем	.01	120	4.1	3.1	24.1	132.7	150	5.2	3.9	30.1	165.8	150	5.2	3.9	30.1	165.8
Салат з капусти,моркви та зеленого горошку	1.20	100	1.98	3.65	6.21	67.98	100	1.98	3.65	6.21	67.98	100	1.98	3.65	6.21	67.98
Хліб (пшеничний)+т.сир		30/15	0.28/3.6	0.18/4.6	16.44/-	69.9/58.1	50/15	0.467/3.6	0.3/4.6	27.4/-	116.5/58.1	50/15	0.467/3.6	0.3/4.6	27.4/-	116.5/58.1
Сік фруктовий		200	0.75	-	13.65	57.0	200	0.75	-	13.65	57.0	200	0.75	-	13.65	57.0
Яблуко	12.01	100	0.4	0.4	11.8	52.4	100	0.4	0.4	11.8	52.4	100	0.4	0.4	11.8	52.4
Всього			17.11	17.95	72.6	525.08		17.11	17.95	72.6	525.08		17.11	17.95	72.6	525.08

Найменування страв	№ з/к	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	18-21	17-21	73-88	525-630	Вихід, г	21-25	21-25	81-98	600-720	Вихід, г	23-27	23-27	93-112	675-810
1-й тиждень			Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал
2		3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7

Вівторок

Обід																
Рис розсипчастий з орегано	08.04	120	3.7	2.9	30.2	163.6	150	4.6	3.6	37.7	204.5	150	4.6	3.6	37.7	204.5
Курячі нагетси	4.09	85	15.1	7.7	17.7	186.3	100	17.72	9.07	20.80	219.24	100	17.72	9.07	20.80	219.24
Салат із буряка зі сметаною	1.35	100	1.82	3.37	8.63	71.63	100	1.82	3.37	8.63	71.63	100	1.82	3.37	8.63	71.63
Хліб (пшеничний)		30	0.28	0.18	16.44	69.9	50	0.467	0.3	27.4	116.5	50	0.467	0.3	27.4	116.5
Чай масала	11.08	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
Банан	12.01	100	1.5	0.2	21.8	95.00	100	1.5	0.2	21.8	95.00	100	1.5	0.2	21.8	95.00

Всього		26.15	17.4	101.13	663.29		29.857	19.59	122.69	783.73		29.857	19.59	122.69	783.73
--------	--	-------	------	--------	--------	--	--------	-------	--------	--------	--	--------	-------	--------	--------

Найменування страв	№ з/к	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	18-21	17-21	73-88	525-630	Вихід, г	21-25	21-25	81-98	600-720	Вихід, г	23-27	23-27	93-112	675-810
1-й тиждень			Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність, ккал		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність, ккал		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність, ккал
2		3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7

Середа																
Обід																
Квасоля біла	08.08	120	8.4	4.4	20.3	157.0	150	10.6	5.5	25.4	196.2	150	10.6	5.5	25.4	196.2
Салат з капусти та морквою	1.24	100	1.51	3.45	5.83	64.02	100	1.51	3.45	5.83	64.02	100	1.51	3.45	5.83	64.02
Хліб (пшеничний)		30	0.28	0.18	16.44	69.9	50	0.467	0.3	27.4	116.5	50	0.467	0.3	27.4	116.5
Какао з молоком	11.05	200	6.11	5.50	9.85	112.48	200	6.11	5.50	9.85	112.48	200	6.11	5.50	9.85	112.48
Апельсин	12.01	100	0.9	0.2	11.0	50.0	100	0.9	0.2	11.0	50.0	100	0.9	0.2	11.0	50.0

Всього		17.2	13.73	63.42	453.4		19.587	14.95	79.48	539.2		19.587	14.95	79.48	539.2
--------	--	------	-------	-------	-------	--	--------	-------	-------	-------	--	--------	-------	-------	-------

Найменування страв	№ з/к	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	18-21	17-21	73-88	525-630	Вихід, г	21-25	21-25	81-98	600-720	Вихід, г	23-27	23-27	93-112	675-810
1-й тиждень			Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал
2		3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7

Четвер																
Обід																
Картопляне пюре з орегано	08.13	120	2.84	7.42	21.11	162.62	150	3.54	9.27	26.39	203.27	150	3.54	9.27	26.39	203.27
Риба тушкована з овочами під томатним соусом	6.03	60	8.5	2.8	1.7	60.9	90	12.7	4.2	2.5	91.3	120	16.9	5.5	3.3	121.7
Салат із буряка з ароматною олією	1.36	100	1.55	3.19	9.23	69.25	100	1.55	3.19	9.23	69.25	100	1.55	3.19	9.23	69.25

Мак енд чіз Курка тушкована в соусі гуляш з кмином	07. 08	120	6.2	10.2	17.3	181.2	150	7.71	12.70	21.58	226.4 7	150	7.71	12.7 0	21.58	226.47
	4. 13	70	15.2	3.5	2.5	110.0	100	21.70	5.06	3.63	157.1 5	120	26.0	6.1	4.4	188.6
Салат з капусти ,зеленого горошку з насінням соняшнику	1. 23	100	2.95	6.56	5.21	94.37	100	2.95	6.56	5.21	94.37	100	2.95	6.56	5.21	94.37
Компот з фруктів або ягід(свіжих або заморожених)	11 .0 2	200	0.6	-	9.9	44.0	200	0.6	-	9.9	44.0	200	0.6	-	9.9	44.0
Апельсин	12 .0 1	100	0.9	0.2	11.0	50.0	100	0.9	0.2	11.0	50.0	100	0.9	0.2	11.0	50.0
Всього			25.85	20.46	45.91	479.57		33.86	24.52	51.32	571.99		38.16	25.56	52.09	603.44

Найменування страв	№ з/к	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	18-21	17-21	73-88	525-630	Вихід, г	21-25	21-25	81-98	600-720	Вихід, г	23-27	23-27	93-112	675-810
2-й тиждень			Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал

2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	
Понеділок																
Обід																
Гречка з томатною пастою	08.02.3.	120	4.6	2.6	25.8	137.2	150	5.7	3.2	32.3	171.5	150	5.7	3.2	32.3	171.5
Скрамбл	02	50	5.5	5.0	5.0	78.5	50	5.5	5.0	5.0	78.5	50	5.5	5.0	5.0	78.5
Салат з капустою та морквою	1.24	100	1.51	3.45	5.83	64.02	100	1.51	3.45	5.83	64.02	100	1.51	3.45	5.83	64.02
Хліб (пшеничний)+т.сир		30/15	0.28/3.6	0.18/4.6		69.9/58.1	50/15	0.467/3.6	0.3/4.6		116.5/58.1	50/15	0.467/3.6	0.3/4.6	27.4/-	116.5/58.1
Сік фруктовий		200	0.75	-	13.65	57.0	200	0.75	-	13.65	57.0	200	0.75	-	13.65	57.0
Яблуко	12.01	100	0.4	0.4	11.8	52.4	100	0.4	0.4	11.8	52.4	100	0.4	0.4	11.8	52.4
Всього			16.64	16.23	78.52	517.12		17.927	17.05	95.95	598.02		17.927	17.05	95.95	598.02

Найменування страв	№ з/к	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.	Енергетична цінність для дітей 11-14 р.	Енергетична цінність для дітей 14-18 р.
--------------------	-------	--	---	---

	Вихід, г	18-21	17-21	73-88	525-630	Вихід, г	21-25	21-25	81-98	600-720	Вихід, г	23-27	23-27	93-112	675-810
2-й тиждень		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність, ккал		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність, ккал		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність, ккал
2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7

Вівторок																
Обід																
Плов з курячим м'ясом	4.04	180	14.92	12.01	30.29	279.81	250	20.72	16.69	42.07	388.62	300	24.86	20.02	50.48	466.35
Огірок або соління з огірків	100	100	-	-	-	-	100	-	-	-	-	100	-	-	-	-
Какао з молоком	11.05	200	6.11	5.50	9.85	112.48	200	6.11	5.50	9.85	112.48	200	6.11	5.50	9.85	112.48
Банан	12.01	100	1.5	0.2	21.8	95.00	100	1.5	0.2	21.8	95.00	100	1.5	0.2	21.8	95.00
Всього			22.53	17.71	61.97	487.29		28.33	22.39	73.72	596.1		32.47	25.72	82.13	673.83

Найменування страв	№	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.	Енергетична цінність для дітей 11-14 р.	Енергетична цінність для дітей 14-18 р.
--------------------	---	--	---	---

	з/ к															
		Вихід, г	18-21	17-21	73-88	525-630	Вихід, г	21-25	21-25	81-98	600-720	Вихід, г	23-27	23-27	93-112	675-810
2-й тиждень			Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал
2		3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7

Середа

Обід																
Різотто з зеленим горошком та твердим сиром Салат з капустою та морквою	08.05.1.24	120	6.1	7.0	26.1	190.8	150	7.6	8.7	32.6	238.4	150	7.6	8.7	32.6	238.4
		100	1.51	3.45	5.83	64.02	100	1.51	3.45	5.83	64.02	100	1.51	3.45	5.83	64.02
Манний пудинг	07.1.6	120	8.0	7.5	29.3	226.1	150	9.98	9.32	36.58	282.58	150	9.98	9.32	36.58	282.58
Чай з каркаде	11.1.1	200	0.60	-	1.0	10.00	200	0.60	-	1.0	10.00	200	0.60	-	1.0	10.00
Мандарин	12.0.1	100	0.8	0.2	9.0	38.0	100	0.8	0.2	9.0	38.0	100	0.8	0.2	9.0	38.0
Всього			17.01	18.15	71.23	528.92		20.49	21.67	85.01	633.0		20.49	21.67	85.01	633.0

Найменування страв	№ з/к	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	18-21	17-21	73-88	525-630	Вихід, г	21-25	21-25	81-98	600-720	Вихід, г	23-27	23-27	93-112	675-810
2-й тиждень			Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність, ккал		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність, ккал		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність, ккал
2		3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7

Четвер																
Обід																
Відварена картопля з вершковим маслом	08.12.6.	120	2.2	7.5	18.8	151.4	150	2.7	9.4	23.5	189.3	150	2.7	9.4	23.5	189.3
Котлети рибні	07	60	9.1	1.5	2.1	53.2	90	13.6	2.2	3.2	79.8	120	18.1	3.0	4.2	106.4
Салат з капусти,моркви та зеленого горошку	1.20	100	1.98	3.65	6.21	67.98	100	1.98	3.65	6.21	67.98	100	1.98	3.65	6.21	67.98
Хліб (пшеничний)		30	0.28	0.18	16.44	69.9	50	0.467	0.3	27.4	116.5	50	0.467	0.3	27.4	116.5
Бланманже	07.19	200	4.84	4.44	35.44	201.53	200	4.84	4.44	35.44	201.53	200	4.84	4.44	35.44	201.53
Узвар	11.03	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

Банан	12 .0 1	100	1.5	0.2	21.8	95.00	100	1.5	0.2	21.8	95.00	100	1.5	0.2	21.8	95.00
Всього			20.2	18.37	123.69	746.71		25.387	21.09	142.45	974.79		29.887	21.89	143.45	884.41

Найменування страв	№ з/к	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	18-21	17-21	73-88	525-630	Вихід, г	21-25	21-25	81-98	600-720	Вихід, г	23-27	23-27	93-112	675-810
2-й тиждень			Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність, ккал		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність, ккал		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність, ккал
2		3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7

П'ятниця

Обід																
Каша пшенична	08.26	120	4.8	2.4	25.2	143.3	150	6.0	3.0	31.5	179.1	150	6.0	3.0	31.5	179.1
Курячий шніцель	4.08	70	13.1	6.9	11.3	148.5	100	18.70	9.85	16.19	212.09	120	22.4	11.8	19.4	254.5
Вінегрет	1.44	100	1.84	3.49	12.08	86.67	100	1.84	3.49	12.08	86.67	100	1.84	3.49	12.08	86.67

Банош Пухкий омлет з орегано	08. 28	120	4.8	4.0	33.1	193.5	150	6.0	5.0	41.3	241.8	150	6.0	5.0	41.3	241.8
	3. 83	50	5.5	5.0	5.0	78.5	50	5.5	5.0	5.0	78.5	50	5.5	5.0	5.0	78.5
Салат з капусти ,зеленого горошку з насінням соняшнику	1. 23	100	2.95	6.56	5.21	94.37	100	2.95	6.56	5.21	94.37	100	2.95	6.56	5.21	94.37
Хліб (пшеничний)+т.сир		30/1 5	0.28/ 3.6	0.18/ 4.6	16.44/-	69.9/58. 1	50/1 5	0.467 /3.6	0.3/4. 6	27.4/-	116.5/ 58.1	50/15	0.467/3 .6	0.3/4 .6	27.4/ -	116.5/58 .1
Сік фруктовий		200	0.75	-	13.65	57.0	200	0.75	-	13.65	57.0	200	0.75	-	13.65	57.0
Яблуко	12 .0 1	100	0.4	0.4	11.8	52.4	100	0.4	0.4	11.8	52.4	100	0.4	0.4	11.8	52.4
Всього			18.28	20.74	85.2	603.77		19.66 7	21.86	104.3 6	698.6 7		19.667	21.8 6	104.3 6	698.67

Найменування страв	№ з/к	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	18-21	17-21	73-88	525-630	Вихід, г	21-25	21-25	81-98	600-720	Вихід, г	23-27	23-27	93-112	675-810
3-й тиждень			Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал
2		3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7

Вівторок																
Обід																
Бігос з гречкою Салат з капусти з ароматною олією	4.1 4 1. 28	150	17.7	5.5	15.9	176.0	200	23.6	7.3	21.3	234.6	200	23.6	7.3	21.3	234.6
		100	1.5	3.3	4.4	55.4	100	1.5	3.3	4.4	55.4	100	1.5	3.3	4.4	55.4
Хліб (пшеничний)		30	0.28	0.18	16.44	69.9	50	0.467	0.3	27.4	116.5	50	0.467	0.3	27.4	116.5
Бланманже	07 .1 9	200	4.84	4.44	35.44	201.53	200	4.84	4.44	35.44	201.5 3	200	4.84	4.44	35.44	201.53
Чай з мелісою	11 .0 9	200	-	-	0.48	1.22	200	-	-	0.48	1.22	200	-	-	0.48	1.22
Банан	12 .0 1	100	1.5	0.2	21.8	95.00	100	1.5	0.2	21.8	95.00	100	1.5	0.2	21.8	95.00
Всього			25.82	13.62	94.46	599.05		31.90 7	15.54	110.8 2	704.2 5		31.907	15.5 4	110.8 2	704.25

Найменування страв	№ з/к	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	18-21	17-21	73-88	525-630	Вихід, г	21-25	21-25	81-98	600-720	Вихід, г	23-27	23-27	93-112	675-810

3-й тиждень		Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, г	Енерго- цінність , ккал		Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, г	Енерго- цінніс ть, ккал		Білки, г	Жири , г	Вугле води, г	Енерго-ці нність, ккал	
2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	
Середа																
Обід																
Горохове пюре з зеленого гороху	08. 06	120	10.02	4.16	14.70	173.20	150	12.52	5.20	18.38	216.5 0	150	12.52	5.20	18.38	216.50
Салат з капустою та морквою	1. 24	100	1.51	3.45	5.83	64.02	100	1.51	3.45	5.83	64.02	100	1.51	3.45	5.83	64.02
Львівський сирник з морквою та сметаною	07 .1 3	180/ 15	22.77	20.11	28.29	387.00	180/ 15	22.77	20.11	28.29	387.0 0	180/1 5	22.77	20.1 1	28.29	387.00
Чай з каркаде	11 .1 1	200	0.60	-	1.00	10.00	200	0.60	-	1.00	10.00	200	0.60	-	1.00	10.00
Яблуко	12 .0 1	100	0.4	0.4	11.8	52.4	100	0.4	0.4	11.8	52.4	100	0.4	0.4	11.8	52.4
Всього			35.3	28.12	61.62	686.62		37.8	29.16	65.3	729.9 2		37.8	29.1 6	65.3	729.92

Найменування страв	№ з/к	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.	Енергетична цінність для дітей 11-14 р.	Енергетична цінність для дітей 14-18 р.
--------------------	-------	--	---	---

	Вихід, г	18-21	17-21	73-88	525-630	Вихід, г	21-25	21-25	81-98	600-720	Вихід, г	23-27	23-27	93-112	675-810
3-й тиждень		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність, ккал		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність, ккал		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність, ккал
2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7

Четвер																
Обід																
Риба запечена з морквою та цибулею під соусом “Бешамель”	6.0208	60	9.6	2.7	4.0	71.3	90	14.4	4.1	6.0	107.0	120	19.2	5.4	8.0	142.7
Картопляне пюре з орегано	1.13	120	2.84	7.42	21.11	162.62	150	3.54	9.27	26.39	203.27	150	3.54	9.27	26.39	203.27
Салат з капусти,моркви та зеленого горошку	1.20	100	1.98	3.65	6.21	67.98	100	1.98	3.65	6.21	67.98	100	1.98	3.65	6.21	67.98
Хліб (пшеничний)+т.сир		30/15	0.28/3.6	0.18/4.6		69.9/58.1	50/15	0.467/3.6	0.3/4.6	27.4/-	116.5/58.1	50/15	0.467/3.6	0.3/4.6	27.4/-	116.5/58.1
Узвар	11.03	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
Банан	12.01	100	1.5	0.2	21.8	95.00	100	1.5	0.2	21.8	95.00	100	1.5	0.2	21.8	95.00
Всього			20.1	19.65	94.46	632.6		25.787	23.02	112.7	755.55		30.587	24.32	114.7	791.25

Найменування страв	№ з/к	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	18-21	17-21	73-88	525-630	Вихід, г	21-25	21-25	81-98	600-720	Вихід, г	23-27	23-27	93-112	675-810
3-й тиждень			Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність, ккал		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність, ккал		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність, ккал
2		3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
П'ятниця																
Обід																
Чахохбілі з куркою	4.17081	100	15.20	4.48	5.30	126.29	150	22.8	6.7	7.9	189.4	175	26.6	7.8	9.3	221.0
Гречана каша з чебрецем	.01	120	4.1	3.1	24.1	132.7	150	5.2	3.9	30.1	165.8	150	5.2	3.9	30.1	165.8
Салат з моркви,яблук з соусом “Вінегрет”	1.13	100	0.74	3.61	9.71	74.25	100	0.74	3.61	9.71	74.25	100	0.74	3.61	9.71	74.25
Кефір	11.12	125	3.5	3.1	5.0	62.5	125	3.5	3.1	5.0	62.5	125	3.5	3.1	5.0	62.5
Апельсин	12.01	100	0.9	0.2	11.0	50.0	100	0.9	0.2	11.0	50.0	100	0.9	0.2	11.0	50.0
Всього			24.44	14.49	55.11	445.74		33.14	17.51	63.71	541.95		36.94	18.61	65.11	573.55

Найменування страв	№ з/к	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	18-21	17-21	73-88	525-630	Вихід, г	21-25	21-25	81-98	600-720	Вихід, г	23-27	23-27	93-112	675-810
4-й тиждень			Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал
2		3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7

Понеділок																
Обід																
Булгур	08.25.3.	120	3.7	3.8	22.3	132.0	150	4.7	4.8	27.9	165.0	150	4.7	4.8	27.9	165.0
Скрамбл	02	50	5.5	5.0	5.0	78.5	50	5.5	5.0	5.0	78.5	50	5.5	5.0	5.0	78.5
Салат з капусти,моркви та зеленого горошку	1.20	100	1.98	3.65	6.21	67.98	100	1.98	3.65	6.21	67.98	100	1.98	3.65	6.21	67.98
Хліб (пшеничний)+т.сир		30/15	0.28/3.6	0.18/4.6		69.9/58.1	50/15	0.467/3.6	0.3/4.6	27.4/-	116.5/58.1	50/15	0.467/3.6	0.3/4.6	27.4/-	116.5/58.1
Сік фруктовий		200	0.75	-	13.65	57.0	200	0.75	-	13.65	57.0	200	0.75	-	13.65	57.0

Мандарин	12 .0 1	100	0.8	0.2	9.0	38.0	100	0.8	0.2	9.0	38.0	100	0.8	0.2	9.0	38.0
Всього			16.61	17.23	72.13	502.18		17.79 7	18.35	88.6 9	581.78		17.797	18.3 5	88.69	581.78

Найменування страв	№ з/к	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	18-21	17-21	73-88	525-630	Вихід, г	21-25	21-25	81-98	600-720	Вихід, г	23-27	23-27	93-112	675-810
4-й тиждень			Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність, ккал		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність, ккал		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність, ккал
2		3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7

Вівторок

Обід																
Бігос з гречкою	4.14	150	17.7	5.5	15.9	176.0	200	23.6	7.3	21.3	234.6	200	23.6	7.3	21.3	234.6
Вінегрет	1.44	100	1.84	3.49	12.08	86.67	100	1.84	3.49	12.08	86.67	100	1.84	3.49	12.08	86.67
Запіканка рисова	07.14	100	5.36	5.71	22.0	162.52	120	6.43	6.86	26.40	195.03	100	1.84	3.49	12.08	86.67
Чай з каркаде	11.11	200	0.60	-	1.00	10.00	200	0.60	-	1.00	10.00	200	0.60	-	1.00	10.00

Апельсин	12.01	100	0.9	0.2	11.0	50.0	100	0.9	0.2	11.0	50.0	100	0.9	0.2	11.0	50.0
Всього			26.4	14.36	61.98	485.19		33.37	17.85	71.78	576.3		33.37	17.85	71.78	576.3

Найменування страв	№ з/к	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	18-21	17-21	73-88	525-630	Вихід, г	21-25	21-25	81-98	600-720	Вихід, г	23-27	23-27	93-112	675-810
4-й тиждень			Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність, ккал		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність, ккал		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність, ккал
2	3	4	5	6	7		3	4	5	6	7	3	4	5	6	7

Середа																
Обід																
Лобіо з квасолею	08.07	120	10.9	4.6	28.6	194.6	150	13.1	5.49	34.26	233.55	150	13.1	5.49	34.26	233.55

Обід																
Фрикадельки рибні	6.0 5 08	60	8.9	1.5	1.1	48.7	90	13.4	2.2	1.6	73.0	120	18.6	3.1	2.2	101.4
Відварена картопля з вершковим маслом	.1 2	120	2.2	7.5	18.8	151.4	150	2.7	9.4	23.5	189.3	150	2.7	9.4	23.5	189.3
Салат з капусти,моркви та зеленого горошку	1. 20	100	1.98	3.65	6.21	67.98	100	1.98	3.65	6.21	67.98	100	1.98	3.65	6.21	67.98
Шуліка з маком + т.сир	07 .0 3	60/1 5	5.82/ 3.6	3.72/ 4.6	34.50/-	185.52/5 8.1	60/1 5	5.82/ 3.6	3.72/ 4.6	34.5 0/-	185.52/ 58.1	60/15	5.82/3. 6	3.72/ 4.6	34.50 /-	185.52/5 8.1
Чай з липою	11 .0 9	200	-	-	0.48	1.22	200	-	-	0.48	1.22	200	-	-	0.48	1.22
Мандарин	12 .0 1	100	0.8	0.2	9.0	38.0	100	0.8	0.2	9.0	38.0	100	0.8	0.2	9.0	38.0
Всього			23.3	20.97	69.62	551.62		28.3	23.57	74.8 2	613.82		33.5	24.4 7	75.42	642.22

Найменування страв	№ з/к	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	18-21	17-21	73-88	525-630	Вихід, г	21-25	21-25	81-98	600-720	Вихід, г	23-27	23-27	93-112	675-810

4-й тиждень		Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, г	Енерго- цінність , ккал		Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, г	Енерго -цінніс ть, ккал		Білки, г	Жири , г	Вугле води, г	Енерго-ці нність, ккал	
2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	
П'ятниця																
Обід																
Овочі припущені з соусом “Бешамель”	08. 14	100	4.1	2.7	7.7	73.6	100	4.1	2.7	7.7	73.6	100	4.1	2.7	7.7	73.6
	08 .0															
Рис з кмином	3	120	3.7	3.0	30.2	164.1	150	4.7	3.8	37.7	205.2	150	4.7	3.8	37.7	205.2
Курка тушкована в соусі гуляш з кмином	4. 12	70	15.2	3.5	2.5	110.0	100	21.70	5.06	3.63	157.15	120	26.0	6.1	4.4	188.6
Хліб (пшеничний)		30	0.28	0.18	16.44	69.9	50	0.467	0.3	27.4	116.5	50	0.467	0.3	27.4	116.5
Йогурт	11 .1	125	2.0	6.3	5.3	86.0	125	2.0	6.3	5.3	86.0	125	2.0	6.3	5.3	86.0
	2															
Яблуко	12 .0	100	0.4	0.4	11.8	52.4	100	0.4	0.4	11.8	52.4	100	0.4	0.4	11.8	52.4
	1															
Всього			25.68	16.08	73.94	556.0		33.36 7	18.56	93.5 3	690.85		37.667	19.6	94.3	722.3