

ЗАТВЕРДЖЕНО:  
Директор Комунального закладу  
«Софіївська початкова школа  
Піщанської сільської ради  
Золотоніського району Черкаської області»  
\_\_\_\_\_ Віталія ІЩЕНКО

***ОРІЄНТОВАНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ ДЛЯ ХАРЧУВАННЯ УЧНІВ 1-4 КЛАСІВ***

**КОМУАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «СОФІЇВСЬКА ПОЧАТКОВА ШКОЛА  
ПІЩАНСЬКОЇ СІЛЬСЬКОЇ РАДИ ЗОЛОТОНІСЬКОГО РАЙОНУ  
ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСТІ»**

| № технол<br>картки | Найменування страв                                          | Енергетична цінність<br>6- 11 років |                                       |              |              |                 | Енергетична цінність<br>11- 14 років |                             |              |              |                 | Енергетична цінність<br>14- 18 років |                             |              |              |                 |         |
|--------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|--------------|--------------|-----------------|--------------------------------------|-----------------------------|--------------|--------------|-----------------|--------------------------------------|-----------------------------|--------------|--------------|-----------------|---------|
|                    | <i>І тиждень<br/>Понеділок</i>                              | вихід                               | Енерго<br>цінність<br>ккал<br>630-735 | Білки,г      | Жири,г       | Вугле<br>води,г | вихід                                | Енерго<br>цінність,<br>ккал | Білки,г      | Жири,г       | Вугле<br>води,г | вихід                                | Енерго<br>цінність,<br>ккал | Білки,г      | Жири,г       | Вугле<br>води г |         |
|                    |                                                             |                                     |                                       | 21-25        | 21-24        | 88-103          |                                      |                             |              | 720-840      | 25-29           |                                      |                             | 25-29        | 98-114       |                 | 810-945 |
| 7.3                | Буряк тушкований з цибулею з олією<br>рослинною рафінованою | 100/5,5                             | 141                                   | 3.0          | 6.8          | 16.7            | 100/6,5                              | 141                         | 3.0          | 6.8          | 16.7            | 100/7,5                              | 141                         | 3.0          | 6.8          | 16.7            |         |
| 3.4                | Каша гречана з маслом вершковим                             | 120/3                               | 132                                   | 3,16         | 4,44         | 18,96           | 150/4                                | 165                         | 4,6          | 1,2          | 23,7            | 150/4,5                              | 165                         | 4,6          | 1,2          | 25,7            |         |
| 6.2                | Яйце відварене                                              | 40                                  | 63                                    | 5,1          | 4,6          | 0,3             | 40                                   | 63                          | 5,1          | 4,6          | 0,3             | 40                                   | 63                          | 5,1          | 4,6          | 0,3             |         |
| 6.3                | Хліб цільнозерновий<br>Сир твердий                          | 30<br>15                            | 71,0<br>54,0                          | 2,0<br>4,0   | 2,0<br>4,0   | 10,0<br>4,1     | 50<br>15                             | 118,0<br>54,0               | 3,0<br>4,0   | 4,0<br>4,0   | 16,7<br>4,1     | 50<br>15                             | 118,0<br>54,0               | 3,0<br>4,0   | 4,0<br>4,0   | 16,7<br>4,1     |         |
| 4.2                | Компот із сухофруктів                                       | 200                                 | 79,0                                  | 0,6          | -            | 19,0            | 200                                  | 79,0                        | 0,6          | -            | 19,0            | 200                                  | 79,0                        | 0,6          | -            | 19,0            |         |
| 4.5                | Яблуко                                                      | 100                                 | 52,4                                  | 0,4          | 0,4          | 9,8             | 100                                  | 52,4                        | 0,4          | 0,4          | 9,8             | 100                                  | 52,4                        | 0,4          | 0,4          | 9,8             |         |
| <b>Всього :</b>    |                                                             |                                     | <b>687.4</b>                          | <b>24.46</b> | <b>22.3</b>  | <b>98.0</b>     |                                      | <b>724.4</b>                | <b>25.4</b>  | <b>24,8</b>  | <b>99,2</b>     |                                      | <b>805.4</b>                | <b>26.9</b>  | <b>26.5</b>  | <b>117.8</b>    |         |
|                    | <i>І тиждень<br/>Вівторок</i>                               |                                     |                                       |              |              |                 |                                      |                             |              |              |                 |                                      |                             |              |              |                 |         |
| 7.2                | Капуста тушкована з рослинною олією<br>рафінованою          | 100/2,5                             | 104.0                                 | 0.4          | 15,0         | 6,6             | 100/3,5                              | 77                          | 0,8          | 5,0          | 6,6             | 100/4,5                              | 77                          | 0,8          | 5,0          | 6,6             |         |
| 3.2                | Картопля відвареназ маслом<br>вершковим                     | 120/3,5                             | 130,4                                 | 2,48         | 3,76         | 21,25           | 150/5                                | 163,0                       | 3,1          | 4,7          | 26,9            | 150/5                                | 163,0                       | 3,1          | 4,7          | 26,9            |         |
| 1.3                | Палички курячі                                              | 56                                  | 125,63                                | 16,79        | 2,68         | 8,55            | 75                                   | 150,0                       | 25,78        | 10,2         | 3,4             | 100                                  | 225                         | 16,5         | 15,3         | 5,1             |         |
| 4.3                | Какао з молоком                                             | 200                                 | 104                                   | 3,8          | 3,9          | 13,3            | 200                                  | 104                         | 3,8          | 3,9          | 13,3            | 200                                  | 104                         | 3,8          | 3,9          | 13,3            |         |
| 4.6                | Банан                                                       | 100                                 | 91                                    | 1,50         | -            | 21,0            | 100                                  | 91                          | 1,5          | 0,20         | 21,8            | 100                                  | 91                          | 1,50         | 0,20         | 21,8            |         |
| <b>Всього :</b>    |                                                             |                                     | <b>632.9</b>                          | <b>24,57</b> | <b>24,55</b> | <b>95,7</b>     |                                      | <b>798,0</b>                | <b>28.8</b>  | <b>25,45</b> | <b>99,0</b>     |                                      | <b>1898,0</b>               | <b>30.4</b>  | <b>27,45</b> | <b>117.6</b>    |         |
|                    | <i>І тиждень<br/>Середа</i>                                 |                                     |                                       |              |              |                 |                                      |                             |              |              |                 |                                      |                             |              |              |                 |         |
| 7.1                | Морква тушкована з рослинною олією<br>рафінованою           | 100/5,5                             | 65                                    | 1,4          | 3,5          | 6,9             | 100/6,5                              | 65                          | 1,4          | 3,5          | 6,9             | 100/7,5                              | 65                          | 1,4          | 3,5          | 6,9             |         |
| 3.4                | Каша рисова з вершковим маслом                              | 120/3                               | 223,2                                 | 6,96         | 5,28         | 30,7            | 150/4                                | 278                         | 8,8          | 6,6          | 45,1            | 150/4,5                              | 278                         | 8,8          | 6,6          | 45,1            |         |
| 5.2                | Сирники із сиру кисломолочного                              | 100                                 | 286,0                                 | 17,2         | 14,6         | 20,6            | 100                                  | 286                         | 17,2         | 14,6         | 20,6            | 100                                  | 286,0                       | 17,2         | 14,6         | 20,6            |         |
| 4.4                | Сік промислового виробника                                  | 200                                 | 92,0                                  | 1,0          | -            | 21,2            | 200                                  | 92,0                        | 1,0          | -            | 21,2            | 200                                  | 92,0                        | 1,0          | -            | 21,2            |         |
| 4.5                | Яблуко                                                      | 100                                 | 43                                    | 0,4          | -            | 9,8             | 100                                  | 43                          | 0,4          | -            | 9,8             | 100                                  | 43                          | 0,4          | -            | 9,8             |         |
|                    | Хліб цільнозерновий                                         | 30                                  | 67,8                                  | 1,5          | 0,21         | 15,0            | 50                                   | 113,0                       | 2,5          | 0,35         | 25,0            | 50                                   | 113,0                       | 2,5          | 0,35         | 25,0            |         |
| <b>Всього :</b>    |                                                             |                                     | <b>723,0</b>                          | <b>24.46</b> | <b>23,59</b> | <b>102,5</b>    |                                      | <b>839.5</b>                | <b>28,3</b>  | <b>25,35</b> | <b>108.0</b>    |                                      | <b>914,0</b>                | <b>30,3</b>  | <b>26.35</b> | <b>118.0</b>    |         |
|                    | <i>І тиждень<br/>Четвер</i>                                 |                                     |                                       |              |              |                 |                                      |                             |              |              |                 |                                      |                             |              |              |                 |         |
| 7.3                | Буряк тушкований з цибулею з олією<br>рослинною рафінованою | 100                                 | 111,0                                 | 2,53         | 6,2          | 10,87           | 100/50                               | 111,0                       | 2,53         | 6,2          | 10,87           | 100/50                               | 111,0                       | 2,53         | 6,2          | 10,87           |         |
| 3.3                | Макарони відварені з маслом<br>вершковим                    | 120                                 | 168,0                                 | 4,41         | 3,99         | 23,01           | 150                                  | 200,0                       | 5,5          | 5,0          | 31,5            | 150                                  | 200,0                       | 5,5          | 5,0          | 31,5            |         |
| 2.2                | Фрикадельки рибні                                           | 60                                  | 42,0                                  | 7,9          | 0,60         | 0,90            | 90                                   | 63,0                        | 11,85        | 0,90         | 1,35            | 125                                  | 84,0                        | 15,8         | 1,20         | 1,80            |         |
| 5.4                | Соус сметанный                                              | 50                                  | 23,0                                  | 0,5          | 1,5          | 1,8             | 50                                   | 23,0                        | 0,5          | 1,5          | 1,8             | 50                                   | 23,0                        | 0,5          | 1,5          | 1,8             |         |
| 4.1                | Чай з лимоном                                               | 200                                 | 92                                    | 1,0          | -            | 21,2            | 200                                  | 92,0                        | 1,0          | -            | 21,2            | 200                                  | 92                          | 1,0          | -            | 21,2            |         |
| 4.6                | Банан                                                       | 100                                 | 91                                    | 1,5          | -            | 21,0            | 100                                  | 91,0                        | 1,5          | -            | 21,0            | 100                                  | 91,0                        | 1,5          | -            | 21,0            |         |
| <b>Всього :</b>    |                                                             |                                     | <b>634,0</b>                          | <b>21.84</b> | <b>24,29</b> | <b>88,78</b>    |                                      | <b>738,0</b>                | <b>25,88</b> | <b>27,6</b>  | <b>104,42</b>   |                                      | <b>819,0</b>                | <b>29,83</b> | <b>27,9</b>  | <b>114,87</b>   |         |

|     |                                                    |         |        |       |      |      |         |        |       |      |      |         |        |       |      |  |  |
|-----|----------------------------------------------------|---------|--------|-------|------|------|---------|--------|-------|------|------|---------|--------|-------|------|--|--|
|     | <i>І тиждень<br/>П'ятниця</i>                      |         |        |       |      |      |         |        |       |      |      |         |        |       |      |  |  |
| 7.2 | Капуста тушкована з рослинною<br>олією рафінованою | 100/3,5 | 136,0  | 2,8   | 2,5  | 16,3 | 100/4,5 | 136,0  | 2,8   | 2,5  | 16,3 | 100/5,5 | 136,0  | 2,8   | 2,5  |  |  |
| 3.4 | Каша арнаутка з маслом вершковим                   | 120/3   | 232,0  | 5,7   | 6,9  | 39,5 | 150/4   | 282,0  | 7,7   | 8,9  | 42,5 | 150/4,5 | 282,0  | 7,7   | 8,9  |  |  |
| 1.2 | Курка з паприкою                                   | 50      | 109,25 | 15,06 | 4,11 | 1,16 | 75      | 163,87 | 22,59 | 7,40 | 1,74 | 100     | 218,49 | 30,12 | 9,86 |  |  |

|                 |                                                   |          |               |              |              |               |         |               |              |              |               |         |               |              |              |
|-----------------|---------------------------------------------------|----------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------|---------------|--------------|--------------|
| 4.2             | Компот із сухофруктів                             | 200      | 129,0         | -            | -            | 31,5          | 200     | 129,0         | -            | -            | 31,5          | 200     | 129,0         | -            | -            |
|                 | Хліб цільнозерновий                               | 30       | 71,0          | 2,0          | 2,0          | 10,0          | 50      | 118,0         | 3,0          | 4,0          | 16,7          | 50      | 118,0         | 3,0          | 4,0          |
| 4.5             | Яблуко                                            | 100      | 52,9          | 0,4          | -            | 9,8           | 100     | 52,9          | 0,4          | -            | 9,8           | 100     | 52,4          | 0,4          | -            |
| 6.3             | Сир твердий                                       | 15       | 73,5          | 2,31         | 0,74         | 15,48         | 15      | 73,5          | 2,31         | 0,74         | 15,48         | 15      | 73,5          | 2,31         | 0,74         |
|                 | <b>Всього :</b>                                   |          | <b>708,15</b> | <b>25,27</b> | <b>23,25</b> | <b>103,74</b> |         | <b>835,27</b> | <b>29,31</b> | <b>25,54</b> | <b>114,02</b> |         | <b>930.39</b> | <b>26.33</b> | <b>28,54</b> |
|                 | <b>Птиждень<br/>Понеділок</b>                     |          |               |              |              |               |         |               |              |              |               |         |               |              |              |
| 3.4             | Каша арнаутка з маслом вершковим                  | 120/3    | 150           | 4.15         | 4.75         | 22,67         | 150/4   | 188           | 5.13         | 5.93         | 28,33         | 150/5   | 188           | 7.7          | 8.9          |
| 5.2             | Сирники з сиру кисломолочного                     | 100      | 324           | 16,9         | 11,6         | 37            | 100     | 324           | 16,9         | 11,6         | 37            | 324     | 324           | 16,9         | 11,6         |
| 7.1             | Морква тушкована з олією соняшниковою рафінованою | 100/2,5  | 90,67         | 1,86         | 4,33         | 10,86         | 100/3,5 | 90,67         | 1,86         | 4,33         | 10,86         | 100/4,5 | 90,67         | 1,86         | 4,33         |
| 4.5             | Яблуко                                            | 100      | 43            | 0,4          | -            | 9,8           | 100     | 43            | 0,4          | -            | 9,8           | 100     | 43            | 0,4          | -            |
| 4.4             | Сік промислового виробника                        | 200      | 92            | 1,0          | -            | 21,2          | 200     | 92            | 1,0          | -            | 21,2          | 200     | 92            | 1,0          | -            |
|                 | Хліб цільнозерновий                               | 30       | 67,8          | 1,5          | 0,21         | 15            | 50      | 113,0         | 2,5          | 0,35         | 25            | 50      | 113,0         | 2,5          | 0,35         |
| <b>Всього :</b> |                                                   |          | <b>727,47</b> | <b>25,81</b> | <b>20,89</b> | <b>102,53</b> |         | <b>800,67</b> | <b>27,79</b> | <b>24,21</b> | <b>102,19</b> |         | <b>850.67</b> | <b>27.79</b> | <b>28.21</b> |
|                 | <b>II тиждень<br/>Вівторок</b>                    |          |               |              |              |               |         |               |              |              |               |         |               |              |              |
| 3.4             | Каша гречана з маслом вершковим                   | 120/3    | 213,33        | 6,0          | 7,06         | 30,8          | 120     | 256,6         | 6,2          | 8,47         | 36,16         | 150     | 320           | 9,0          | 10,59        |
| 1.6             | Курка тушкована в соусі                           | 67/33    | 95.18         | 16.89        | 2.50         | 1.28          | 100/50  | 142.77        | 25.34        | 3.75         | 1.91          | 133/67  | 190.36        | 33.79        | 5.00         |
| 7.2             | Капуста тушкована з рослинною олією рафінованою   | 100      | 76            | 1,7          | 3,4          | 9,5           | 100     | 76            | 1,7          | 3,4          | 9,5           | 100     | 76            | 1,7          | 3,4          |
| 6.3             | Сир твердий                                       | 15       | 144,5         | 4,31         | 2,74         | 25,48         | 50/15   | 191,5         | 5,0          | 4,74         | 26,7          | 50/15   | 191,5         | 5,0          | 4,74         |
| 4.6             | Банан                                             | 100      | 91            | 1,5          | -            | 21            | 100     | 91            | 1,5          | -            | 21            | 100     | 91            | 1,5          | -            |
| 4.2             | Компот із сухофруктів                             | 200      | 63            | 0,2          | -            | 15,2          | 200     | 63            | 0,2          | -            | 15,2          | 200     | 63            | 0,2          | -            |
| <b>Всього :</b> |                                                   |          | <b>683.01</b> | <b>23.6</b>  | <b>22.7</b>  | <b>103.26</b> |         | <b>820.87</b> | <b>27.94</b> | <b>26.36</b> | <b>110.47</b> |         | <b>869.49</b> | <b>27.19</b> | <b>28.73</b> |
|                 | <b>II тиждень<br/>Середа</b>                      |          |               |              |              |               |         |               |              |              |               |         |               |              |              |
| 3,3             | Макарони відварені                                | 120/3    | 136,66        | 4,3          | 3,13         | 22,53         | 125     | 179,27        | 5,38         | 3,91         | 28,16         | 150     | 205           | 6,45         | 4,7          |
| 7.3             | Буряк тушкований з олією соняшниковою рафінованою | 100/5,5  | 136           | 1,86         | 4,33         | 10,86         | 100/6,5 | 136           | 1,86         | 4,33         | 10,86         | 100/7,5 | 136           | 1,86         | 4,33         |
| 2.3             | Риба тушкована з овочами під томатним соусом      | 50/50    | 60/50         | 10,9         | 6,6          | 5,6           | 75/75   | 180,0         | 16,4         | 9,9          | 8,4           | 100/100 | 240           | 21,6         | 13,2         |
| 4.5             | Яблуко                                            | 100      | 43            | 0,4          | -            | 9,8           | 100     | 43            | 0,4          | -            | 9,8           | 100     | 43            | 0,4          | -            |
| 4.1             | Чай з лимоном                                     | 200      | 129           | 0,6          | -            | 31,5          | 200     | 129           | 0,6          | -            | 31,5          | 200     | 129           | 0,6          | -            |
| 6.3             | Сир твердий                                       | 15       | 73,5          | 2,31         | 0,74         | 15,48         | 15      | 73,5          | 2,31         | 0,74         | 15,48         | 15      | 73,5          | 2,31         | 0,74         |
|                 | Хліб цільнозерновий                               | 30       | 67,8          | 1,5          | 0,21         | 15,0          | 50      | 113,0         | 2,5          | 0,35         | 25,0          | 50      | 113,0         | 2,5          | 0,35         |
| <b>Всього:</b>  |                                                   |          | <b>705,96</b> | <b>21,87</b> | <b>22,01</b> | <b>100,77</b> |         | <b>823,77</b> | <b>29,45</b> | <b>24,23</b> | <b>108,2</b>  |         | <b>939,5</b>  | <b>31.72</b> | <b>28,32</b> |
|                 | <b>II тиждень<br/>Четвер</b>                      |          |               |              |              |               |         |               |              |              |               |         |               |              |              |
| 3.4             | Каша рисова з вершковим маслом                    | 120/3    | 248,8         | 3,44         | 12,72        | 30            | 150/4   | 311           | 4,3          | 15,9         | 37,5          | 150/5   | 311           | 4,3          | 15,9         |
| 7.1             | Морква тушкована з олією соняшниковою рафінованою | 100/3,5  | 60,8          | 1,36         | 2,72         | 7,6           | 100/4,5 | 60,8          | 1,36         | 2,72         | 7,6           | 100/5,5 | 60,8          | 1,36         | 2,72         |
| 6.1             | Омлет натуральний                                 | 58       | 132           | 5,5          | 11,7         | 1,1           | 58      | 132           | 5,5          | 11,7         | 1,1           | 58      | 132           | 5,5          | 11,7         |
| 4.3             | Какао на молоці                                   | 200      | 112,48        | 6,11         | 5,5          | 9,85          | 200     | 112,48        | 6,11         | 5,5          | 9,85          | 200     | 112,48        | 6,11         | 5,5          |
| 4.5             | Банан                                             | 100      | 43            | 0,4          | -            | 9,8           | 100     | 43            | 0,4          | -            | 9,8           | 100     | 43            | 0,4          | -            |
| <b>Всього :</b> |                                                   |          | <b>714,74</b> | <b>22,69</b> | <b>23,45</b> | <b>87,86</b>  |         | <b>825,94</b> | <b>25,09</b> | <b>25,31</b> | <b>99,68</b>  |         | <b>825,94</b> | <b>27,09</b> | <b>30.31</b> |
|                 | <b>II тиждень<br/>П'ятниця</b>                    |          |               |              |              |               |         |               |              |              |               |         |               |              |              |
| 1.7             | Печеня по- домашньому                             | 120/60   | 74,4          | 12,1         | 2,5          | 1,1           | 70/150  | 105,4         | 17,2         | 3,5          | 1,5           | 84/150  | 123,99        | 20,23        | 4,14         |
| 4.2             | Компот із сухофруктів                             | 200      | 125           | 5.9          | 6.7          | 9.9           | 200     | 125           | 5.9          | 6.7          | 9.9           | 200     | 125           | 5.9          | 6.7          |
| 6.3             | Хліб цільнозерновий<br>Сир твердий                | 30<br>15 | 71<br>73,5    | 2,0<br>15,48 | 2,0<br>4,09  | 10,0          | 50      | 122,5         | 3,85         | 0,40         | 25,8          | 50/15   | 122,5         | 3,85         | 0,40         |
| 7.3             | Буряк тушкований з олією соняшниковою рафінованою | 100/3,5  | 110,66        | 2,53         | 6,2          | 10,86         | 100/4,5 | 110,66        | 2,53         | 6,2          | 10,86         | 100/5,5 | 110,66        | 2,53         | 6,2          |
| 4.6             | Яблуко                                            | 100      | 91            | 1,5          | -            | 21            | 100     | 91            | 1,5          | -            | 21            | 100     | 91            | 1,5          | -            |
| <b>Всього:</b>  |                                                   |          | <b>643,89</b> | <b>25.87</b> | <b>21,3</b>  | <b>88,21</b>  |         | <b>757,76</b> | <b>25,02</b> | <b>26,59</b> | <b>101,3</b>  |         | <b>827,15</b> | <b>31.8</b>  | <b>26.93</b> |

| Збірник<br>рецептур,№<br>розкладки | Найменування страв                                     | Енергетична цінність<br>6- 11 років |                                              |              |              |                 | Енергетична цінність<br>11- 14 років |                                               |              |              |                 | Енергетична цінність<br>14- 18 років |                                               |              |              |          |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------|--------------|--------------|-----------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------|--------------|-----------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------|--------------|----------|
|                                    | <i>III тиждень<br/>Понеділок</i>                       | вихід                               | Енерго<br>цінність<br>ккал<br><i>630-735</i> | Білки,г      | Жири,г       | Вугле<br>води,г | вихід                                | Енерго<br>цінність,<br>ккал<br><i>720-840</i> | Білки,г      | Жири,г       | Вугле<br>води,г | вихід                                | Енерго<br>цінність,<br>ккал<br><i>810-945</i> | Білки,г      | Жири,г       | В        |
|                                    |                                                        |                                     |                                              | <i>21-25</i> | <i>21-24</i> | <i>88-103</i>   |                                      |                                               | <i>25-29</i> | <i>25-29</i> | <i>98-114</i>   |                                      |                                               | <i>27-32</i> | <i>27-32</i> | <i>1</i> |
| 7.2                                | Капуста тушкована з маслом вершковим                   | 100/3                               | 123,0                                        | 3,7          | 5,4          | 14,2            | 100/4                                | 123,0                                         | 3,7          | 5,4          | 14,2            | 100/5                                | 123,0                                         | 3,7          | 5,4          | 1        |
| 1.5                                | Плов з птиці та рису з олією соняшnikового рафінованою | 50/130                              | 190,36                                       | 33,78        | 15,0         | 2,56            | 70/180                               | 285,54                                        | 50,68        | 7,5          | 3,82            | 84/216                               | 380,72                                        | 67,58        | 10,0         | 5        |
| 4.3                                | Какао на молоці                                        | 200                                 | 92,0                                         | 1,0          | -            | 21,2            | 200                                  | 92,0                                          | 1,0          | -            | 21,2            | 200                                  | 92,0                                          | 1,0          | -            | 2        |
|                                    | Хліб цільнозерновий                                    | 30                                  | 71,0                                         | 2,0          | 2,0          | 10,0            | 50                                   | 118,0                                         | 3,0          | 4,0          | 16,7            | 50                                   | 118,0                                         | 3,0          | 4,0          | 1        |
| 4.5                                | Яблуко                                                 | 100                                 | 43,0                                         | 0,4          | -            | 9,8             | 100                                  | 43,0                                          | 0,4          | -            | 9,8             | 100                                  | 43,0                                          | 0,4          | -            | 9        |
| <i>Всього:</i>                     |                                                        |                                     | <i>726,0</i>                                 | <i>20,8</i>  | <i>23,3</i>  | <i>101,4</i>    |                                      | <i>824,4</i>                                  | <i>24,84</i> | <i>29,98</i> | <i>109,54</i>   |                                      | <i>864,4</i>                                  | <i>28,84</i> | <i>30,98</i> | <i>1</i> |
|                                    | <i>III тиждень<br/>Вівторок</i>                        |                                     |                                              |              |              |                 |                                      |                                               |              |              |                 |                                      |                                               |              |              |          |
| 7.3                                | Буряк тушкований з олією соняшnikовою рафінованою      | 100                                 | 16,0                                         | 2,8          | -            | 1,3             | 100                                  | 16,0                                          | 2,8          | -            | 1,3             | 100                                  | 16,0                                          | 2,8          | -            | 1        |
| 3.1                                | Картопля тушкована                                     | 120                                 | 147,2                                        | 2,4          | 16,4         | 19,9            | 150                                  | 184,0                                         | 3,0          | 8,0          | 24,9            | 150                                  | 184,0                                         | 3,0          | 8,0          | 2        |
| 1.1                                | Шніцель курячий                                        | 63                                  | 124,8                                        | 21,8         | 1,9          | 5,0             | 94                                   | 178,3                                         | 31,2         | 2,8          | 7,14            | 125                                  | 120                                           | 213,9        | 3,4          | 8        |
| 5.4                                | Соус сметанный                                         | 50                                  | 23                                           | 0,5          | 1,5          | 1,8             | 50                                   | 38,0                                          | 0,8          | 2,6          | 3,0             | 50                                   | 38,0                                          | 0,8          | 2,6          | 3        |
| 4.2                                | Компот із сухофруктів                                  | 200                                 | 129,0                                        | 0,6          | -            | 31,5            | 200                                  | 31,5                                          | 0,6          | -            | 31,5            | 200                                  | 129,0                                         | 0,6          | -            | 3        |
| 4.6                                | Банан                                                  | 100                                 | 91,0                                         | 1,5          | -            | 21,0            | 100                                  | 91,0                                          | 1,5          | -            | 21,0            | 100                                  | 91,0                                          | 1,5          | -            | 2        |
| <i>Всього :</i>                    |                                                        |                                     | <i>631,0</i>                                 | <i>24,6</i>  | <i>21,8</i>  | <i>88,5</i>     |                                      | <i>736,3</i>                                  | <i>26,9</i>  | <i>26,4</i>  | <i>98,9</i>     |                                      | <i>871,9</i>                                  | <i>26,2</i>  | <i>27,0</i>  | <i>1</i> |
|                                    | <i>III тиждень<br/>Середа</i>                          |                                     |                                              |              |              |                 |                                      |                                               |              |              |                 |                                      |                                               |              |              |          |
| 7.1                                | Морква тушкована з олією соняшnikовою                  | 100                                 | 70,0                                         | 1,9          | 1,6          | 11,9            | 100                                  | 70,0                                          | 1,9          | 1,6          | 11,9            | 100                                  | 70,0                                          | 1,9          | 1,6          | 1        |
| 3.4                                | Каша гречана з маслом вершковим                        | 120/3                               | 256,0                                        | 7,2          | 8,5          | 37,0            | 150/4                                | 256,0                                         | 7,2          | 8,5          | 37,0            | 150/5                                | 320,0                                         | 9,0          | 10,6         | 4        |
| 2,1                                | Стіки рибні                                            | 50                                  | 80,1                                         | 7,7          | 1,3          | 10,8            | 90                                   | 144,2                                         | 13,8         | 2,4          | 19,5            | 105                                  | 168,2                                         | 16,1         | 2,8          | 2        |
| 4.1                                | Чай з лимоном                                          | 200/5                               | 63,0                                         | 0,2          | -            | 13,2            | 200/5                                | 63,0                                          | 0,2          | -            | 13,2            | 200/5                                | 0,2                                           | -            | 13,2         | 6        |
|                                    | Хліб цільнозерновий                                    | 30                                  | 71,0                                         | 2,0          | 2,0          | 19,0            | 50                                   | 118,0                                         | 3,3          | 3,3          | 31,7            | 50                                   | 118,0                                         | 3,3          | 3,3          | 3        |
| 4.5                                | Яблуко                                                 | 100                                 | 43,0                                         | 0,4          | -            | 9,8             | 100                                  | 43,0                                          | 0,4          | -            | 9,8             | 100                                  | 43,0                                          | 0,4          | -            | 9        |
| 6.3                                | Сир твердий                                            | 15                                  | 73,5                                         | 2,31         | 0,74         | 15,48           | 15                                   | 73,5                                          | 2,31         | 0,74         | 15,48           | 15                                   | 73,5                                          | 2,31         | 0,74         | 1        |
| <i>Всього :</i>                    |                                                        |                                     | <i>683,1</i>                                 | <i>23,4</i>  | <i>23,4</i>  | <i>91,4</i>     |                                      | <i>794,2</i>                                  | <i>26,1</i>  | <i>25,8</i>  | <i>110,1</i>    |                                      | <i>821,2</i>                                  | <i>30,7</i>  | <i>31,5</i>  | <i>1</i> |
|                                    | <i>III тиждень<br/>Четверг</i>                         |                                     |                                              |              |              |                 |                                      |                                               |              |              |                 |                                      |                                               |              |              |          |
| 7.2                                | Капуста тушкована з маслом вершковим                   | 100/5,5                             | 76,0                                         | 1,7          | 3,4          | 9,5             | 100/6,5                              | 76,0                                          | 1,7          | 3,4          | 9,5             | 100/7,5                              | 76,0                                          | 1,7          | 3,4          | 9        |
| 3.4                                | Каша арнаутка з вершковим маслом                       | 120/3                               | 188,0                                        | 4,8          | 5,6          | 28,3            | 150/4                                | 282,0                                         | 7,7          | 8,9          | 42,5            | 150/5                                | 282,0                                         | 7,7          | 8,9          | 4        |
| 5.1                                | Запiканка з кисломолочного сиру                        | 100                                 | 220,8                                        | 14,0         | 12,32        | 12,8            | 80/15                                | 220,8                                         | 14,0         | 12,32        | 12,8            | 80/15                                | 220,8                                         | 14,0         | 12,32        | 1        |
| 4.4                                | Сік                                                    | 200                                 | 92,0                                         | 1,0          | -            | 21,2            | 200                                  | 92,0                                          | 1,0          | -            | 21,2            | 200                                  | 92,0                                          | 1,0          | -            | 2        |
| 4.6                                | Банан                                                  | 100                                 | 91,0                                         | 1,5          | -            | 21,0            | 100                                  | 91,0                                          | 1,5          | -            | 21,0            | 100                                  | 91,0                                          | 1,5          | -            | 2        |
| <i>Всього :</i>                    |                                                        |                                     | <i>734,6</i>                                 | <i>23,3</i>  | <i>24,41</i> | <i>102,4</i>    |                                      | <i>836,8</i>                                  | <i>27,2</i>  | <i>28,87</i> | <i>113,6</i>    |                                      | <i>936,8</i>                                  | <i>31,2</i>  | <i>28,87</i> | <i>1</i> |
|                                    | <i>III тиждень<br/>П'ятниця</i>                        |                                     |                                              |              |              |                 |                                      |                                               |              |              |                 |                                      |                                               |              |              |          |
| 7.3                                | Буряк тушкований з олією соняшnikовою рафінованою      | 100/5,5                             | 70,0                                         | 1,9          | 1,6          | 11,9            | 100/6,5                              | 70,0                                          | 1,9          | 1,6          | 11,9            | 100/7,5                              | 70,0                                          | 1,9          | 1,6          | 1        |
| 3.3                                | Макарони відварені з маслом вершковим                  | 120/3                               | 164,0                                        | 5,4          | 3,9          | 28,2            | 150/4                                | 205,0                                         | 6,5          | 4,7          | 33,8            | 150/5                                | 205,0                                         | 6,5          | 4,7          | 3        |
| 6.2                                | Яйце відварене                                         | 40                                  | 63,0                                         | 5,1          | 4,6          | 0,3             | 40                                   | 63,0                                          | 5,1          | 4,6          | 0,3             | 40                                   | 63,0                                          | 5,1          | 4,6          | 0        |
| 6.3                                | Сир твердий                                            | 30/15                               | 166,0                                        | 6,4          | 8,5          | 16,0            | 50/15                                | 276,7                                         | 10,7         | 14,2         | 26,7            | 50/15                                | 276,7                                         | 10,7         | 14,2         | 2        |
| 4.2                                | Компот із сухофруктів                                  | 200                                 | 129,0                                        | 0,6          | -            | 31,5            | 200                                  | 129,0                                         | 0,6          | -            | 31,5            | 200                                  | 129,0                                         | 0,6          | -            | 3        |
| 4.5                                | Яблуко                                                 | 100                                 | 43,0                                         | 0,4          | -            | 9,8             | 100                                  | 43,0                                          | -            | 9,8          | 43,0            | 100                                  | 43,0                                          | 0,4          | -            | 9        |
|                                    | Хліб цільнозерновий                                    | 30                                  | 67,8                                         | 1,5          | 0,21         | 15              | 50                                   | 113                                           | 2,5          | 0,35         | 25              | 50                                   | 113                                           | 2,5          | 0,35         | 2        |

|                 |  |  |              |             |              |              |  |              |             |              |              |  |              |             |              |          |
|-----------------|--|--|--------------|-------------|--------------|--------------|--|--------------|-------------|--------------|--------------|--|--------------|-------------|--------------|----------|
| <b>Всього :</b> |  |  | <b>702,8</b> | <b>21,3</b> | <b>20,81</b> | <b>102,7</b> |  | <b>834,7</b> | <b>27,7</b> | <b>25,36</b> | <b>109,0</b> |  | <b>934,7</b> | <b>27,7</b> | <b>28,36</b> | <b>1</b> |
|-----------------|--|--|--------------|-------------|--------------|--------------|--|--------------|-------------|--------------|--------------|--|--------------|-------------|--------------|----------|

| Збірник рецептур,№ розкладки | Найменування страв                                 | Енергетична цінність<br>6- 11 років |                                        |              |              |               | Енергетична цінність<br>11- 14 років |                                         |              |              |               | Енергетична цінність<br>14- 18 років |                                         |              |              |
|------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------------|-----------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------------|-----------------------------------------|--------------|--------------|
|                              | <b><i>ІХ тиждень<br/>Понеділок</i></b>             | вихід                               | Енерго цінність ккал<br><b>630-735</b> | Білки,г      | Жири,г       | Вугле води,г  | вихід                                | Енерго цінність, ккал<br><b>720-840</b> | Білки,г      | Жири,г       | Вугле води,г  | вихід                                | Енерго цінність, ккал<br><b>810-945</b> | Білки,г      | Жири,г       |
|                              |                                                    |                                     |                                        | <b>21-25</b> | <b>21-24</b> | <b>88-103</b> |                                      |                                         |              |              |               |                                      |                                         |              |              |
| 7.3                          | Буряк тушкований з олією соняшниковою рафінованою  | 100/5,5                             | 136                                    | 1,86         | 4,33         | 10,86         | 100/6,5                              | 136                                     | 1,86         | 4,33         | 10,86         | 100/7,5                              | 136                                     | 1,86         | 4,33         |
| 3.4                          | Каша арнаутка з маслом вершковим                   | 120/3                               | 282                                    | 7,7          | 8,9          | 42,5          | 150/4                                | 282                                     | 7,7          | 8,9          | 42,5          | 150/5                                | 282                                     | 9,6          | 8.9          |
| 1.4                          | Нагетси курячі                                     | 60                                  | 107,9                                  | 11,66        | 1,32         | 12,35         | 90                                   | 161,86                                  | 17,49        | 1,98         | 18,52         | 120                                  | 215,81                                  | 23,32        | 2,64         |
| 4.2                          | Компот із сухофруктів                              | 125                                 | 73,5                                   | 3,5          | 4            | 5,13          | 125                                  | 73,5                                    | 3,5          | 4            | 5,13          | 125                                  | 73,5                                    | 3,5          | 4            |
|                              | Хліб цільнозерновий                                | 30                                  | 73,5                                   | 2,31         | 0,24         | 15,48         | 50                                   | 122,5                                   | 3,85         | 0,4          | 25,8          | 50                                   | 122,5                                   | 3,85         | 0,4          |
| 4.5                          | Яблуко                                             | 100                                 | 43                                     | 0,4          | -            | 9,8           | 100                                  | 43,0                                    | 0,4          | -            | 9,8           | 100                                  | 43,0                                    | 0,4          | -            |
| 6.3                          | Сир твердий                                        | 15                                  | 44.16                                  | 3.57         | 4.09         | 0.03          | 15                                   | 44.16                                   | 3.57         | 4.09         | 0.03          | 15                                   | 44.16                                   | 3.57         | 4.09         |
| <b>Всього :</b>              |                                                    |                                     | <b>730.22</b>                          | <b>24.37</b> | <b>22.88</b> | <b>101,7</b>  |                                      | <b>838.56</b>                           | <b>28.41</b> | <b>24,70</b> | <b>109,57</b> |                                      | <b>916.97</b>                           | <b>28.41</b> | <b>27.36</b> |
|                              | <b><i>ІХ тиждень<br/>Вівторок</i></b>              |                                     |                                        |              |              |               |                                      |                                         |              |              |               |                                      |                                         |              |              |
| 7.2                          | Капуста тушкована з маслом вершковим               | 100                                 | 20                                     | 1,1          | 0,1          | 3,5           | 100                                  | 20                                      | 1,1          | 0,1          | 3,5           | 100                                  | 20                                      | 1,1          | 0,1          |
| 6.2                          | Омлет натуральний                                  | 50                                  | 132                                    | 5,5          | 11,7         | 1,1           | 58                                   | 132                                     | 5,5          | 11,7         | 1,1           | 58                                   | 132                                     | 5,5          | 11,7         |
| 3.4                          | Каша гречана з маслом вершковим                    | 120/3                               | 218,93                                 | 6,2          | 8,47         | 36,16         | 150/4                                | 273,6                                   | 7,75         | 10,58        | 45,19         | 150/5                                | 273,6                                   | 7,75         | 10,58        |
| 4.3                          | Какао з молоком                                    | 200                                 | 154                                    | 3,8          | 3,9          | 25,8          | 200                                  | 154                                     | 3,8          | 3,9          | 25,8          | 200                                  | 154                                     | 3,8          | 3,9          |
| 4.6                          | Банан                                              | 100                                 | 91,0                                   | 1,5          | -            | 21,0          | 100                                  | 91,0                                    | 1,5          | -            | 21,0          | 100                                  | 91,0                                    | 1,5          | -            |
| <b>Всього :</b>              |                                                    |                                     | <b>671,2</b>                           | <b>20,11</b> | <b>24,41</b> | <b>99,0</b>   |                                      | <b>774,9</b>                            | <b>25,2</b>  | <b>26,68</b> | <b>113,19</b> |                                      | <b>824.9</b>                            | <b>27,2</b>  | <b>27,68</b> |
|                              | <b><i>ІХ тиждень<br/>Середа</i></b>                |                                     |                                        |              |              |               |                                      |                                         |              |              |               |                                      |                                         |              |              |
| 7.1                          | Морква тушкована з олією соняшниковою рафінованою  | 100/5,5                             | 76                                     | 1,7          | 3,4          | 9,5           | 100/6,5                              | 76                                      | 1,7          | 3,4          | 9,5           | 100/7,5                              | 76                                      | 1,7          | 3,4          |
| 3.4                          | Рис відварений з маслом вершковим                  | 120/3                               | 169,6                                  | 1,92         | -            | 2,5           | 150/4                                | 169,6                                   | 1,92         | -            | 2,5           | 150/5                                | 212                                     | 2,4          | -            |
| 5.3                          | Пудінг з кисломолочного сиру                       | 100                                 | 285                                    | 15,1         | 12,6         | 26,9          | 100                                  | 285                                     | 15,1         | 12,6         | 26,9          | 120                                  | 342                                     | 18,12        | 15,12        |
|                              | Хліб цільнозерновий                                | 30                                  | 67,8                                   | 1,5          | 0,21         | 15            | 50                                   | 113                                     | 2,5          | 0,35         | 25            | 50                                   | 113                                     | 2,5          | 0,35         |
|                              | Сік                                                | 200                                 | 129                                    | 0,6          | -            | 31,5          | 200                                  | 129                                     | 0,6          | -            | 31,5          | 200                                  | 129                                     | 0,6          | -            |
|                              | Яблуко                                             | 100                                 | 100                                    | 43           | -            | 9,8           | 100                                  | 43                                      | 0,4          | -            | 9,8           | 100                                  | 43                                      | 0,4          | -            |
| <b>Всього :</b>              |                                                    |                                     | <b>723,4</b>                           | <b>21,82</b> | <b>20,81</b> | <b>99,2</b>   |                                      | <b>808,0</b>                            | <b>25,82</b> | <b>27,95</b> | <b>109,2</b>  |                                      | <b>848,0</b>                            | <b>27,82</b> | <b>27,95</b> |
|                              | <b><i>ІХ тиждень<br/>Четвер</i></b>                |                                     |                                        |              |              |               |                                      |                                         |              |              |               |                                      |                                         |              |              |
| 7.3                          | Буряк тушкований з олією соняшниковою рафінованою  | 100/5,5                             | 136                                    | 1,86         | 4,33         | 10,86         | 100/6,5                              | 136                                     | 1,86         | 4,33         | 10,86         | 100/7,5                              | 136                                     | 1,86         | 4,33         |
| 3.4                          | Картопля відварена з вершковим маслом              | 120/3                               | 130,4                                  | 2,48         | 3,76         | 21,52         | 150/4                                | 130,4                                   | 2,48         | 3,76         | 21,52         | 150/5                                | 163                                     | 3,1          | 4,7          |
| 2.4                          | Хек запечений                                      | 55                                  | 47.41                                  | 9.13         | 1.21         | -             | 83                                   | 71.12                                   | 13.70        | 1.82         | -             | 110                                  | 94.82                                   | 18.26        | 2.42         |
|                              | Сир твердий                                        | 15                                  | 166                                    | 6,4          | 8,5          | 16            | 15                                   | 277                                     | 10,7         | 14,1         | 26,7          | 50/15                                | 277                                     | 10,7         | 14,1         |
| 4.1                          | Чай з лимоном                                      | 200/7                               | 63                                     | 0,2          | -            | 15,2          | 200/7                                | 63                                      | 0,2          | -            | 15,2          | 200/7                                | 63                                      | 0,2          | -            |
| 4.6                          | Банан                                              | 100                                 | 91                                     | 1,5          | -            | 21            | 100                                  | 91                                      | 1,5          | -            | 21            | 100                                  | 72,8                                    | 1,2          | -            |
| <b>Всього :</b>              |                                                    |                                     | <b>633.81</b>                          | <b>23.34</b> | <b>23.65</b> | <b>88.58</b>  |                                      | <b>768.52</b>                           | <b>28.65</b> | <b>26.01</b> | <b>105.28</b> |                                      | <b>816.62</b>                           | <b>30.32</b> | <b>26.55</b> |
|                              | <b><i>ІХ тиждень<br/>П'ятниця</i></b>              |                                     |                                        |              |              |               |                                      |                                         |              |              |               |                                      |                                         |              |              |
| 7.2                          | Капуста тушкована з олією соняшниковою рафінованою | 100/4,5                             | 107,1                                  | 2,53         | 6,2          | 10,52         | 100/5,5                              | 107,1                                   | 2,53         | 6,2          | 10,52         | 100/6,5                              | 107,1                                   | 2,53         | 6,2          |
| 3.2                          | Макарони відварені з маслом вершковим              | 120/3                               | 136,6                                  | 4,3          | 3,13         | 22,53         | 150/4                                | 163,9                                   | 5,16         | 3,75         | 27            | 150/5                                | 205                                     | 6,95         | 4,7          |
| 1.1                          | Шніцель курячий                                    | 63                                  | 89.14                                  | 15.60        | 1.39         | 3.57          | 94                                   | 133.70                                  | 23.40        | 2.08         | 5.36          | 125                                  | 178.27                                  | 31.20        | 2.77         |
| 4.2                          | Компот із сухофруктів                              | 200                                 | 92                                     | 1,0          | -            | 21,2          | 200                                  | 92                                      | 1,0          | -            | 21,2          | 200                                  | 92                                      | 1,0          | -            |
| 4.5                          | Яблуко                                             | 100                                 | 43                                     | 0,4          | -            | 9,8           | 100                                  | 43                                      | 0,4          | -            | 9,8           | 100                                  | 43                                      | 0,4          | -            |
| 6.3                          | Сир твердий                                        | 15                                  | 73,5                                   | 2,31         | 0,24         | 15,48         | 15                                   | 122,5                                   | 3,85         | 0,4          | 25,8          | 15                                   | 122,5                                   | 3,85         | 0,4          |
|                              | Хліб цільнозерновий                                | 30                                  | 67,8                                   | 1,5          | 0,21         | 15            | 50                                   | 113                                     | 2,5          | 0,35         | 25            | 50                                   | 113                                     | 2,5          | 0,35         |

|          |  |  |        |       |       |      |  |       |       |       |        |  |        |       |       |
|----------|--|--|--------|-------|-------|------|--|-------|-------|-------|--------|--|--------|-------|-------|
|          |  |  |        |       |       |      |  |       |       |       |        |  |        |       |       |
| Всього : |  |  | 639.14 | 24.64 | 21.17 | 98.1 |  | 775.2 | 28.83 | 26.78 | 114.68 |  | 860.84 | 28.43 | 27.42 |

Кухар \_\_\_\_\_ О.П.Литовченко

Комірник \_\_\_\_\_ В.А.Власенко

Таблиця виконання норм харчування( білки, жири, вуглеводи, ККАЛ) для дітей 6 -11 років  
За I тиждень для ЗЗСО

| Дні тижня                      | ККал   | Білки | Жири  | Вуглеводи |
|--------------------------------|--------|-------|-------|-----------|
| 1 день                         | 687,4  | 24,46 | 22.3  | 98.0      |
| 2 день                         | 632,9  | 24.57 | 24,55 | 95,7      |
| 3 день                         | 723,0  | 24,46 | 23.59 | 102.5     |
| 4 день                         | 634,0  | 21.84 | 24.29 | 88.78     |
| 5 день                         | 708,15 | 25,27 | 23,25 | 103.74    |
| <b>В середньому на тиждень</b> | 677,09 | 23,60 | 23,60 | 97,74     |

Таблиця виконання норм харчування( білки, жири, вуглеводи, ККАЛ) для дітей 11 -14 років  
За I тиждень для ЗЗСО

| Дні тижня                      | ККал   | Білки | Жири  | Вуглеводи |
|--------------------------------|--------|-------|-------|-----------|
| 1 день                         | 724,4  | 25,4  | 24.8  | 99.2      |
| 2 день                         | 798,0  | 28,8  | 25.45 | 99.0      |
| 3 день                         | 839,5  | 28.3  | 25.35 | 108.0     |
| 4 день                         | 738,0  | 25.88 | 27.6  | 104.42    |
| 5 день                         | 835,27 | 29.31 | 25.54 | 114.02    |
| <b>В середньому на тиждень</b> | 797,83 | 27,54 | 25,75 | 104,93    |

**Таблиця виконання норм харчування( білки, жири, вуглеводи, ККАЛ) для дітей 14 -18 років**

**За I тиждень для ЗЗСО**

| Дні тижня                      | ККал   | Білки | Жири  | Вуглеводи |
|--------------------------------|--------|-------|-------|-----------|
| 1 день                         | 805,4  | 26,9  | 26,5  | 117,8     |
| 2 день                         | 898,0  | 30,4  | 27,45 | 117,6     |
| 3 день                         | 914,0  | 30,3  | 26,35 | 118,0     |
| 4 день                         | 819,0  | 29,83 | 27,9  | 114,87    |
| 5 день                         | 930,39 | 26,33 | 28,54 | 130,02    |
| <b>В середньому на тиждень</b> | 873,36 | 28,75 | 27,35 | 119,66    |

**Таблиця виконання норм харчування( білки, жири, вуглеводи, ККАЛ) для дітей 6 -11 років**

**За II тиждень для ЗЗСО**

| Дні тижня                      | ККал   | Білки | Жири  | Вуглеводи |
|--------------------------------|--------|-------|-------|-----------|
| 1 день                         | 727,47 | 25,81 | 20,89 | 102,53    |
| 2 день                         | 683,01 | 23,6  | 22,70 | 103,26    |
| 3 день                         | 705,96 | 21,87 | 22,01 | 100,77    |
| 4 день                         | 714,74 | 22,69 | 23,45 | 87,86     |
| 5 день                         | 643,89 | 25,87 | 21,30 | 88,21     |
| <b>В середньому на тиждень</b> | 695,01 | 23,97 | 22,07 | 96,53     |

**Таблиця виконання норм харчування( білки, жири, вуглеводи, ККАЛ) для дітей 11 -14 років**

**За II тиждень для ЗЗСО**

| Дні тижня                      | ККал   | Білки | Жири  | Вуглеводи |
|--------------------------------|--------|-------|-------|-----------|
| 1 день                         | 800,67 | 27,79 | 24,21 | 102,19    |
| 2 день                         | 820,87 | 27,94 | 26,36 | 110,47    |
| 3 день                         | 823,77 | 29,45 | 24,23 | 108,2     |
| 4 день                         | 825,94 | 25,09 | 25,31 | 99,68     |
| 5 день                         | 757,76 | 25,02 | 26,59 | 101,3     |
| <b>В середньому на тиждень</b> | 805,80 | 27,06 | 25,34 | 104,37    |

**Таблиця виконання норм харчування( білки, жири, вуглеводи, ККАЛ) для дітей 14 -18 років**

**За II тиждень для ЗЗСО**

| Дні тижня                      | ККал   | Білки | Жири  | Вуглеводи |
|--------------------------------|--------|-------|-------|-----------|
| 1 день                         | 850,67 | 27,79 | 28,21 | 130,19    |
| 2 день                         | 869,49 | 27,19 | 28,73 | 121,55    |
| 3 день                         | 939,5  | 31,72 | 28,32 | 130,64    |
| 4 день                         | 825,94 | 27,09 | 30,31 | 121,68    |
| 5 день                         | 827,15 | 31,8  | 26,93 | 119,64    |
| <b>В середньому на тиждень</b> | 862,55 | 29,12 | 28,50 | 124,68    |

**Таблиця виконання норм харчування( білки, жири, вуглеводи, ККАЛ) для дітей 6 -11 років**

**За III тиждень для ЗЗСО**

| Дні тижня                      | ККал  | Білки | Жири  | Вуглеводи |
|--------------------------------|-------|-------|-------|-----------|
| 1 день                         | 726,0 | 20,8  | 23,30 | 101,4     |
| 2 день                         | 631,0 | 24,6  | 21,80 | 88,5      |
| 3 день                         | 683,1 | 23,4  | 23,40 | 91,4      |
| 4 день                         | 734,6 | 23,3  | 24,41 | 102,4     |
| 5 день                         | 702,8 | 21,3  | 20,81 | 102,7     |
| <b>В середньому на тиждень</b> | 695,5 | 22,68 | 22,74 | 97,28     |

**Таблиця виконання норм харчування( білки, жири, вуглеводи, ККАЛ) для дітей 11 -14 років**

**За III тиждень для ЗЗСО**

| Дні тижня                      | ККал   | Білки | Жири  | Вуглеводи |
|--------------------------------|--------|-------|-------|-----------|
| 1 день                         | 824,4  | 24,84 | 29,98 | 109,54    |
| 2 день                         | 736,3  | 26,9  | 26,4  | 98,9      |
| 3 день                         | 794,2  | 26,1  | 25,8  | 110,1     |
| 4 день                         | 836,8  | 27,2  | 28,87 | 113,6     |
| 5 день                         | 834,7  | 27,7  | 25,36 | 109,0     |
| <b>В середньому на тиждень</b> | 805,28 | 26,55 | 27,28 | 108,09    |



**Таблиця виконання норм харчування( білки, жири, вуглеводи, ККАЛ) для дітей 14 -18 років**

**За III тиждень для ЗЗСО**

| Дні тижня                      | ККал  | Білки | Жири  | Вуглеводи |
|--------------------------------|-------|-------|-------|-----------|
| 1 день                         | 864.4 | 28.84 | 30.98 | 119.54    |
| 2 день                         | 871,9 | 26.2  | 27.0  | 119.3     |
| 3 день                         | 821,2 | 30.7  | 31.5  | 125.3     |
| 4 день                         | 936,8 | 31,2  | 28.87 | 131,6     |
| 5 день                         | 934,7 | 27,7  | 28,36 | 130,0     |
| <b>В середньому на тиждень</b> | 885,8 | 28,93 | 29,34 | 126,15    |

**Таблиця виконання норм харчування( білки, жири, вуглеводи, ККАЛ) для дітей 6 -11 років**

**За VI тиждень для ЗЗСО**

| Дні тижня                      | ККал   | Білки | Жири  | Вуглеводи |
|--------------------------------|--------|-------|-------|-----------|
| 1 день                         | 730.22 | 24.37 | 22.88 | 101.7     |
| 2 день                         | 671.2  | 20.11 | 24.41 | 99.0      |
| 3 день                         | 723,4  | 21.82 | 20.81 | 99.2      |
| 4 день                         | 633.81 | 23,34 | 23,65 | 88.58     |
| 5 день                         | 639.14 | 24.64 | 21.17 | 98.1      |
| <b>В середньому за тиждень</b> | 679,55 | 22,87 | 22,58 | 97,32     |

**Таблиця виконання норм харчування( білки, жири, вуглеводи, ККАЛ) для дітей 11 -14 років**

**ЗаVI тиждень для ЗЗСО**

| Дні тижня | ККал   | Білки | Жири  | Вуглеводи | Всього за тиждень | В середньому за тиждень |
|-----------|--------|-------|-------|-----------|-------------------|-------------------------|
| 1 день    | 838.56 | 28.41 | 24.70 | 109.57    |                   |                         |
| 2 день    | 774,9  | 25.2  | 26,68 | 113.19    |                   |                         |
| 3 день    | 808.0  | 25.82 | 27.95 | 109.2     |                   |                         |
| 4 день    | 768.52 | 28,65 | 26.01 | 105.28    |                   |                         |
| 5 день    | 775.2  | 28.83 | 26,78 | 114.68    |                   |                         |
|           | 793,04 | 27,38 | 26,42 | 110,38    |                   |                         |

**Таблиця виконання норм харчування( білки, жири, вуглеводи, ККАЛ) для дітей 14 -18 років**

**За VI тиждень для ЗЗСО**

| Дні тижня | ККал   | Білки | Жири  | Вуглеводи | Всього за тиждень | В середньому за тиждень |
|-----------|--------|-------|-------|-----------|-------------------|-------------------------|
| 1 день    | 916.97 | 28.41 | 27.36 | 119.83    |                   |                         |
| 2 день    | 824,9  | 27,2  | 27.68 | 118.19    |                   |                         |
| 3 день    | 848.0  | 27.82 | 27.95 | 119.2     |                   |                         |
| 4 день    | 816.62 | 30.32 | 26.55 | 116.46    |                   |                         |
| 5 день    | 860.84 | 28.43 | 27.42 | 130.26    |                   |                         |
|           | 873,47 | 28,44 | 27,39 | 120,79    |                   |                         |

**Таблиця виконання норм за I тиждень**

| Назва                      | 1 день      | 2 день      | 3 день      | 4 день      | 5 день      | Всього за тиждень | Виконання норми |
|----------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|-----------------|
| Овочі                      | 100         | 100         | 100         | 100         | 100         | 500               |                 |
| Фрукти                     | 100         | 100         | 100         | 100         | 100         | 500               |                 |
| Соки                       |             |             | 200         |             |             | 200               |                 |
| Фрукти сушені              | 25          |             |             |             | 25          | 50                |                 |
| Злакові, зернові та бобові | 29/36       | 29/36       | 40.8/54     | 29/36       | -           |                   |                 |
| Картопля                   |             | 120/150     |             |             |             | 120               |                 |
| Хліб цільнозерновий        | 30/50       |             | 30/50       |             | 30/50       | 90                |                 |
| Хліб житній                |             |             |             |             |             |                   |                 |
| Риба                       |             |             |             | 60/105/134  |             | 60                |                 |
| Птиця                      |             | 70/104/138  |             |             | 70/104/138  | 140               |                 |
| Яйця                       | 1           |             |             |             |             | 1                 |                 |
| Молоко                     |             | 200         |             |             |             | 200               |                 |
| Сметана                    |             |             |             | 25          |             | 25                |                 |
| Творог                     |             |             | 100         |             |             | 100               |                 |
| Сир твердий                | 15          |             |             |             | 15          | 30                |                 |
| Масло вершкове             | 3/4/5       | 3/4/5       | 3/4/5       | 3/4/5       | 3/4/5       | 15                |                 |
| Олія                       | 5,5/6.5/7.5 | 5.5/6.5/7.5 | 5.5/6.5/7.5 | 5.5/6.5/7.5 | 5.5/6.5/7.5 | 27,5              |                 |
| Цукор                      | 7.5         | 7.5         | 7.5         | 7.5         | 7.5         | 37,5              |                 |

|       |  |   |  |     |  |     |  |
|-------|--|---|--|-----|--|-----|--|
| Какао |  | 6 |  |     |  | 6   |  |
| Чай   |  |   |  | 0.5 |  | 0,5 |  |

*Таблиця виконання норм за II тиждень*

| Назва                      | 1 день      | 2 день      | 3 день      | 4 день      | 5 день      | Всього за тиждень | Виконання норми |
|----------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|-----------------|
| Овочі                      | 100         | 100         | 100         | 100         | 100         | 500               |                 |
| Фрукти                     | 100         | 100         | 100         | 100         | 100         | 500               |                 |
| Соки                       | 200         |             |             |             |             | 200               |                 |
| Фрукти сушені              |             | 25          |             |             | 25          | 50                |                 |
| Злакові, зернові та бобові | 29/36       | 29/36       | 40.8/54     | 29/36       | -           |                   |                 |
| Картопля                   |             |             |             |             | 120/150     | 120               |                 |
| Хліб цільнозерновий        | 30/50       |             | 30/50       |             | 30/50       | 90                |                 |
| Хліб житній                |             |             |             |             |             |                   |                 |
| Риба                       |             |             | 60/90/120   |             |             | 60                |                 |
| Птиця                      |             | 70/108/144  |             |             | 70/117      | 140               |                 |
| Яйця                       |             |             |             | 1           |             | 1                 |                 |
| Молоко                     |             |             |             | 200         |             | 200               |                 |
| Сметана                    |             |             |             |             |             | -                 |                 |
| Творог                     | 100         |             |             |             |             | 100               |                 |
| Сир твердий                |             | 15          | 15          |             | 15          | 45                |                 |
| Масло вершкове             | 3/4/5       | 3/4/5       | 3/4/5       | 3/4/5       | 3/4/5       | 15                |                 |
| Олія                       | 5,5/6.5/7.5 | 5.5/6.5/7.5 | 5.5/6.5/7.5 | 5.5/6.5/7.5 | 5.5/6.5/7.5 | 27,5              |                 |
| Цукор                      | 7.5         | 7.5         | 7.5         | 7.5         | 7.5         | 37,5              |                 |
| Какао                      |             |             |             | 6           |             | 6                 |                 |
| Чай                        |             |             | 0.5         |             |             | 0,5               |                 |

*Таблиця виконання норм за III тиждень*

| Назва                      | 1 день      | 2 день      | 3 день      | 4 день      | 5 день      | Всього за тиждень | Виконання норми |
|----------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|-----------------|
| Овочі                      | 100         | 100         | 100         | 100         | 100         | 500               |                 |
| Фрукти                     | 100         | 100         | 100         | 100         | 100         | 500               |                 |
| Соки                       |             |             |             | 200         |             | 200               |                 |
| Фрукти сушені              |             | 25          |             |             | 25          | 50                |                 |
| Злакові, зернові та бобові | 40/51       |             | 29/36       | 29/36       | 40/51       |                   |                 |
| Картопля                   |             | 120/150     |             |             |             | 120               |                 |
| Хліб цільнозерновий        | 30/50       |             | 30/50       |             | 30/50       | 90                |                 |
| Хліб житній                |             |             |             |             |             |                   |                 |
| Риба                       |             |             | 60/100/133  |             |             | 60                |                 |
| Птиця                      | 70/97/117   | 70/94/125   |             |             |             | 140               |                 |
| Яйця                       |             |             |             |             | 1           | 1                 |                 |
| Молоко                     | 200         |             |             |             |             | 200               |                 |
| Сметана                    |             | 25          |             |             |             | 25                |                 |
| Творог                     |             |             |             | 100         |             | 100               |                 |
| Сир твердий                |             |             | 15          |             | 15          | 30                |                 |
| Масло вершкове             | 3/4/5       | 3/4/5       | 3/4/5       | 3/4/5       | 3/4/5       | 15                |                 |
| Олія                       | 5,5/6.5/7.5 | 5.5/6.5/7.5 | 5.5/6.5/7.5 | 5.5/6.5/7.5 | 5.5/6.5/7.5 | 27,5              |                 |
| Цукор                      | 7.5         | 7.5         | 7.5         | 7.5         | 7.5         | 37,5              |                 |
| Какао                      | 6           |             |             |             |             | 6                 |                 |
| Чай                        |             |             | 0.5         |             |             | 0,5               |                 |

*Таблиця виконання норм за IV тиждень для дітей*

| Назва                      | 1 день      | 2 день      | 3 день      | 4 день      | 5 день      | Всього за тиждень | Виконання норми |
|----------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|-----------------|
| Овочі                      | 100         | 100         | 100         | 100         | 100         | 500               |                 |
| Фрукти                     | 100         | 100         | 100         | 100         | 100         | 500               |                 |
| Соки                       |             |             | 200         |             |             | 200               |                 |
| Фрукти сушені              | 25          |             |             |             | 25          | 50                |                 |
| Злакові, зернові та бобові | 29/36       | 29/36       |             | 29/36       | 40/51       |                   |                 |
| Картопля                   |             |             |             | 120/150     |             | 10                |                 |
| Хліб цільнозерновий        | 30/50       |             | 30/50       |             | 30/50       | 90                |                 |
| Хліб житній                |             |             |             |             |             |                   |                 |
| Риба                       |             |             |             | 60/83/110   |             | 60                |                 |
| Птиця                      | 70/100/130  |             |             |             | 70/94/125   | 140               |                 |
| Яйця                       |             | 1           |             |             |             | 1                 |                 |
| Молоко                     |             | 200         |             |             |             | 200               |                 |
| Сметана                    |             |             |             | 25          |             | 25                |                 |
| Творог                     |             |             | 100         |             |             | 100               |                 |
| Сир твердий                | 15          |             |             | 15          | 15          | 45                |                 |
| Масло вершкове             | 3/4/5       | 3/4/5       | 3/4/5       | 3/4/5       | 3/4/5       | 15                |                 |
| Олія                       | 5,5/6.5/7.5 | 5.5/6.5/7.5 | 5.5/6.5/7.5 | 5.5/6.5/7.5 | 5.5/6.5/7.5 | 27,5              |                 |
| Цукор                      | 7.5         | 7.5         | 7.5         | 7.5         | 7.5         | 37,5              |                 |
| Какао                      |             | 6           |             |             |             | 6                 |                 |
| Чай                        |             |             |             | 0.5         |             | 0,5               |                 |