

Примірне меню
Для закладів загальної середньої освіти на зимовий період 2024-2025 навчального року

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
	Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
1-й тиждень		Енерго- цінність, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго- цінність, г	Білки, г	Жири, г	Вуглевод- и,г		Енерго- цінність, г	Білки, г	Жири, г	Вуглевод- и,г
2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
Понеділок															
Салат з моркви з каррі та соусом "Вінегрет"	85	56.7	0.9	3.1	6.3	80	53.8	0.8	2.9	6.0	75	50.0	0.8	2.8	5.7
Плов з курячим м'ясом	180	279.11	14.92	12.00	30.29	250	388.52	20.72	16.7	42.07	300	466.35	24.86	20.02	50.48
Сир твердий	6	21.6	1.38	1.74	0.00	6	21.6	1.38	1.74	0.00	6	21.6	1.38	1.74	0.00
Хліб цільнозерновий	30	61.80	1.83	0.36	12.51	50	103.00	3.05	0.6	20.85	50	103.00	3.05	0.6	20.85
Чай массала	200	76.86	3.75	3.05	6.36	200	76.86	3.75	3.1	6.36	200	76.86	3.75	3.05	6.36
Фрукти свіжі в асортименті (мандарин)	100	38.00	0.80	0.20	9.00	100	38.00	0.80	0.20	9.00	100	38.00	0.80	0.20	9.00
Всього	604	534.07	23.53	26.46	71.48	689	685.81	35.50	31.18	91.23	734	759.81	39.59	34.36	99.37
Вівторок															
Салат з томатів та маринованою цибулею	100	56.45	0.91	3.20	6.22	100	56.45	0.91	3.20	6.22	100	56.45	0.91	3.20	6.22
Рулет яєчний з сиром твердим	50/6	109.40	6.84	8.68	0.92	50/6	109.40	6.84	8.68	0.92	50/6	109.40	6.84	8.68	0.92
Макарони відварені з маслом вершковим	120/3	161.00	4.50	2.60	29.40	150/5	210.00	5.70	4.20	36.70	150/5	210.00	5.70	4.20	36.70
Соус "Кетчуп"	25	13.2	0.3	0.0	3.0	25	13.2	0.3	0.0	3.0	25	13.2	0.3	0.0	3.0
Хліб цільнозерновий	30	61.80	1.83	0.36	12.51	50	103.00	3.05	0.6	20.85	50	103.00	3.05	0.6	20.85
Какао з молоком	150	87.00	4.90	4.10	7.80	150	87.00	4.90	4.10	7.80	150	87.00	4.90	4.10	7.80
Фрукти свіжі в асортименті (банан)	100	95.00	1.50	0.20	21.80	100	95.00	1.50	0.20	21.80	100	95.00	1.50	0.20	21.80
Всього	405	583.85	20.81	19.16	81.65	425	674.05	23.23	21.00	97.29	425	674.05	23.23	21.00	97.29
Середа															
Салат з буряка та ароматної олії	100	69.25	1.55	3.19	9.23	100	69.25	1.55	3.19	9.23	100	69.25	1.55	3.19	9.23
Стіки рибні	70	126.8	11.8	2.5	15.0	105	190.2	17.7	3.8	22.6	140	253.5	23.6	5.1	30.1
Відварена картопля з маслом вершковим	120/3	116	2.4	2.7	20.8	150/5	152	3	4.2	25.8	150/5	152	3	4.2	25.8

Сушені фрукти ізіом/курага	25	65.50	0.40	0.00	17.20	25	65.50	0.40	0.00	17.20	25	65.50	0.40	0.00	17.20
Сир твердий	15	54.00	3.45	4.35	0.00	15	54.00	3.45	4.35	0.00	15	54.00	3.45	4.35	0.00
Сік томатний	200	34.00	1.60	0.00	6.60	200	34.00	1.60	0.00	6.60	200	34.00	1.60	0.00	6.60
Фрукти свіжі в асортименті (виноград)	100	72.00	1.00	0.00	17.00	100	72.00	1.00	0.00	17.00	100	72.00	1.00	0.00	17.00
Всього	510	537.6	22.2	12.7	85.8	545.0	637.0	28.7	15.5	98.4	580.0	700.3	34.6	16.8	105.9

Четвер															
Салат з червоної капусти, кукурудзи вареної та олії гречка з овочами та маслом вершковим (по- купецькі)	55/8	29.15	0.88	1.21	4.29	55/8	29.15	0.88	1.21	4.29	55/8	29.15	0.88	1.21	4.29
Львівський сирник зі сметаною кип'яченою	120/15/3	193.00	6.50	3.80	33.00	150/15/5	248.00	8.10	5.70	40.90	150/15/5	248.00	8.10	5.70	40.90
Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	100/15	228.73	12.85	12.51	15.92	100/15	228.73	12.85	12.51	15.92	100/15	228.73	12.85	12.51	15.92
Фрукти свіжі в асортименті (банан)	200	89.75	0.25	0.75	20.75	200	89.75	0.25	0.75	20.75	200	89.75	0.25	0.75	20.75
Всього	300	635.6	22.0	18.5	95.8	300.0	690.6	23.6	20.4	103.7	300.0	690.6	23.6	20.4	103.7

П'ятниця															
Салат з капусти, огірків та кропу	65	37.34	0.95	2.09	2.92	45	28.85	0.65	1.44	2.00	45	28.85	0.65	1.44	2.00
Чахохбілі з куркою	100	126.29	15.20	4.48	5.30	150	189.40	22.80	6.70	7.90	175	221.00	26.60	7.80	9.30
Горохове пюре з маслом вершковим	120/3	159.22	9.98	2.66	14.68	150/5	207.10	12.49	4.23	18.37	150/5	207.10	12.49	4.23	18.37
Хліб цільнозерновий	30	61.80	1.83	0.36	12.51	50	103.00	3.05	0.6	20.85	50	103.00	3.05	0.6	20.85
Кефір або йогурт	125	73.75	3.75	3.13	4.38	125	73.75	3.75	3.13	4.38	125	73.75	3.75	3.13	4.38
Фрукти свіжі в асортименті (виноград)	100	72.00	1.00	0.00	17.00	100	72.00	1.00	0.00	17.00	100	72.00	1.00	0.00	17.00
Всього	420	530.40	32.71	12.72	56.79	470.00	674.10	43.74	16.10	70.50	495.00	705.70	47.54	17.20	71.90
Всього за I тиждень		564.30	24.25	17.91	78.30		672.31	30.95	20.84	92.22		706.09	33.71	21.95	95.63

Енергетична цінність для дітей	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		325- 630 Енерго- - цінність	18-21 Білки,г	17-21 Жири, г	73-88 Вугле- води,г	Вихід, г	600-720 Енерго- цінність, ккал	21-25 Білки,г	21-25 Жири, г	81-98 Вуглев- оди,г	Вихід, г	675-810 Енерго- цінність, ккал	23-27 Білки, г	23-27 Жири, г	93-112 Вуглев- оди,г
2-й тиждень															
2		4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
<u>Понеділок</u>															
Салат з пекінської капусти, зеленого горошку та насіння	43/6/5	35.26	1.07	2.41	2.84	43/6/5	35.26	1.07	2.41	2.84	43/6/5	35.26	1.07	2.41	2.84
Макарони відварені з маслом вершковим та сиром твердим	120//3/15	215.00	8.00	7.00	29.40	150/5/15	264.00	9.10	8.60	36.70	150/5/15	264.00	9.10	8.60	36.70
Яєшня з овочами(шакшука)	83	91.00	5.60	6.70	2.30	83	91.00	5.60	6.70	2.30	83	91.00	5.60	6.70	2.30
Сік яблучний	200	84.00	0.80	0.00	20.60	200	84.00	0.80	0.00	20.60	200	84.00	0.80	0.00	20.60
Хліб цілнозерновий	30	61.80	1.83	0.36	12.51	50	103.00	3.05	0.6	20.85	50	103.00	3.05	0.6	20.85
Фрукти свіжі в асортименті (банан)	100	95.00	1.50	0.20	21.80	100	95.00	1.50	0.20	21.80	100	95.00	1.50	0.20	21.80
Всього	413.00	582.06	18.80	16.67	89.45	433.00	672.26	21.12	18.51	105.09	433.00	672.26	21.12	18.51	105.09
<u>Вівторок</u>															
Овочеве асорті	105	90.75	2.07	6.55	5.59	105	90.75	2.07	6.55	5.59	105	90.75	2.07	6.55	5.59
Куряче стегно в гірчичному соусі	75	109.60	13.30	5.00	2.30	100	164.50	19.90	7.50	3.40	125	197.40	23.90	9.10	4.10
Рис розсипчатий з маслом вершковим	120/3	163.60	3.70	2.90	30.20	150/5	204.50	4.60	3.60	37.70	150/5	204.50	4.60	3.60	37.70
Хліб цілнозерновий	30	61.80	1.83	0.36	12.51	50	103.00	3.05	0.6	20.85	50	103.00	3.05	0.6	20.85
Сушені фрукти ізіум/курага	25	65.50	0.40	0.00	17.20	25	65.50	0.40	0.00	17.20	25	65.50	0.40	0.00	17.20
Кефір або йогурт	125	73.75	3.75	3.13	4.38	125	73.75	3.75	3.13	4.38	125	73.75	3.75	3.13	4.38
Фрукти свіжі в асортименті (яблуко)	100	52.40	0.40	0.40	11.80	100	52.40	0.40	0.40	11.80	100	52.40	0.40	0.40	11.80
Всього	460.00	617.40	25.45	18.34	83.98	505	754.40	34.17	21.78	100.92	530	787.30	38.17	23.38	101.62
<u>Середа</u>															
Салат із моркви, часнику та петрушки	90	49.50	1.26	1.89	8.19	90	49.50	1.26	1.89	8.19	90	49.50	1.26	1.89	8.19
Шніцель рибний натуральний	60	98.00	11.6	3.40	5.30	90	130.00	17.7	4.20	5.30	120	177.00	23.3	5.90	8.00
Чечевичне пюре з маслом вершковим	120/3	199.00	13.10	3.10	29.60	150/5	253.00	16.10	4.70	36.40	150/5	253.00	16.10	4.70	36.40
Соус "Кетчуп"	25	13.2	0.3	0.0	3.0	25	13.2	0.3	0.0	3.0	25	13.2	0.3	0.0	3.0
Сир твердий	15	54	3.45	4.35	0.00	15	54	3.45	4.35	0.00	15	54	3.45	4.35	0.00

Хліб цільнозерновий	30	61.80	1.83	0.36	12.51	50	103.00	3.05	0.6	20.85	50	103.00	3.05	0.6	20.85
Компот із сухофруктів	200	70.00	0.80	0.00	17.90	200	70.00	0.80	0.00	17.90	200	70.00	0.80	0.00	17.90
Фрукти свіжі в асортименті (груша)	100	42.00	0.40	0.30	11.00	100	42.00	0.40	0.30	11.00	100	42.00	0.40	0.30	11.00
Всього	520.00	587.50	32.77	13.42	87.50	570.00	714.70	43.09	16.06	102.64	600.00	761.70	48.69	17.76	105.34
Четверг															
Овочеве соте	80	67.84	1.36	5.50	5.36	80	67.84	1.36	5.50	5.36	80	67.84	1.36	5.50	5.36
Кус кус з маслом вершковим	120/3	156.10	4.7	2.60	26.40	150/5	195.10	5.8	3.30	33.00	150/5	195.10	5.8	3.30	33.00
Запіканка сирна	150	275.00	21.30	13.31	16.57	150	275.00	21.30	13.31	16.57	150	275.00	21.30	13.31	16.57
Ягідне кюлі	15	11.17	0.17	0.09	2.43	15	11.17	0.17	0.09	2.43	15	11.17	0.17	0.09	2.43
Чай зелений з лимоном	200/5	24.00	0.05	0.00	7.20	200/5	24.00	0.05	0.00	7.20	200/5	24.00	0.05	0.00	7.20
Фрукти свіжі в асортименті (банан)	80	76.04	1.22	0.19	17.40	80	76.04	1.22	0.19	17.40	85	80.80	1.30	0.20	18.50
Всього	325.00	610.15	28.80	21.69	75.36	325	649.15	29.90	22.39	81.96	330	653.91	29.98	22.40	83.06
П'ятниця															
Салат з вареного буряка, зелені та сиру твердого з ароматною олією	100/5	76.00	2.4	3.30	9.50	100/5	76.00	2.4	3.30	9.50	100/5	76.00	2.4	3.30	9.50
Курячі нагетси	85	186.30	15.10	7.70	17.70	125	274.00	22.10	11.30	26.00	150	328.90	26.60	13.60	31.20
Картопля печена з куркумою	120	148.92	2.47	6.48	20.16	150	186.2	3.1	8.1	25.2	150	186.2	3.1	8.1	25.2
Соус "Кетчуп"	25	13.2	0.3	0.0	3.0	25	13.2	0.3	0.0	3.0	25	13.2	0.3	0.0	3.0
Какао з молоком	150	87.00	4.90	4.10	7.80	150	87.00	4.90	4.10	7.80	150	87.00	4.90	4.10	7.80
Фрукти свіжі в асортименті (яблуко)	100	52.40	0.40	0.40	11.80	100	52.40	0.40	0.40	11.80	100	52.40	0.40	0.40	11.80
Всього	480	563.82	25.60	22.00	69.96	550	688.80	33.23	27.22	83.30	575	743.70	37.73	29.52	88.50
Всього за II тиждень		592.19	26.28	18.42	81.25		695.86	32.30	21.19	94.78		723.77	35.14	22.31	96.72

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
	Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
3-й тиждень		Енерго- цінність , ккал	Білки,г	Жири , г	Вугле- води, г		Енерго- цінніст	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г		Енерго- цінність , ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглев оди ,г
2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
Понеділок															
Салат з капусти та ароматної олії	100	55.4	1.5	3.3	4.4	100	55.4	1.5	3.3	4.4	100	55.4	1.5	3.3	4.4
Яйце варене	40	63.00	5.08	4.60	0.28	40	63.00	5.08	4.60	0.28	40	63.00	5.08	4.60	0.28
Спагеті з маслом вершковим	120/3	161.00	4.50	2.60	29.40	150/5	210.00	5.70	4.20	36.70	150/5	210.00	5.70	4.20	36.70
Соус "Томатний"	30	22.00	0.80	0.00	4.60	30	22.00	0.80	0.00	4.60	30	22.00	0.80	0.00	4.60
Хліб цільнозерновий	30	61.80	1.83	0.36	12.51	50	103.00	3.05	0.6	20.85	50	103.00	3.05	0.6	20.85
Какао з молоком	200	112.48	6.11	5.50	9.85	200	112.48	6.11	5.50	9.85	200	112.48	6.11	5.50	9.85
Яблуко печене	100	70	0.5	0.5	16.8	100	70	0.5	0.5	16.8	100	70	0.5	0.5	16.8
Всього	470	545.68	20.32	16.86	77.84	490	635.88	22.74	18.70	93.48	490	635.88	22.74	18.70	93.48
Вівторок															
Овочеve асорті	110	95.08	2.17	6.87	5.86	110	95.08	2.17	6.87	5.86	110	95.08	2.17	6.87	5.86
Тефтеля з мяса курячого	88	145.00	16.6	4.10	10.40	117	191.00	23.1	5.70	11.90	140	229.00	27.8	6.90	14.00
Каша пшенична	120	143.30	4.80	2.40	25.20	150	179.10	6.00	3.00	31.50	150	179.10	6.00	3.00	31.50
Соус "Кетчуп"	25	13.2	0.3	0.0	3.0	25	13.2	0.3	0.0	3.0	25	13.2	0.3	0.0	3.0
Хліб цільнозерновий	30	61.80	1.83	0.36	12.51	50	103.00	3.05	0.6	20.85	50	103.00	3.05	0.6	20.85
Кефір або йогурт	125	73.75	3.75	3.13	4.38	125	73.75	3.75	3.13	4.38	125	73.75	3.75	3.13	4.38
Фрукти свіжі в асортименті (яблука)	100	52.40	0.40	0.40	11.80	100	52.40	0.40	0.40	11.80	100	52.40	0.40	0.40	11.80
Всього	598	584.53	29.88	17.28	73.15	677.00	707.53	38.80	19.72	89.29	700.00	745.53	43.50	20.92	91.39
Середа															
Салат з буряка та ароматної олії	100	69.25	1.55	3.19	9.23	100	69.25	1.55	3.19	9.23	100	69.25	1.55	3.19	9.23
Запiканка рисово-сирна з сметаною кип'яченою	168	294	11.7	7.1	45.6	208	391	13.8	9.5	61.9	208	391	13.8	9.5	61.9
Хліб цільнозерновий	30	61.80	1.83	0.36	12.51	50	103.00	3.05	0.6	20.85	50	103.00	3.05	0.6	20.85
Чай массала	200	76.86	3.75	3.05	6.36	200	76.86	3.75	3.1	6.36	200	76.86	3.75	3.05	6.36
Фрукти свіжі в асортименті (апельсин)	100	50.00	0.90	0.20	11.00	100	50.00	0.90	0.20	11.00	100	50.00	0.90	0.20	11.00
Всього	598	551.91	19.73	13.90	84.70	658	690.11	23.05	16.54	109.34	658	690.11	23.05	16.54	109.34
Четвер															
Салат з червоної капусти, з соусом "Вінегрет"	105	63.66	1.5	3.78	5.49	105	63.66	1.5	3.78	5.49	105	63.66	1.5	3.78	5.49

Рибні нагетси	70	119.1	11.9	1.3	12.7	105	178.6	17.8	1.9	19.1	140	238.1	23.7	2.6	25.4
Картопляне пюре з маслом вершковим	120/3	162.62	2.84	7.42	21.11	150/5	203.27	3.54	9.27	26.39	150/5	203.27	3.54	9.27	26.39
Сир твердий	15	54	3.45	4.35	0.00	15	54	3.45	4.35	0.00	15	54	3.45	4.35	0.00
Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	200	89.75	0.25	0.75	20.75	200	89.75	0.25	0.75	20.75	200	89.75	0.25	0.75	20.75
Фрукти свіжі в асортименті (банан)	100	95.00	1.50	0.20	21.80	100	95.00	1.50	0.20	21.80	100	95.00	1.50	0.20	21.80
Всього	490	584.13	21.44	17.80	81.85	525	684.28	28.04	20.25	93.53	560	743.78	33.94	20.95	99.83

П'ятниця

Салат з моркви з каррі та соусом "Вінегрет"	100	66.7	1.0	3.6	7.5	93	62.0	0.9	3.4	6.9	93	62.0	0.9	3.4	
Курячий кебаб з сиром твердим	70/15	154.27	14.02	10.57	1.08	100/15	211.13	19.44	14.36	1.54	120\14	227.43	21.67	15.14	1.85
Сочевиця зі спеціями	120	184.90	14.00	2.40	29.80	150	231.20	17.50	3.10	37.30	150	231.20	17.50	3.10	37.30
Сушені фрукти ізюм/курага	25	65.50	0.40	0.00	17.20	25	65.50	0.40	0.00	17.20	25	65.50	0.40	0.00	17.20
Сік томатній	200	34.00	1.60	0.00	6.60	200	34.00	1.60	0.00	6.60	200	34.00	1.60	0.00	6.60
Фрукти свіжі в асортименті (банан)	100	95.00	1.50	0.20	21.80	100	95.00	1.50	0.20	21.80	100	95.00	1.50	0.20	21.80
Всього	545	600.38	32.53	16.80	83.93	568.00	698.87	41.38	21.03	91.37	568.00	715.17	43.61	21.81	84.75
Всього за III тиждень		573.33	24.78	16.53	80.29		683.33	30.80	19.25	95.40		706.09	33.37	19.78	95.76

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
	Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
4-й тиждень		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
Понеділок															
Салат капусти і ароматної олії	100	55.40	1.5	3.30	4.40	100	55.40	1.5	3.30	4.40	100	55.40	1.5	3.30	4.40
Макарелки з тертим сиром та маслом	120//3/15	215.00	8.00	7.00	29.40	150/5/15	264.00	9.10	8.60	36.70	150/5/15	264.00	9.10	8.60	36.70
Пухкий омлет	50	80.50	5.60	5.00	3.20	50	80.50	5.60	5.00	3.20	50	80.50	5.60	5.00	3.20
Соус "Кетчуп"	25	13.2	0.3	0.0	3.0	25	13.2	0.3	0.0	3.0	25	13.2	0.3	0.0	3.0
Хліб цільнозерновий	30	61.80	1.83	0.36	12.51	50	103.00	3.05	0.6	20.85	50	103.00	3.05	0.6	20.85
Сік яблучний	200	84.00	0.80	0.00	20.60	200	84.00	0.80	0.00	20.60	200	84.00	0.80	0.00	20.60
Фрукти свіжі (банан)	100	95.00	1.50	0.20	21.80	100	95.00	1.50	0.20	21.80	100	95.00	1.50	0.20	21.80
Всього	505	605	20	16	95	525	695	22	18	111	525	695	22	18	111
Вівторок															
Салат з моркви та часнику	95	52.25	1.33	2.00	8.64	85	49.21	1.25	1.87	8.14	80	44.00	1.12	1.68	7.28
Мясо тушковане куряче(шашлик)	80	226.54	13.88	17.44	3.58	110	311.5	19.1	24	4.9	130	368.1	22.6	28.3	5.8
Булгур з маслом вершковим	120/3	132	3.7	3.8	22.3	150/5	165	4.7	4.8	27.9	150/5	165	4.7	4.8	27.9
Кефір або йогурт	125	74.00	3.80	3.10	4.40	125	74.00	3.80	3.10	4.40	125	74.00	3.80	3.10	4.40
Фрукти свіжі в асортименті (яблука)	100	52.40	0.40	0.40	11.80	100	52.40	0.40	0.40	11.80	100	52.40	0.40	0.40	11.80
Всього	400	537.19	23.11	26.74	50.72	420	652.11	29.25	34.17	57.14	435	703.50	32.62	38.28	57.18
Середа															
Салат з буряка та сметаною копченою	100/16	75.41	1.96	3.46	9.53	100/16	75.41	1.96	3.46	9.53	100/16	75.41	1.96	3.46	9.53
Риба смажена	60	110.22	12.55	4.64	4.56	90	165.33	18.83	6.97	6.84	120	220.44	25.1	9.29	9.12
Картопляне пюре з маслом вершковим	120/3	162.62	2.84	7.42	21.11	150/5	203.27	3.54	9.27	26.39	150/5	203.27	3.54	9.27	26.39
Сир твердий	5	18	1.15	1.45	0.00	5	18	1.15	1.45	0.00	5	18	1.15	1.45	0.00
Хліб цільнозерновий	30	61.80	1.83	0.36	12.51	50	103.00	3.05	0.6	20.85	50	103.00	3.05	0.6	20.85
Компот із сухофруктів	200	70.00	0.80	0.00	17.90	200	70.00	0.80	0.00	17.90	200	70.00	0.80	0.00	17.90
Фрукти свіжі в асортименті (груша)	100	42.00	0.40	0.30	11.00	100	42.00	0.40	0.30	11.00	100	42.00	0.40	0.30	11.00
Всього	395	540.05	21.53	17.63	76.61	445	677.01	29.73	22.05	92.51	475	732.12	36.00	24.37	94.79

Четвер															
Салат з капустою та морквою	70	44.70	1.11	2.37	4.05	70	44.70	1.11	2.37	4.05	70	44.70	1.11	2.37	4.05
Запечене філе курки з орегано та сиром твердим	70/6	112.88	16.34	3.1	0.6	100/6	156.4	23.28	7.6	0.7	120/6	183.4	27.68	8.5	0.84
Лобіо	175	187.50	8.61	6.42	24.30	210	225.00	10.33	7.70	29.16	210	225.00	10.33	7.70	29.16
Соус "Кетчуп"	25	13.2	0.3	0.0	3.0	25	13.2	0.3	0.0	3.0	25	13.2	0.3	0.0	3.0
Хліб цільнозерновий	30	61.80	1.83	0.36	12.51	50	103.00	3.05	0.6	20.85	50	103.00	3.05	0.6	20.85
Чай массала	200	76.86	3.75	3.05	6.36	200	76.86	3.75	3.1	6.36	200	76.86	3.75	3.05	6.36
Фрукти свіжі в асортименті (апельсин)	100	50.00	0.90	0.20	11.00	100	50.00	0.90	0.20	11.00	100	50.00	0.90	0.20	11.00
Всього	600	546.94	32.87	15.52	61.82	655	669.16	42.75	21.54	75.12	655	696.16	47.15	22.44	75.26
П'ятниця															
Овочеве соте	80	67.84	1.36	5.50	5.36	80	67.84	1.36	5.50	5.36	80	67.84	1.36	5.50	5.36
Гречка з маслом вершковим	120/3	132.70	4.10	3.10	24.10	150/5	165.80	5.20	3.90	30.10	150/5	165.80	5.20	3.90	30.10
Гратен Зебра	98	222.00	14.7	9.60	19.10	98	222.00	14.7	9.60	19.10	98	222.00	14.7	9.60	19.10
Сметана кип'ячена	6	12.70	0.17	1.26	0.18	6	12.70	0.17	1.26	0.18	6	12.70	0.17	1.26	0.18
Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	200	89.75	0.25	0.75	20.75	200	89.75	0.25	0.75	20.75	200	89.75	0.25	0.75	20.75
Фрукти свіжі (банан)	100	95.00	1.50	0.20	21.80	100	95.00	1.50	0.20	21.80	100	95.00	1.50	0.20	21.80
Всього	484.00	619.99	22.08	20.41	91.29	484	653.09	23.18	21.21	97.29	484	653.09	23.18	21.21	97.29
Всього за IV тиждень		569.81	23.83	19.24	75.07		669.29	29.36	23.34	86.52		695.99	32.17	24.80	87.01

Технолог Іванов К.В