

Салат з буряка та чорносливом зі сметаною та горіхами	100/5/10/5	132,2	2,47	7,62	14,35	100/5/10/5	132,2	2,47	7,62	14,35	100/5/10/5	132,2	2,47	7,62	14,35
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
Сир твердий	10	36,00	2,30	2,90	0,00	10	36,00	2,30	2,90	0,00	10	36,00	2,30	2,90	0,00
Сушені фрукти курага	15	26,20	0,16	0,00	6,88	15	26,20	0,16	0,00	6,88	15	26,20	0,16	0,00	6,88
Сік виноградний	200	118,00	1,00	0,00	29,00	200	118,00	1,00	0,00	29,00	200	118,00	1,00	0,00	29,00
Фрукти свіжі в асортименті (апельсини)	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	395	605,2	21,0	15,9	97,0	430,0	704,6	27,5	18,7	109,6	465,0	767,9	33,4	20,0	117,1
Четвер															
Салат з пекінської капусти, кукурудзи вареної та олії	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
Гречка з овочами та маслом вершковим (по-купецьки)	120/15/3	219,50	6,50	6,80	33,00	150/15/5	287,80	8,10	10,20	40,90	150/15/5	296,60	8,10	11,20	40,90
Львівський сирник зі сметаною кип'яченою	100/15	206,26	12,85	10,11	15,92	100/15	206,26	12,85	10,11	15,92	100/15	206,26	12,85	10,11	15,92
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 (мандарини)	100	38,00	0,80	0,20	9,00	100	38,00	0,80	0,20	9,00					
Фрукти свіжі в асортименті (банани)											100	95,00	1,50	0,20	21,80
Всього	300	582,7	21,3	19,1	83,0	300,0	651,0	22,9	22,5	90,9	200,0	716,8	23,6	23,5	103,7
П'ятниця															
Салат з білокачанної свіжої капусти, огірків та кропу	65	37,34	0,95	2,09	2,92	45	28,86	0,65	1,44	2,00	45	28,86	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 (банани)	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	420	553,40	33,21	12,92	61,59	470,00	697,11	44,24	16,30	75,30	495,00	728,71	48,04	17,40	76,70
Всього за 1 тиждень		575,93	23,57	18,97	79,88		688,12	30,27	22,22	93,79		735,72	33,17	23,61	99,76

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.				
		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
	2-й тиждень	Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод- и, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод- и, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод- и, г
2		4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
Понеділок															
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
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
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
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
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
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	460,00	609,89	18,54	18,81	93,02	480,00	700,09	20,86	20,65	108,66	480,00	700,09	20,86	20,65	108,66
Вівторок															
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
Курачий шинель	70	148,50	13,10	6,90	11,30	100	212,09	18,70	9,85	16,19	120	254,50	22,40	11,80	19,40
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
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 (груша)	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	550,00	561,72	24,02	23,62	62,94	630	703,79	31,47	28,43	81,21	650	746,20	35,17	30,38	84,42
Середа															
Салат з запеченої капусти та родзинок	80/10	124,92	2,04	6,44	14,76	80/10	124,92	2,04	6,44	14,76	80/10	124,92	2,04	6,44	14,76
Котлета рибна	60	97,41	9,06	6,48	2,10	90	99,82	13,58	7,22	3,15	120	150,62	18,11	7,96	4,20
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
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
Сушені фрукти курага	15	26,20	0,16	0,00	6,88	15	26,20	0,16	0,00	6,88	15	26,20	0,16	0,00	6,88
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

Лимон 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 (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	220,00	599,95	26,97	20,69	69,93	270,00	691,44	35,22	23,24	83,01	300,00	742,24	39,75	23,98	84,06
Четверг															
Салат з моркви з каррі та соусом "Вінегрет"	100	66,7	1,0	3,6	7,5	100	66,7	1,0	3,6	7,5	100	66,7	1,0	3,6	7,5
Рис розсипчастий 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
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
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 в асортименті (мандарин)	80	30,40	0,64	0,13	7,04	80	30,40	0,64	0,13	7,04					
Фрукти свіжі в асортименті (банан)											80	76,00	1,20	0,16	17,44
Всього	545,00	630,88	27,62	20,06	84,29	545	671,78	28,52	20,76	91,79	465	717,38	29,08	20,79	102,19
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
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
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	200	87,00	4,90	4,10	7,80	200	87,00	4,90	4,10	7,80	200	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	410	571,00	27,83	18,12	76,20	450	697,70	35,93	22,42	91,10	475	752,60	40,43	24,72	96,30
Всього за П тиждень		594,69	25,00	20,26	77,28		692,96	30,40	23,10	91,15		731,70	33,06	24,10	95,13

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- цінність, ккал	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 томатів та сиру твердого	110/15	93,90	5,70	6,24	3,70	110/15	93,90	5,70	6,24	3,70	110/15	93,90	5,70	6,24	3,70
Тфетеля 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
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
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 (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	538	586,15	29,58	14,25	84,36	617	709,15	38,50	16,69	100,50	640	747,15	43,20	17,89	102,60
Вівторок															
Салат з капусти, зелені 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	218,00	5,70	4,20	36,70	150/5	218,00	5,70	4,20	36,70
Соус "Томатний"	30	30,00	0,80	0,00	4,60	30	30,00	0,80	0,00	4,60	30	30,00	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
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	470	578,68	21,32	16,56	82,84	490,00	676,88	23,74	18,40	98,48	490,00	676,88	23,74	18,40	98,48
Середа															
Салат з буряка та ароматної олії та сиру твердого	100/15	123,25	5	7,54	9,23	100/15	123,25	5	7,54	9,23	100/15	123,25	5	7,54	9,23
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

Асортиментне пюре з маслом вершковим	150/3	203,27	3,54	9,27	26,39	187/5	253,40	4,40	11,50	32,80	187/5	253,40	4,40	11,50	32,80
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 (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	270	585,37	21,59	19,06	80,07	305	695,00	28,35	21,89	92,88	340	754,50	34,25	22,59	99,18
Четвер															
овочево 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
Запіканка 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 чорний	200					200					200				
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	603	541,55	17,10	14,21	85,50	663	679,75	20,42	16,85	110,14	663	679,75	20,42	16,85	110,14

П'ятниця

Салат з моркви з каррі та соусом "Вінегрет"	100	66,7	1,0	3,6	7,5	100	66,7	1,0	3,6	7,5	100	66,7	1,0	3,6	7,5
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
Сік виноградний	200	118,00	1,00	0,00	29,00	200	118,00	1,00	0,00	29,00	200	118,00	1,00	0,00	29,00
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	520	573,88	30,93	16,80	78,33	550,00	677,04	39,85	21,29	86,29	550,00	693,34	42,08	22,07	86,60
Всього за III тиждень		573,13	24,10	16,18	82,22		687,56	30,17	19,02	97,66		710,32	32,74	19,56	99,40

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	
		Енерго- цінність , ккал	Білки, г	Жири , г	Вуглевод и, г		Енерго- цінність , ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, г		Енерго- цінність , ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г	
4-й тиждень	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
Понеділок																
Салат капусти і ароматної олії	100	81,90	1,5	6,30	4,40	100	81,90	1,5	6,30	4,40	100	81,90	1,5	6,30	4,40	
Макарелки з тертим сиром та маслом вершковим	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 пшеничний	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 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	505	586	19	19	84	525	677	21	21	100	525	677	21	21	100	
Вівторок																
салат зелений з огірків та томатів	100	42,93	0,88	3,22	2,20	100	42,93	0,88	3,22	2,20	100	42,93	0,88	3,22	2,20	
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	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	405	527,62	22,61	27,99	44,26	435	645,58	28,83	35,55	51,18	455	702,18	32,33	39,85	52,08	
Середа																
Салат з буряка та сметаною копченою та сиром твердим	100/16/5	93,41	3,11	4,91	9,53	100/16/5	93,41	3,11	4,91	9,53	100/16/5	93,41	3,11	4,91	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	

Салат 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
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	510	526,35	21,16	16,69	75,66	590	659,94	29,29	20,88	91,32	620	715,05	35,56	23,20	93,60
Четвер															
Салат з капостою 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	70/15	145,28	18,41	5,71	0,6	100/15	188,8	25,35	10,21	0,7	120/15	215,8	29,75	11,11	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 чорний	200					200					200				
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	600	547,48	31,79	15,08	66,26	655	669,70	41,67	21,10	79,56	655	696,70	46,07	22,00	79,70
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	244,00	14,7	9,60	19,10	98	244,00	14,7	9,60	19,10	98	244,00	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 в асортименті (апельсин)	100	50,00	0,90	0,20	11,00	100	50,00	0,90	0,20	11,00					
Фрукти свіжі в асортименті (банан)											100	95,00	1,50	0,20	21,80
Всього	484,00	596,99	21,48	20,41	80,49	484	630,09	22,58	21,21	86,49	484	675,09	23,18	21,21	97,29
Всього за IV тиждень		556,97	23,20	19,81	70,16		656,38	28,73	23,89	81,66		693,12	31,68	25,40	84,48

Технолог Іванов К.В