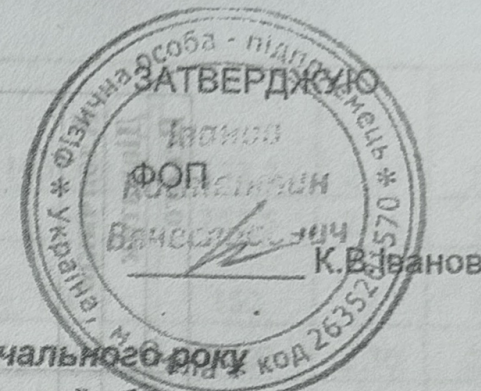


Начальник Уманського районного
управління Головного управління
Держзодослідслужби
в Черкаській області

Примірне чотиритижневе меню (сніданків) на осінній період 2025 навчального року
шкільних закладів загальної середньої освіти Уманської міської ради Черкаської області



Найменування страви	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" (по-корейські)	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	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
Хліб пшеничний з маслом вершковим	30/3	81,63	1,85	2,54	12,55	50/4	130,44	3,05	2,9	20,85	50/4,5	133,75	3,05	3,3	20,85
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 (персик)	95	43,70	0,85	0,19	9,50	95	43,70	0,85	0,19	9,50	95	43,70	0,85	0,19	9,50
Всього	378	539,14	21,97	28,19	72,86	443	698,49	33,92	33,03	92,57	488	775,80	38,01	36,57	100,71
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	50/4	101,90	6,38	8,10	0,92	50/4	101,90	6,38	8,10	0,92	50/4	101,90	6,38	8,10	0,92
Макарони відварені з маслом вершковим	120/3	161,00	4,50	2,60	29,40	150/4	210,00	5,70	4,20	36,70	150/4,5	210,00	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 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
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 (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	430	593,15	20,82	18,56	83,25	450	683,35	23,24	20,40	98,89	450	683,35	23,24	20,40	98,89
Середа															

Салат з буряка та орносливом 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 (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	597,2	20,5	16,0	97,0	430,0	696,6	27,0	18,8	109,6	465,0	759,9	32,9	20,1	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-купецькі)	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 (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	300	597,1	20,9	19,3	85,8	300,0	665,4	22,5	22,7	93,7	300,0	675	22,5	23,7	93,7
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 (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	674,11	43,74	16,10	70,50	495,00	705,71	47,54	17,20	71,90
Всього за I тиждень		571,39	23,38	18,95	79,14		683,58	30,08	22,20	93,05		719,95	32,84	23,59	96,46

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	Вуглев оди,г		Енерго- цінність, ккал	Білки,г	Жири, г	Вуглев оди,г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглев оди,г
2		4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7

Понеділок

Овочеve cote	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

Овочеve 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
Курячий шніцель	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 (слива)	100	48,00	0,50	0,30	11,00	100	48,00	0,50	0,30	11,00	100	48,00	0,50	0,30	11,00
Всього	550,00	571,72	23,72	23,72	64,94	630	713,79	31,17	28,53	83,21	650	756,20	34,87	30,48	86,42

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

14
22
36

Салат 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 (лимон)	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 огірків кропу з часником	100	60,4	1,5	3,2	7,4	100	60,4	1,5	3,2	7,4	100	60,4	1,5	3,2	7,4
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 (слива)	80	32,60	0,32	0,24	6,80	80	32,60	0,32	0,24	6,80					
Фрукти свіжі в асортименті (виноград)											80	58,00	0,80	0,00	13,60
Всього	545,00	626,77	27,82	19,69	83,99	545	667,67	28,72	20,39	91,49	465	693,07	29,20	20,15	98,29

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
Курачі 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 (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	410	560,60	27,83	18,02	75,40	450	687,30	35,93	22,32	90,30	475	742,20	40,43	24,62	95,50
Всього за II тиждень		593,79	24,98	20,19	77,46		692,06	30,38	23,03	91,33		726,76	33,02	23,98	94,59

Всього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього	Усього
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Групування 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	Вугле- води, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод- и, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглев- оди, г	
3-й тиждень	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
Понеділок																
Салат з томатів та сиру твердого	119/15	100,70	6,10	6,70	4,00	119/15	100,70	6,10	6,70	4,00	119/15	100,70	6,10	6,70	4,00	
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	
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 (нектарин)	100	46,00	0,90	0,20	10,00	100	46,00	0,90	0,20	10,00	100	46,00	0,90	0,20	10,00	
Всього	538	586,55	30,48	14,51	82,86	617	709,55	39,40	16,95	99,00	640	747,55	44,10	18,15	101,10	
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 на молоці	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	

19
17
6

не пюре з маслом	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
овим															
вар з суміші сухофруктів	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
(без цукру)															
Фрукти свіжі в асортименті	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
(виноград)															
Всього	270	607,37	21,69	18,86	86,07	305	717,00	28,45	21,69	98,88	340	776,50	34,35	22,39	105,18
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	168/14	294	11,7	7,1	45,6	208/14	391	13,8	9,5	61,9	208/14	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	435	541,55	17,10	14,21	85,50	455	679,75	20,42	16,85	110,14	455	679,75	20,42	16,85	110,14
П'ятниця															
Салат з пекінської капусти,															
зелені та ароматної олії	105	60,00	1,00	5,20	2,50	105	60,00	1,00	5,20	2,50	105	60,00	1,00	5,20	2,50
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															
(слива)	100	48,00	0,50	0,30	11,00	100	48,00	0,50	0,30	11,00	100	48,00	0,50	0,30	11,00
Всього	420	565,17	30,52	18,47	73,38	450,00	668,33	39,44	22,96	81,34	450,00	684,63	41,67	23,74	81,65
Всього за III тиждень		575,86	24,22	16,52	82,13		690,30	30,29	19,37	97,57		713,06	32,86	19,91	99,31

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	Вуглевод и, г		Енерго- цінність , ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, г		Енерго- цінність , ккал	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 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 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 в асортименті (персик)	100	48,00	0,50	0,30	11,00	100	48,00	0,50	0,30	11,00	100	48,00	0,50	0,30	11,00
Всього	505,0	584,4	18,6	19,0	84,1	525,0	674,6	20,9	20,8	99,8	525,0	675,0	20,9	20,8	99,8
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

Хліб пшеничний 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 (слива)	100	46,00	0,90	0,20	10,00	100	46,00	0,90	0,20	10,00	100	46,00	0,90	0,20	10,00
Всього	510	530,35	21,66	16,59	74,66	590	663,94	29,79	20,78	90,32	620	719,05	36,06	23,10	92,60

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	70/15	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 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	600	525,00	31,29	14,88	61,46	655	646,70	41,17	20,90	74,76	655	675,00	45,57	21,80	74,90

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 (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	641,99	22,08	20,41	91,29	484	675,09	23,18	21,21	97,29	484	675,09	23,18	21,21	97,29
Всього за IV тиждень		561,87	23,24	19,77	71,16		661,18	28,77	23,85	82,66		689,26	31,60	25,36	83,32

Технолог Іванов К.В