

ПОГОДЖУЮ

Начальник Уманського районного
управління Головного управління
Держпродспоживслужби
в Черкаській області

Л.П. Качанова



Примірне чотиритижневе меню (сніданків) на зимовий період 2025-2026 навчального року
Для харчування 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. г		Енерго- цінність, г	Білки, г	Жири, г	Вуглевод. 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-корейськи)	85	56,7	0,9	3,1	6,3	100	67,3	1,0	3,6	7,5	95	63,3	1,0	3,6	7,2
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 цільнозерновий 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 (апельсини)	95	47,50	0,85	0,19	10,45	95	47,50	0,85	0,19	10,45	95	47,50	0,85	0,19	10,45
Всього	378	542,94	21,97	22,19	66,81	463	711,71	29,12	27,73	88,07	508	788,90	33,27	31,37	96,20
Вівторок															
Салат з томатів та маринованою цибулею	100	56,45	0,91	3,20	6,22	120	67,74	1,10	3,84	7,50	120	67,74	1,10	3,84	7,50
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 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	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
(груша)	100	42,00	0,40	0,30	11,00	100	42,00	0,40	0,30	11,00					
Фрукти свіжі в асортименті (банан)											100	95,00	1,50	0,20	21,80
Всього	430	540,15	19,72	18,66	72,45	470	641,64	22,33	21,14	89,37	470	694,64	23,43	21,04	100,17

Всього	430	540,15	19,72	18,66	72,45	470	641,64	22,33	21,14	89,37	470	694,64	23,43	21,04	100,17
Середа															
Салат з буряка та чорносливом зі сметаною та горіхами	100/5/10/5	132,2	2,47	7,62	14,35	120/5/10/5	158,6	3	9,1	17,22	120/5/10/5	158,6	3	9,1	17,22
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 (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	395	593,2	20,9	15,9	95,0	430,0	719,0	28,0	20,2	110,5	465,0	782,3	33,9	21,5	118,0
Четвер															
Салат з пекінської капусти, кукурудзи вареної та олії	55/8	29,15	0,88	1,21	4,29	75/8	39,70	1,2	1,65	5,85	75/8	39,70	1,2	1,65	5,85
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	675,9	22,8	23,1	95,2	300,0	684,7	22,8	24,1	95,2
П'ятниця															
Салат з білокачанної свіжої капусти, огірків та кропу	65	37,34	0,95	2,09	2,92	65	37,34	0,95	2,09	2,92	65	37,34	0,95	2,09	2,92
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 (банан)	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80					
Фрукти свіжі в асортименті (груша)											100	42,00	0,40	0,30	11,00
Всього	420	553,40	33,21	12,92	61,59	490,00	705,59	44,54	16,95	76,22	515,00	684,19	47,24	18,15	66,82
Всього за І тиждень		565,35	23,34	17,79	76,33		690,77	29,35	21,83	91,88		726,95	32,12	23,23	95,28

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															
Овочеве соте	80	67,84	1,36	5,50	5,36	100	84,80	1,7	6,90	6,70	100	84,80	1,7	6,90	6,70
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	500,00	717,05	21,20	22,05	110,00	500,00	717,05	21,20	22,05	110,00
Вівторок															
Овочеве асорті	105	90,75	2,07	6,55	5,59	125	107,00	2,50	7,80	6,65	125	107,00	2,50	7,80	6,65
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 (апельсин)	100	50,00	0,90	0,20	11,00										
Фрукти свіжі в асортименті (мандарин)						100	38,00	0,80	0,20	9,00	100	38,00	0,80	0,20	9,00
Всього	550,00	573,72	24,12	23,62	64,94	650	720,04	31,90	29,68	82,27	670	762,45	35,60	31,63	85,48
Середа															
Салат з запеченої капусти та родзинок	80/10	124,92	2,04	6,44	14,76	100/10	154,10	2,55	8,05	18,45	100/10	154,10	2,55	8,05	18,45
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
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 (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	720,62	35,73	24,85	86,70	300,00	771,42	40,26	25,59	87,75
Четверг															
Салат з огірків кропу з часником	100	60,4	1,5	3,2	7,4	120	72,5	1,8	3,8	8,9	120	72,5	1,8	3,8	8,9
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
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	0,16	7,20										
Фрукти свіжі в асортименті (апельсин)						80	40,00	0,72	0,16	8,80	80	40,00	0,72	0,16	8,80
Всього	545,00	624,57	28,14	19,61	84,39	565	687,17	29,39	20,96	95,00	565	687,17	29,39	20,96	95,00
П'ятниця															
Салат з вареного буряка, зелені та сиру твердого з ароматною олією	100/5	76,00	2,4	3,30	9,50	120/5	91,20	2,9	4,00	11,40	120/5	91,20	2,9	4,00	11,40
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 (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	702,50	36,43	23,02	92,20	475	757,40	40,93	25,32	97,40
Всього за II тиждень		593,75	25,12	20,15	77,54		709,48	30,93	24,11	93,23		739,10	33,48	25,11	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	119/15	100,70	6,10	6,70	4,00	139/15	117,60	7,10	7,80	4,70	139/15	117,60	7,10	7,80	4,70
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 (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	538	578,55	30,38	14,51	81,86	617	718,45	40,30	18,05	98,70	640	756,45	45,00	19,25	100,80
Вівторок															
Салат з капусти, зелені та ароматної олії	100	55,4	1,5	3,3	4,4	120	66,5	1,8	4	5,3	120	66,5	1,8	4	5,3
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
Фрукти свіжі в асортименті (яблуко)	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	11,80					
Всього	470	536,08	20,22	16,76	72,84	510,00	645,38	22,94	19,30	89,38	510,00	687,98	24,04	19,10	99,38
Середа															
Салат з буряка та ароматної олії та сиру твердого	100/15	123,25	5	7,54	9,23	120/15	147,9	6	9	11,07	120/15	147,9	6	9	11,07

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 шоре 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	719,65	29,35	23,35	94,72	340	779,15	35,25	24,05	101,02
Четвер															
овочеве асорті	105	90,75	2,07	6,55	5,59	125	108,00	2,50	7,80	6,65	125	108,00	2,50	7,80	6,65
Запиканка 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	475	697,00	20,85	18,10	111,20	475	697,00	20,85	18,10	111,20

П'ятниця

Салат з пекінської капусти, зелені та ароматної олії	105	60,00	1,00	5,20	2,50	125	71,40	1,20	6,20	3,00	125	71,40	1,20	6,20	3,00
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 (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	420	559,17	30,42	18,47	73,38	450,00	673,73	39,54	23,96	81,84	450,00	690,03	41,77	24,74	82,15
Всього за III тиждень		560,14	23,94	16,60	78,73		690,84	30,60	20,55	95,17		722,12	33,38	21,05	98,91

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	Вуглево- ди, г		Енерго- цінність , ккал	Білки, г	Жири г	Вуглевод- и, 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
онелілок															
лат капусти і ароматної її	100	81,90	1,5	6,30	4,40	120	98,30	1,8	7,60	5,30	120	98,30	1,8	7,60	5,30
акарелки з тертим сиром 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
хкий 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
ус "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
іб цілнoзерновий	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
к 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
укти свіжі в асортименті (ельсин)	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	505,0	586,4	19,0	18,9	84,1	545,0	693,0	21,6	22,0	100,7	545,0	693,0	21,6	22,0	100,7
зторок															
нат зелений з огірків та матів	100	42,93	0,88	3,22	2,20	120	51,50	1,05	3,80	2,64	120	51,50	1,05	3,80	2,64
со тушковане куряче(шлик)	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
гур 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
фір 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
укти свіжі в асортименті (лука)	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	455	654,15	29,00	36,13	51,62	475	710,75	32,50	40,43	52,52
оєда															
нат з буряка та сметаною яченою та сиром твердим	100/16/5	93,41	3,11	4,91	9,53	120/16/5	112,10	3,7	5,90	11,40	120/16/5	112,10	3,7	5,90	11,40
а 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

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
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	678,63	29,88	21,87	93,19	620	733,74	36,15	24,19	95,47
Четвер															
Салат з капостою та морквою	70	44,70	1,11	2,37	4,05	90	57,50	1,4	3,00	5,20	90	57,50	1,4	3,00	5,20
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	675	659,50	41,46	21,53	75,91	675	686,50	45,86	22,43	76,05
П'ятниця															
Овочеве соте	80	67,84	1,36	5,50	5,36	100	84,80	1,7	6,90	6,70	100	84,80	1,7	6,90	6,70
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
Фрукти свіжі в асортименті (мандарин)	100	38,00	0,80	0,20	9,00	100	38,00	0,80	0,20	9,00					
Всього	484,00	584,99	21,38	20,41	78,49	504	635,05	22,82	22,61	85,83	504	692,05	23,52	22,61	98,63
Всього за IV тиждень		550,07	23,08	19,77	68,80		664,07	28,95	24,83	81,44		703,21	31,92	26,34	84,66

Технолог Іванов К.В