ПОГОДЖЕНО ЗАТВЕРДЖЕНО

Начальник Борщівського управління Начальник відділу освіти, сім’ї, молоді

Головного управління та спорту міської ради

Держпродспоживслужби \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Ромашенко

в Тернопільській області \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 року

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Оксана ШЕТЕЛИНЕЦЬ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 рок

**Примірне чотиритижневе меню**

**для здійснення харчування учнів 1-11 класів**

**закладів загальної середньої освіти Борщівської міської територіальної громади на осінній період**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Найменування страв** | **Енергетична цінність,**  **для дітей 6-11р** | | | | | **Енергетична цінність,**  **для дітей 11-14р.** | | | | | **Енергетична цінність,**  **для дітей 14-18р.** | | | | |
|  | **І тиждень** | **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-ціність, 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 |
| **1** | **2** | **3** | 4 | 5 | 6 | 7 | **3** | 4 | 5 | 6 | 7 | **3** | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | **Понеділок** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Суп з фрикадельками | 200 | 115 | 7 | 4 | 13 | 250 | 144 | 8 | 6 | 16 | 300 | 173 | 10 | 7 | 20 |
| **2** | Банош | 50 | 91,4 | 2 | 3,5 | 6 | 75 | 102,82 | 3 | 5,25 | 9 | 100 | 137,1 | 4 | 7 | 12 |
| **3** | Салат з капусти та моркви | 75 | 48,0 | 1,1 | 2,6 | 4,4 | 75 | 48 | 1,1 | 2,6 | 4,4 | 75 | 48,0 | 1,1 | 2,6 | 4,4 |
| **4** | Чай (без дод. цукрів та підсолоджувачів) | 200 | 8 | 0,2 | 0,06 | 1,2 | 200 | 8 | 0,2 | 0,06 | 1,2 | 200 | 8 | 0,2 | 0,06 | 1,2 |
| **5** | Апельсини/яблука свіжі | 75 | 39,3 | 0,3 | 0,3 | 8,9 | 75 | 39,3 | 0,3 | 0,3 | 8,9 | 75 | 39,3 | 0,3 | 0,3 | 8,9 |
| **6** | Хліб | 30 | 76 | 3 | 1 | 14 | 50 | 127 | 6 | 2 | 24 | 50 | 127 | 6 | 2 | 24 |
|  | **Всього** | **630** | **377,7** | **13,6** | **11,46** | **47,5** | **725** | **469,12** | **90,6** | **16,21** | **63,5** | **800** | **532,4** | **21,6** | **18,96** | **70,5** |
|  | **Вівторок** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Суп рисовий молочний | 200 | 50 | 2 | 0,4 | 9 | 250 | 62 | 2 | 0,5 | 12 | 300 | 75 | 3 | 0,6 | 14 |
| **2** | Оладки з кисломол. сиру та варенням | 100 | 248 | 8,97 | 7,95 | 40,7 | 125 | 327 | 12,13 | 11,82 | 34,89 | 150 | 316,06 | 13,77 | 14,29 | 41,3 |
| **3** | Какао з молоком | 180 | 110,91 | 6,08 | 5,47 | 9,55 | 180 | 109,91 | 6,08 | 5,36 | 9,55 | 180 | 109,91 | 6,08 | 5,36 | 9,55 |
| **4** | Печиво «Марія» | 30 | 124,8 | 2,55 | 3,39 | 20,67 | 40 | 166,4 | 3,4 | 4,52 | 27,56 | 50 | 208 | 4,25 | 5,65 | 34,45 |
| **5** | Банан/яблука свіжі | 100 | 42,00 | 0,41 | 0,31 | 11,00 | 100 | 42,00 | 0,40 | 0,30 | 11,07 | 100 | 42,00 | 0,40 | 0,30 | 11,00 |
|  | **Всього** | **410** | **525,71** | **18,01** | **17,12** | **81,92** | **445** | **645,31** | **22,01** | **22** | **83,07** | **480** | **675,97** | **24,5** | **25,6** | **96,3** |
|  | **Середа** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Суп картопляний з пшеничною крупою | 200 | 107 | 3 | 2 | 10 | 250 | 134 | 3 | 3 | 25 | 300 | 161 | 4 | 4 | 30 |
| **2** | Гречана каша з маслом вершковим | 120 | 182 | 4 | 7 | 28 | 150 | 228 | 4 | 8 | 34 | 150 | 228 | 4 | 8 | 34 |
| **3** | Рибаобсмажена | 50 | 104 | 7 | 8 | 2 | 70 | 145 | 9 | 11 | 3 | 70 | 145 | 9 | 11 | 3 |
| **4** | Салат з буряка (свіжого/вареного) з олією рослинною | 50 | 32,5 | 1 | 1 | 5 | 75 | 48,75 | 1,5 | 1,5 | 7,5 | 75 | 48,75 | 1,5 | 1,5 | 7,5 |
| **5** | Хліб | 30 | 76 | 3 | 1 | 14 | 50 | 127 | 6 | 2 | 24 | 50 | 127 | 6 | 2 | 24 |
| **6** | Сік | 50 | 24,65 | 0,3 | 0,00 | 24,65 | 75 | 36,97 | 0,45 | 0,00 | 36,97 | 100 | 49,3 | 0,6 | 0,00 | 49,3 |
|  | **Всього** | **500** | **526,15** | **18,3** | **19** | **83,65** | **670** | **719,72** | **23,95** | **25,5** | **130,47** | **745** | **759,05** | **25,1** | **26,5** | **147,8** |
|  | **Четвер** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Макарони з маслом вершковим | 120 | 182 | 4 | 7 | 28 | 150 | 228 | 4 | 8 | 34 | 150 | 228 | 4 | 8 | 34 |
| **2** | Гуляш | 50 | 57 | 6 | 3 | 2 | 70 | 80 | 8 | 4 | 2 | 120 | 137 | 14 | 7 | 4 |
| **3** | Овочі свіжі із зеленю або квашені | 100 | 117 | 4 | 6 | 10 | 100 | 117 | 4 | 6 | 10 | 100 | 117 | 4 | 6 | 10 |
| **4** | Напій з шипшини | 100 | 56,8 | 2,8 | 0,00 | 12 | 150 | 85,2 | 4,2 | 0,00 | 18 | 200 | 113,6 | 5,6 | 0,00 | 24 |
| **5** | Хліб з маслом вершковим | 30/3 | 176 | 2,05 | 8,4 | 15 | 50/5 | 245 | 3,05 | 6,4 | 15 | 50/5 | 245 | 3,05 | 6,4 | 15 |
|  | **Всього** | **403** | **588,8** | **18,85** | **24,4** | **67** | **525** | **755,2** | **23,25** | **24,4** | **79** | **625** | **612,6** | **30,65** | **27,4** | **87** |
|  | **П’ятниця** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Борщ | 200 | 129,1 | 2,3 | 4,4 | 20,6 | 250 | 161,4 | 2,9 | 5,6 | 25,8 | 300 | 193,7 | 3,5 | 6,7 | 30,9 |
| **2** | Плов з булгуру та свинини | 150 | 231,67 | 8,02 | 13,96 | 19,68 | 200 | 308,9 | 10,7 | 18,6 | 26,2 | 250 | 386,1 | 13,4 | 23,3 | 32,8 |
| **3** | Капуста свіжа/  квашена/тушкована | 50 | 34,5 | 0,9 | 0,05 | 2,35 | 75 | 51,75 | 1,35 | 0,075 | 3,52 | 75 | 51,75 | 1,35 | 0,075 | 3,52 |
| **5** | Узвар з суміші сухофруктів (без цукру) | 150 | 80,8 | 0,2 | 0,7 | 18,7 | 150 | 80,8 | 0,2 | 0,7 | 18,7 | 150 | 80,8 | 0,2 | 0,7 | 18,7 |
| **6** | Хліб | 30 | 76 | 3 | 1 | 14 | 50 | 127 | 6 | 2 | 24 | 50 | 127 | 6 | 2 | 24 |
|  | **Всього** | **580** | **552,07** | **14,42** | **20,11** | **75,33** | **725** | **522,05** | **21,15** | **26,97** | **98,22** | **825** | **839,35** | **24,45** | **32,77** | **109,92** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Найменування страв** | **Енергетична цінність,**  **для дітей 6-11р** | | | | | **Енергетична цінність,**  **для дітей 11-14р.** | | | | | **Енергетична цінність,**  **для дітей 14-18р.** | | | | |
|  | **IІ тиждень** | **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-ціність, 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 |
| **1** | **2** | **3** | 4 | 5 | 6 | 7 | **3** | 4 | 5 | 6 | 7 | **3** | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | **Понеділок** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Суп гречаний | 200 | 107 | 3 | 2 | 10 | 250 | 134 | 3 | 3 | 25 | 300 | 161 | 4 | 4 | 30 |
| **2** | Рис (розсипчастий) з орегано | 120 | 163,60 | 3,70 | 2,90 | 30,20 | 150 | 204,50 | 4,60 | 3,60 | 37,70 | 150 | 204,50 | 4,60 | 3,60 | 37,70 |
| **3** | Котлета м’ясна | 50 | 113 | 5 | 10 | 2 | 50 | 113 | 5 | 10 | 2 | 50 | 113 | 5 | 10 | 2 |
| **4** | Овочі свіжі або квашені | 100 | 117 | 4 | 7 | 10 | 100 | 117 | 4 | 7 | 10 | 100 | 117 | 4 | 7 | 10 |
| **5** | Чай (без дод. цукрів та підсолоджувачів) | 200 | 8 | 0,2 | 0,06 | 1,2 | 200 | 8 | 0,2 | 0,06 | 1,2 | 200 | 8 | 0,2 | 0,06 | 1,2 |
| 6 | Хліб | 30 | 76 | 3 | 1 | 14 | 50 | 127 | 6 | 2 | 24 | 50 | 127 | 6 | 2 | 24 |
| **1** | **Всього** | **700** | **584,6** | **18,9** | **22,96** | **67,4** | **800** | **703,5** | **22,8** | **25,66** | **99,9** | **850** | **730,5** | **23,8** | **26,66** | **104,9** |
| **2** | Каша ячна з маслом верш. | 120 | 98 | 4 | 0,56 | 21 | 150 | 116 | 6 | 0,84 | 28 | 150 | 116 | 6 | 0,84 | 28 |
| **3** | Куряче м'ясо з овочами | 100 | 127,97 | 11,48 | 5,88 | 5,09 | 100 | 127,97 | 11,48 | 5,88 | 5,09 | 100 | 127,97 | 11,48 | 5,88 | 5,09 |
| **4** | Капуста свіжа/  квашена/тушкована | 50 | 34,5 | 0,9 | 0,05 | 2,35 | 75 | 51,75 | 1,35 | 0,075 | 3,52 | 75 | 51,75 | 1,35 | 0,075 | 3,52 |
| **5** | Узвар з суміші сухофруктів (без цукру) | 150 | 80,8 | 0,2 | 0,7 | 18,7 | 150 | 80,8 | 0,2 | 0,7 | 18,7 | 150 | 80,8 | 0,2 | 0,7 | 18,7 |
|  | **Всього** | **620** | **475,27** | **24,58** | **11,19** | **55,14** | **725** | **543,52** | **30,03** | **12,49** | **66,31** | **775** | **576,52** | **32,03** | **13,49** | **68,31** |
|  | **Середа** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Салат з буряка з олією рослинною | 75 | 48,75 | 1,5 | 1,5 | 7,5 | 75 | 48,75 | 1,5 | 1,5 | 7,5 | 75 | 48,75 | 1,5 | 1,5 | 7,5 |
| **2** | Гречана каша (розсипчаста) | 120 | 144 | 3 | 6 | 22 | 150 | 181 | 4 | 7 | 27 | 150 | 181 | 4 | 7 | 27 |
| **3** | Яйце куряче відварене | 20 | 60,8 | 5,2 | 4,4 | 0,4 | 50 | 152 | 13 | 11 | 1 | 50 | 152 | 13 | 11 | 1 |
| **4** | Чай (без дод. цукрів та підсолжувачів) | 200 | 8 | 0,2 | 0,06 | 1,2 | 200 | 8 | 0,2 | 0,06 | 1,2 | 200 | 8 | 0,2 | 0,06 | 1,2 |
| **5** | Хліб | 30 | 76 | 3 | 1 | 14 | 50 | 127 | 6 | 2 | 24 | 50 | 181 | 4 | 7 | 27 |
| **6** | Апельсини/банани свіжі | 100 | 94 | 1 | 0,2 | 22 | 100 | 94 | 1 | 0,2 | 22 | 100 | 94 | 1 | 0,2 | 22 |
|  | **Всього** | **545** | **431,55** | **13,9** | **13,16** | **67,1** | **625** | **610,75** | **25,7** | **21,76** | **82,76** | **625** | **664,75** | **23,7** | **26,76** | **85,7** |
|  | **Четвер** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Плов з булгуру та свинини | 150 | 231,67 | 8,02 | 13,96 | 19,68 | 200 | 308,9 | 10,7 | 18,6 | 26,2 | 250 | 386,1 | 13,4 | 23,3 | 32,8 |
| **2** | Овочі свіжі із зеленню або квашені | 100 | 117 | 4 | 6 | 10 | 100 | 117 | 4 | 6 | 10 | 100 | 117 | 4 | 6 | 10 |
| **3** | Компот із свіжих (заморожених) ягід | 200 | 44,40 | 0,60 | 0,00 | 10,00 | 200 | 44,40 | 0,60 | 0,00 | 10,00 | 200 | 44,40 | 0,60 | 0,00 | 10,00 |
| **4** | Хліб | 30 | 71,00 | 2,00 | 2,00 | 10,00 | 50 | 118,00 | 3,00 | 4,00 | 16,70 | 50 | 118,00 | 3,00 | 4,00 | 16,70 |
| **5** | Груші/яблука свіжі | 100 | 47 | 0,3 | 0,3 | 10 | 100 | 47 | 0,3 | 0,3 | 10 | 100 | 47 | 0,3 | 0,3 | 10 |
|  | **Всього** | **650** | **505,37** | **22,38** | **14,74** | **66,09** | **700** | **570,37** | **25,38** | **17,02** | **79,79** | **700** | **570,37** | **25,38** | **17,02** | **79,79** |
|  | **П’ятниця** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Суп гороховий | 200 | 116 | 4 | 4 | 16 | 250 | 145 | 5 | 5 | 20 | 300 | 174 | 6 | 6 | 25 |
| **2** | Картопляне пюре з маслом вершковим | 120 | 162,62 | 2,84 | 7,42 | 21,11 | 150 | 203,30 | 3,50 | 9,30 | 26,40 | 150 | 203,30 | 3,50 | 9,30 | 26,40 |
| **3** | Риба обсмажена | 50 | 104 | 7 | 8 | 2 | 70 | 145 | 9 | 11 | 3 | 70 | 145 | 9 | 11 | 3 |
| **4** | Капуста свіжа/  квашена/тушкована | 50 | 55,5 | 0,9 | 0,05 | 2,35 | 75 | 51,75 | 1,35 | 0,95 | 3,52 | 75 | 51,75 | 1,35 | 0,95 | 3,52 |
| **5** | Хліб з маслом вершковим | 30 | 155 | 2,05 | 3,4 | 15 | 30 | 155 | 2,05 | 3,4 | 15 | 30 | 155 | 2,05 | 3,4 | 15 |
| **6** | Компот з фруктів (яблука/сливи/груші, тощо) | 200 | 44,40 | 0,60 | 0,00 | 10,00 | 200 | 44,40 | 0,60 | 0,00 | 10,00 | 200 | 44,40 | 0,60 | 0,00 | 10,00 |
|  | **Всього** | **650** | **637,52** | **17,39** | **22,87** | **66,46** | **775** | **744,45** | **21,5** | **29,65** | **77,92** | **825** | **773,45** | **22,5** | **30,65** | **82,92** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **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** |
|  | **ІІІ 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 |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
|  | **Понеділок** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Плов з булгуру та свинини | 150 | 231,67 | 8,02 | 13,96 | 19,6  8 | 200 | 308,9 | 10,7 | 18,6 | 26,2 | 250 | 386,1 | 13,4 | 23,3 | 32,8 |
| **2** | Капуста свіжа/  квашена/тушкована | 50 | 55,5 | 0,9 | 0,05 | 2,35 | 75 | 51,75 | 1,35 | 0,95 | 3,52 | 75 | 51,75 | 1,35 | 0,95 | 3,52 |
| **3** | Чай (без дод. цукрів та підсолоджувачів) | 200 | 8 | 0,2 | 0,06 | 1,2 | 200 | 8 | 0,2 | 0,06 | 1,2 | 200 | 8 | 0,2 | 0,06 | 1,2 |
| **4** | Хліб з маслом вершковим | 30/3 | 176 | 2,05 | 8,4 | 15 | 50/5 | 245 | 3,05 | 6,4 | 15 | 50/5 | 245 | 3,05 | 6,4 | 15 |
|  | **Всього** | **433** | **471,17** | **11,17** | **22,47** | **38,23** | **530** | **613,65** | **15,3** | **26,01** | **45,92** | **580** | **690,85** | **18** | **30,71** | **53,52** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Вівторок** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Суп рисовий молочний | 200 | 50 | 2 | 0,4 | 9 | 250 | 62 | 2 | 0,5 | 12 | 300 | 75 | 3 | 0,6 | 14 |
| **2** | Оладки з кисломол. сиру та варенням | 100 | 248 | 8,97 | 7,95 | 40,7 | 125 | 327 | 12,13 | 11,82 | 34,89 | 150 | 316,06 | 13,77 | 14,29 | 41,3 |
| **3** | Какао з молоком | 180 | 109,91 | 6,08 | 5,36 | 9,55 | 180 | 109,91 | 6,08 | 5,36 | 9,55 | 180 | 109,91 | 6,08 | 5,36 | 9,55 |
| **4** | Печиво «Марія» | 30 | 124,8 | 2,55 | 3,39 | 20,67 | 40 | 166,4 | 3,4 | 4,52 | 27,56 | 50 | 208 | 4,25 | 5,65 | 34,45 |
| **5** | Яблука/сливи свіжі | 100 | 42,00 | 0,41 | 0,31 | 11,00 | 100 | 42,00 | 0,40 | 0,30 | 11,07 | 100 | 42,00 | 0,40 | 0,30 | 11,00 |
|  | **Всього** | **410** | **524,71** | **18,01** | **17,01** | **81,92** | **445** | **645,31** | **22,01** | **22** | **83,07** | **480** | **675,97** | **24,5** | **25,6** | **96,3** |
|  | **Середа** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Борщ | 200 | 129,1 | 2,3 | 4,4 | 20,6 | 250 | 161,4 | 2,9 | 5,6 | 25,8 | 300 | 193,7 | 3,5 | 6,7 | 30,9 |
| **2** | Картопляне пюре з маслом вершковим | 120 | 162,62 | 2,84 | 7,42 | 21,11 | 150 | 203,30 | 3,50 | 9,30 | 26,40 | 150 | 203,30 | 3,50 | 9,30 | 26,40 |
| **3** | Салат з моркви та яблук | 50 | 37,1 | 0,4 | 1,8 | 4,9 | 75 | 55,1 | 0,6 | 2,7 | 7,3 | 100 | 74,25 | 0,74 | 3,61 | 9,71 |
| **4** | Риба обсмажена | 50 | 104 | 7 | 8 | 2 | 70 | 145 | 9 | 11 | 3 | 70 | 145 | 9 | 11 | 3 |
| **5** | Узвар з суміші сухофр. (без цукру) | 150 | 80,8 | 0,2 | 0,7 | 18,7 | 150 | 80,8 | 0,2 | 0,7 | 18,7 | 150 | 80,8 | 0,2 | 0,7 | 18,7 |
| **6** | Хліб | 30 | 76 | 3 | 1 | 14 | 50 | 127 | 6 | 2 | 24 | 50 | 127 | 6 | 2 | 24 |
|  | **Всього** | **600** | **589,62** | **15,74** | **23,32** | **81,31** | **745** | **772,6** | **22,2** | **31,3,** | **105,2** | **820** | **824,05** | **22,94** | **33,31** | **112,71** |
|  | **Четвер** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Розсольник | 200 | 50 | 2 | 0,4 | 9 | 250 | 62 | 2 | 0,5 | 12 | 300 | 75 | 3 | 0,6 | 14 |
| **2** | Гречана каша (розсипчаста) | 120 | 144 | 3 | 6 | 22 | 150 | 181 | 4 | 7 | 27 | 150 | 181 | 4 | 7 | 27 |
| **3** | Гуляш | 50 | 57 | 6 | 3 | 2 | 70 | 80 | 8 | 4 | 2 | 90 | 103 | 10 | 5 | 3 |
| **4** | Овочі свіжі із зеленню або квашені | 100 | 117 | 4 | 6 | 10 | 100 | 117 | 4 | 6 | 10 | 100 | 117 | 4 | 6 | 10 |
| **5** | Апельсини/яблука свіжі | 75 | 39,3 | 0,3 | 0,3 | 8,9 | 75 | 39,3 | 0,3 | 0,3 | 8,9 | 75 | 39,3 | 0,3 | 0,3 | 8,9 |
| **6** | Хліб | 30 | 76 | 3 | 1 | 14 | 50 | 127 | 6 | 2 | 24 | 50 | 127 | 6 | 2 | 24 |
|  | **Всього** | **575** | **483,3** | **18,3** | **16,7** | **65,9** | **570** | **606,3** | **24,3** | **19,8** | **83,9** | **765** | **642,3** | **27,3** | **20,9** | **86,9** |
|  | **П’ятниця** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Суп картопляний з пшеничною крупою | 200 | 107 | 3 | 2 | 10 | 250 | 134 | 3 | 3 | 25 | 300 | 161 | 4 | 4 | 30 |
| **2** | Макарони з маслом верш. | 120 | 182 | 4 | 7 | 28 | 150 | 228 | 4 | 8 | 34 | 150 | 228 | 4 | 8 | 34 |
| **3** | Котлета свинна | 50 | 113 | 5 | 10 | 2 | 50 | 113 | 5 | 10 | 2 | 50 | 113 | 5 | 10 | 2 |
| **4** | Салат з капусти та моркви | 75 | 48,0 | 1,1 | 2,6 | 4,4 | 75 | 48 | 1,1 | 2,6 | 4,4 | 75 | 48,0 | 1,1 | 2,6 | 4,4 |
| **5** | Хліб | 30 | 76 | 3 | 1 | 14 | 50 | 127 | 6 | 2 | 24 | 50 | 127 | 6 | 2 | 24 |
| **6** | Сік | 50 | 24,65 | 0,3 | 0,00 | 24,65 | 75 | 36,97 | 0,45 | 0,00 | 36,97 | 100 | 49,3 | 0,6 | 0,00 | 49,3 |
|  | **Всього** | **525** | **550,65** | **16,4** | **22,6** | **83,05** | **650** | **686,97** | **19,55** | **25,6** | **126,37** | **725** | **726,3** | **20,7** | **26,6** | **143,7** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Найменування страв** | **Енергетична цінність,**  **для дітей 6-11р** | | | | | **Енергетична цінність,**  **для дітей 11-14р.** | | | | | **Енергетична цінність,**  **для дітей 14-18р.** | | | | |
|  | **ІV тиждень** | **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-ціність, 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 |
| **1** | **2** | **3** | 4 | 5 | 6 | 7 | **3** | 4 | 5 | 6 | 7 | **3** | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | **Понеділок** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Розсольник | 200 | 50 | 2 | 0,4 | 9 | 250 | 62 | 2 | 0,5 | 12 | 300 | 75 | 3 | 0,6 | 14 |
| **2** | Каша ячна з маслом верш. | 120 | 98 | 4 | 0,56 | 21 | 150 | 116 | 6 | 0,84 | 28 | 150 | 116 | 6 | 0,84 | 28 |
| **3** | Куряче м'ясо з овочами | 100 | 127,97 | 11,48 | 5,88 | 5,09 | 100 | 127,97 | 11,48 | 5,88 | 5,09 | 100 | 127,97 | 11,48 | 5,88 | 5,09 |
| **4** | Компот із свіжих (заморожених) ягід | 200 | 44,40 | 0,60 | 0,00 | 10,00 | 200 | 44,40 | 0,60 | 0,00 | 10,00 | 200 | 44,40 | 0,60 | 0,00 | 10,00 |
| **5** | Хліб | 30 | 71,00 | 2,00 | 2,00 | 10,00 | 50 | 118,00 | 3,00 | 4,00 | 16,70 | 50 | 118,00 | 3,00 | 4,00 | 16,70 |
| **6** | Груші/яблука свіжі | 100 | 47 | 0,3 | 0,3 | 10 | 100 | 47 | 0,3 | 0,3 | 10 | 100 | 47 | 0,3 | 0,3 | 10 |
|  | **Всього** | **750** | **438,37** | **20,38** | **9,14** | **56,09** | **850** | **515,37** | **23,38** | **11,52** | **81,79** | **900** | **528,37** | **24,38** | **11,62** | **83,79** |
|  | **Вівторок** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Рис (розсипчастий) з орегано | 120 | 163,60 | 3,70 | 2,90 | 30,20 | 150 | 204,50 | 4,60 | 3,60 | 37,70 | 150 | 204,50 | 4,60 | 3,60 | 37,70 |
| **2** | Котлета свинна | 50 | 113 | 5 | 10 | 2 | 50 | 113 | 5 | 10 | 2 | 50 | 113 | 5 | 10 | 2 |
| **3** | Буряк тушкований з цибулею | 50 | 53 | 1 | 3 | 6 | 75 | 79 | 2 | 4 | 9 | 75 | 79 | 2 | 4 | 9 |
| **4** | Напій з шипшини | 100 | 56,8 | 2,8 | 0,00 | 12 | 150 | 85,2 | 4,2 | 0,00 | 18 | 200 | 113,6 | 5,6 | 0,00 | 24 |
| **5** | Хліб | 30 | 76 | 3 | 1 | 14 | 50 | 127 | 6 | 2 | 24 | 50 | 127 | 6 | 2 | 24 |
|  | **Всього** | **350** | **462,4** | **15,5** | **16,9** | **64,2** | **475** | **608,7** | **21,8** | **19,6** | **90,7** | **525** | **637,1** | **23,2** | **19,6** | **96,7** |
|  | **Середа** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Суп гороховий | 200 | 116 | 4 | 4 | 16 | 250 | 145 | 5 | 5 | 20 | 300 | 174 | 6 | 6 | 25 |
| **2** | Картопляне пюре з маслом верш. | 120 | 162,62 | 2,84 | 7,42 | 21,11 | 150 | 203,30 | 3,50 | 9,30 | 26,40 | 150 | 203,30 | 3,50 | 9,30 | 26,40 |
| **3** | Риба тушкована з овочами у томатному соусі | 60 | 60,9 | 8,5 | 2,8 | 1,7 | 90 | 91,3 | 12,7 | 4,2 | 2,5 | 120 | 101,41 | 14,1 | 4,62 | 2,78 |
| **4** | Салат з моркви та яблук | 50 | 37,1 | 0,4 | 1,8 | 4,9 | 75 | 55,1 | 0,6 | 2,7 | 7,3 | 100 | 74,25 | 0,74 | 3,61 | 9,71 |
| **5** | Хліб з маслом вершковим | 30/3 | 155 | 2,05 | 3,4 | 15 | 30/3 | 155 | 2,05 | 3,4 | 15 | 30/3 | 155 | 2,05 | 3,4 | 15 |
| **6** | Компот з фруктів (яблука/сливи/груші, тощо) | 200 | 44,40 | 0,60 | 0,00 | 10,00 | 200 | 44,40 | 0,60 | 0,00 | 10,00 | 200 | 44,40 | 0,60 | 0,00 | 10,00 |
|  | **Всього** | **663** | **576,02** | **18,39** | **19,42** | **68,71** | **798** | **694,1** | **24,45** | **24,6** | **81,2** | **903** | **752,36** | **26,99** | **26,93** | **88,89** |
|  | **Четвер** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Капусняк | 200 | 150 | 2,7 | 9,1 | 13,7 | 250 | 188,7 | 3,3 | 11,4 | 17,2 | 300 | 226,5 | 4,0 | 13,7 | 20,6 |
| **2** | Плов з булгуру та свинини | 150 | 231,67 | 8,02 | 13,96 | 19,68 | 200 | 308,9 | 10,7 | 18,6 | 26,2 | 250 | 386,1 | 13,4 | 23,3 | 32,8 |
| **3** | Салат з буряка з олією рослинною | 75 | 48,75 | 1,5 | 1,5 | 7,5 | 75 | 48,75 | 1,5 | 1,5 | 7,5 | 75 | 48,75 | 1,5 | 1,5 | 7,5 |
| **4** | Узвар з суміші сухофруктів (без цукру) | 150 | 80,8 | 0,2 | 0,7 | 18,7 | 150 | 80,8 | 0,2 | 0,7 | 18,7 | 150 | 80,8 | 0,2 | 0,7 | 18,7 |
| **5** | Печиво «Марія» | 30 | 124,8 | 2,55 | 3,39 | 20,67 | 40 | 166,4 | 3,4 | 4,52 | 27,56 | 50 | 208 | 4,25 | 5,65 | 34,45 |
|  | **Всього** | **605** | **636,02** | **14,97** | **28,65** | **80,25** | **715** | **793,55** | **19,1** | **36,72** | **97,16** | **825** | **950,15** | **23,35** | **44,85** | **114,05** |
|  | **П’ятниця** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Капуста свіжа/  квашена/тушкована | 50 | 34,5 | 0,9 | 0,05 | 2,35 | 75 | 51,75 | 1,35 | 0,075 | 3,52 | 75 | 51,75 | 1,35 | 0,075 | 3,52 |
| **2** | Гречана каша (розсипчаста) | 120 | 144 | 3 | 6 | 22 | 150 | 181 | 4 | 7 | 27 | 150 | 181 | 4 | 7 | 27 |
| **3** | Яйце куряче відварене | 20 | 60,8 | 5,2 | 4,4 | 0,4 | 50 | 152 | 13 | 11 | 1 | 50 | 152 | 13 | 11 | 1 |
| **4** | Чай (без дод. цукрів та підсолоджувачів) | 200 | 8 | 0,2 | 0,06 | 1,2 | 200 | 8 | 0,2 | 0,06 | 1,2 | 200 | 8 | 0,2 | 0,06 | 1,2 |
| **5** | Хліб | 30 | 76 | 3 | 1 | 14 | 50 | 127 | 6 | 2 | 24 | 50 | 181 | 4 | 7 | 27 |
| **6** | Апельсини/банани свіжі | 100 | 94 | 1 | 0,2 | 22 | 100 | 94 | 1 | 0,2 | 22 | 100 | 94 | 1 | 0,2 | 22 |
|  | **Всього** | **520** | **417,3** | **13,3** | **11,71** | **61,95** | **625** | **613,75** | **25,55** | **20,33** | **78,72** | **625** | **667,75** | **23,55** | **25,33** | **81,72** |