ПОГОДЖУЮ ЗАТВЕРДЖУЮ Начальник Рівненського районного управління Директор

Головного управління опорного закладу «Деражненський ліцей»

Держпродспоживслужби Деражненської сільської ради

в Рівненській області Рівненського району Рівненської області

СЕРГІЙ ГЕРМАНЮК ТЕТЯНА ГАЛАС

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 р. «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 р.

ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ СЕЗОННЕ МЕНЮ

ДЛЯ ХАРЧУВАННЯ УЧНІВ ПІЛЬГОВОЇ ТА ПЛАТНОЇ КАТЕГОРІЇ

ОПОРНОГО ЗАКЛАДУ «ДЕРАЖНЕНСЬКИЙ ЛІЦЕЙ»

ДЕРАЖНЕНСЬКОЇ СІЛЬСЬКОЇ РАДИ

РІВНЕНСЬКОГО РАЙОНУ РІВНЕНСЬКОЇ ОБЛАСТІ

За адресою : с.Деражне вул. Шевченка, 43 А

Рівненського району Рівненської області

на весняний період

2024 рік

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  З/П | Найменування страви  **1-й тиждень** | Енергетична цінність для дітей  6-11років | | | | | 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-  цінні-  сть | Білки  г | Жири  г | Вугле-води г | Енерго-цінність | Білки  г | Жири  г | Вугле-води г | Енергоцінні-  сть | Білки  г | Жири  г | Вугле-води г |
|  | ***Понеділок*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Овочева Паелья з куркумою | 120 | 160,6 | 3,5 | 4,4 | 26,50 | 150 | 200,7 | 4,4 | 5,4 | 33,1 | 150 | 200,7 | 4,4 | 5,4 | 33,1 |
| 2. | Вареники ліниві | 120/25 | 274,50 | 17,36 | 13,7 | 20,0 | 150/25 | 329,1 | 21,52 | 15,9 | 24,57 | 150/25 | 329,1 | 21,52 | 15,9 | 24,57 |
| 3. | Узвар з суміші сухофруктів  (без цукру) | 180 | 96,90 | 0,30 | 0,80 | 22,40 | 200 | 107,70 | 0,30 | 0,90 | 24,90 | 200 | 107,70 | 0,30 | 0,90 | 24,90 |
| 4. | 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** |  | **584,4** | **21,6** | **19,3** | **80,74** |  | **689,9** | **26,6** | **22,6** | **94,4** |  | **689,9** | **26,6** | **22,6** | **94,4** |
|  | ***Вівторок*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Салат з запеч. капустою та родз | 100 | 124,9 | 2,0 | 6,4 | 14,76 | 100 | 124,9 | 2,0 | 6,4 | 14,76 | 100 | 124,9 | 2,0 | 6,4 | 14,76 |
| 2. | Макендчіз | 120 | 181,20 | 6,2 | 10,2 | 17,3 | 150 | 226,3 | 7,7 | 12,7 | 21,6 | 150 | 226,3 | 7,7 | 12,7 | 21,6 |
| 3. | Пухкий омлет з орегано | 50 | 87,0 | 6,0 | 6,0 | 0,4 | 50 | 87,0 | 6,0 | 6,0 | 0,4 | 50 | 87,0 | 6,0 | 6,0 | 0,4 |
| 4. | Сік (без додавання  цукру) | 200 | 98,7 | 1,2 | 0 | 22,5 | 200 | 98,7 | 1,2 | 0 | 22,5 | 200 | 98,7 | 1,2 | 0 | 22,5 |
| 5. | Яблуко | 100 | 52,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 100 | 52,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 100 | 52,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 |
| 6. | Хліб цільнозерновий | 30 | 66,6 | 2,4 | 0,3 | 16,4 | 50 | 111,0 | 3,95 | 0 | 27,3 | 50 | 111,0 | 3,95 | 0 | 27,3 |
|  | **Всього** |  | **610,82** | **18,24** | **23,24** | **82,4** |  | **700,49** | **21,3** | **25,5** | **98,34** |  | **700,49** | **21,3** | **25,5** | **98,34** |
|  | ***Середа*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Салат з капусти з ароматною олією | 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 |
| 2. | Курячі нагеси | 85 | 186,3 | 15,1 | 7,7 | 17,7 | 125 | 274 | 22.1 | 11.3 | 26,0 | 150 | 328,9 | 26,6 | 13,6 | 31,2 |
| 3. | Соус «Кетчуп» | 25 | 13,2 | 0,3 | 0 | 3,0 | 25 | 13,2 | 0,3 | 0 | 3,0 | 25 | 13,2 | 0,3 | 0 | 3,0 |
| 4. | Булгур | 120 | 132,0 | 3,7 | 3,8 | 22,3 | 150 | 165,0 | 4,7 | 4,80 | 27,9 | 150 | 165,0 | 4,7 | 4,80 | 27,9 |
| 5. | Йогурт | 125 | 86,0 | 2,0 | 6,3 | 5,3 | 125 | 86,0 | 2,0 | 6,3 | 5,3 | 125 | 86,0 | 2,0 | 6,3 | 5,3 |
| 6. | Банан | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,20 | 21,80 | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,20 | 21,80 | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,20 | 21,80 |
|  | **Всього** |  | **567,9** | **24,1** | **21,3** | **74,5** |  | **688,6** | **32,1** | **25,9** | **88,4** |  | **743,5** | **36,6** | **28,20** | **93,6** |
|  | ***Четвер*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Салат з буряка з сиром та часником | 100 | 85,0 | 5,1 | 4,1 | 6,6 | 100 | 85,0 | 5,1 | 4,1 | 6,6 | 100 | 85,0 | 5,1 | 4,1 | 6,6 |
| 2. | Стейки рибні | 70 | 112,2 | 10,8 | 1,9 | 15,2 | 90 | 144,20 | 13,80 | 2,40 | 19,50 | 120 | 192,28 | 18,46 | 3,19 | 25,98 |
| 3. | Горохове пюре | 120 | 173,20 | 10,0 | 4,16 | 14,7 | 150 | 216,5 | 12,5 | 5,2 | 18,4 | 150 | 216,5 | 12,5 | 5,2 | 18,4 |
| 4. | Чай масала | 150 | 57,65 | 2,8 | 2,30 | 4,8 | 180 | 69,18 | 3,38 | 2,70 | 5,7 | 200 | 76,86 | 3,75 | 3,05 | 6,4 |
| 5. | Хліб цільнозерновий | 30 | 66,6 | 2,37 | 0 | 16,38 | 50 | 111,0 | 3,95 | 0 | 27,3 | 50 | 111,0 | 3,95 | 0 | 27,3 |
| 6. | Апельсин | 100 | 50,0 | 0,90 | 0,20 | 11,0 | 100 | 50,0 | 0,90 | 0,20 | 11,0 | 100 | 50,0 | 0,90 | 0,20 | 11,0 |
|  | **Всього** |  | **564,65** | **3,97** | **12,69** | **68,68** |  | **675,88** | **39,65** | **14,65** | **88,50** |  | **731,64** | **44,68** | **15,79** | **95,68** |
|  | ***П’ятниця*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Салат з моркви з сиром та сметаною | 100 | 112,16 | 4,57 | 7,17 | 7,88 | 100 | 112,16 | 4,57 | 7,17 | 7,88 | 100 | 112,16 | 4,57 | 7,17 | 7,88 |
| 2. | Печеня по домашньому з куркою | 180 | 235,7 | 17,5 | 7,9 | 22,0 | 250 | 327,40 | 24,3 | 10,9 | 30,6 | 300 | 392,9 | 29,2 | 13,1 | 36,70 |
| 3. | Какао з молоком | 180 | 101,20 | 5,50 | 4,95 | 8,87 | 180 | 101,20 | 5,50 | 4,95 | 8,87 | 180 | 101,20 | 5,50 | 4,95 | 8,87 |
| 4. | Хліб цільнозерновий | 30 | 66,6 | 2,37 | 0 | 16,38 | 50 | 111,0 | 3,95 | 0 | 27,3 | 50 | 111,0 | 3,95 | 0 | 27,3 |
| 5. | Апельсин | 100 | 50 | 0,90 | 0,20 | 11,0 | 100 | 50 | 0,90 | 0,20 | 11,0 | 100 | 50 | 0,90 | 0,20 | 11,0 |
|  | **Всього** |  | **565,66** | **30,84** | **20,25** | **66,13** |  | **701,76** | **39,22** | **23,32** | **85,65** |  | **767,26** | **44,12** | **25,57** | **91,77** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  З/П | Найменування страви  **2-й тиждень** | Енергетична цінність для дітей  6-11років | | | | | 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-  цінні-  сть | Білки  г | Жири  г | Вугле-води г | Енерго-цінність | Білки  г | Жири  г | Вугле-води г | Енергоцінні-  сть | Білки  г | Жири  г | Вугле-води г |
|  | ***Понеділок*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Салат з капустою та морквою | 100 | 64,2 | 1,51 | 3,45 | 5,83 | 100 | 64,2 | 1,51 | 3,45 | 5,83 | 100 | 64,2 | 1,51 | 3,45 | 5,83 |
| 2. | Курячий шніцель в соусі Кетчуп | 70/25 | 161,6 | 13,4 | 6,9 | 14,3 | 100/25 | 225,25 | 18,97 | 9,87 | 19,16 | 120/25 | 267,70 | 32,7 | 11,8 | 22,40 |
| 3. | Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем | 120 | 132,7 | 4,1 | 3,1 | 24,1 | 150 | 165,8 | 5,2 | 3,9 | 30,1 | 150 | 165,8 | 5,2 | 3,9 | 30,3 |
| 4. | Чай масала | 150 | 57,65 | 2,8 | 2,30 | 4,8 | 180 | 69,18 | 3,38 | 2,70 | 5,7 | 200 | 76,86 | 3,75 | 3,05 | 6,4 |
| 5. | Хліб цільнозерновий | 30 | 66,6 | 2,37 | 0 | 16,38 | 50 | 111,0 | 3,95 | 0 | 27,3 | 50 | 111,0 | 3,95 | 0 | 27,3 |
| 6. | 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** |  | **546,50** | **25,16** | **16,58** | **78,11** |  | **695,51** | **33,78** | **20,72** | **100,52** |  | **737,78** | **37,51** | **22,65** | **103,76** |
|  | ***Вівторок*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Салат з запеченої капусти з родзинками | 100 | 124,9 | 2,0 | 6,4 | 14,76 | 100 | 124,9 | 2,0 | 6,4 | 14,76 | 100 | 124,9 | 2,0 | 6,4 | 14,76 |
| 2. | Пухкий омлет з орегано | 50 | 87,0 | 6,0 | 6,0 | 0,4 | 50 | 87,0 | 6,0 | 6,0 | 0,4 | 50 | 87,0 | 6,0 | 6,0 | 0,4 |
| 3. | Макарони відварні з твердим сиром | 120/2/  15 | 220,8 | 9,4 | 8,16 | 27,4 | 150/3/5/15 | 276,0 | 11,8 | 10,2 | 33,8 | 150/3/5/15 | 276,0 | 11,8 | 10,2 | 33,8 |
| 4. | Какао з молоком | 180 | 101,20 | 5,50 | 4,95 | 8,87 | 180 | 101,20 | 5,50 | 4,95 | 8,87 | 180 | 101,20 | 5,50 | 4,95 | 8,87 |
| 5. | Банан | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,20 | 21,80 | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,20 | 21,80 | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,20 | 21,80 |
|  | **Всього** |  | **628,95** | **24,44** | **25,75** | **73,23** |  | **684,15** | **26,84** | **27,79** | **79,63** |  | **684,15** | **26,84** | **27,79** | **79,63** |
|  | ***Середа*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Овочева Паелья з куркумою | 120 | 160,6 | 3,5 | 4,4 | 26,50 | 150 | 200,7 | 4,4 | 5,4 | 33,1 | 150 | 200,7 | 4,4 | 5,4 | 33,1 |
| 2. | Вареникі ліниві | 120/25 | 274,50 | 17,36 | 13,7 | 20,0 | 150/25 | 329,1 | 21,52 | 15,9 | 24,57 | 150/25 | 329,1 | 21,52 | 15,9 | 24,57 |
| 3. | 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 |
| 4. | Узвар з суміші сухофруктів  (без цукру) | 180 | 96,90 | 0,30 | 0,80 | 22,40 | 200 | 107,70 | 0,30 | 0,90 | 24,90 | 200 | 107,70 | 0,30 | 0,90 | 24,90 |
|  | **Всього** |  | **584,36** | **21,56** | **19,34** | **80,74** |  | **689,90** | **26,62** | **22,60** | **94,40** |  | **689,90** | **26,62** | **22,60** | **94,40** |
|  | ***Четвер*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Салат з відварного буряка | 100 | 63 | 1,7 | 2,0 | 9,20 | 100 | 63 | 1,7 | 2,0 | 9,20 | 100 | 63 | 1,7 | 2,0 | 9,20 |
| 2. | Печеня по домашньому з куркою | 180 | 235,7 | 17,5 | 7,9 | 22,0 | 250 | 327,40 | 24,3 | 10,9 | 30,6 | 300 | 392,9 | 29,2 | 13,1 | 36,70 |
| 3. | Йогурт | 125 | 86,0 | 2,0 | 6,3 | 5,3 | 125 | 86,0 | 2,0 | 6,3 | 5,3 | 125 | 86,0 | 2,0 | 6,3 | 5,3 |
| 4. | Хліб цільнозерновий | 30 | 66,6 | 2,37 | 0 | 16,38 | 50 | 111,0 | 3,95 | 0 | 27,3 | 50 | 111,0 | 3,95 | 0 | 27,3 |
| 5. | Апельсин | 100 | 50,0 | 0,90 | 0,20 | 11,0 | 100 | 50,0 | 0,90 | 0,20 | 11,0 | 100 | 50,0 | 0,90 | 0,20 | 11,0 |
|  | **Всього** |  | **527,50** | **23,37** | **17,23** | **63,88** |  | **637,40** | **32,85** | **19,45** | **83,40** |  | **702,90** | **37,75** | **21,65** | **89,50** |
|  | ***П’ятниця*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Салат з буряка з сиром та часником | 100 | 85,0 | 5,1 | 4,1 | 6,6 | 100 | 85,0 | 5,1 | 4,1 | 6,6 | 100 | 85,0 | 5,1 | 4,1 | 6,6 |
| 2. | Риба тушкована з овочами в томатному соусі | 60 | 60,9 | 8,5 | 2,8 | 1,7 | 90 | 91,3 | 12,7 | 4,2 | 2,5 | 120 | 121,7 | 16,9 | 5,5 | 3,3 |
| 3. | Кускус розсипчастий | 120 | 156,10 | 4,70 | 4,0 | 33,10 | 150 | 195,10 | 6,0 | 5,0 | 41,30 | 150 | 195,10 | 6,0 | 5,0 | 41,30 |
| 4. | Сік томатний | 200 | 98,7 | 1,2 | 0 | 22,5 | 200 | 98,7 | 1,2 | 0 | 22,5 | 200 | 98,7 | 1,2 | 0 | 22,5 |
| 5. | Хліб цільнозерновий | 30 | 66,6 | 2,37 | 0 | 16,38 | 50 | 111,0 | 3,95 | 0 | 27,3 | 50 | 111,0 | 3,95 | 0 | 27,3 |
| 6. | Банан | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,20 | 21,80 | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,20 | 21,80 | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,20 | 21,80 |
|  | **Всього** |  | **562,30** | **23,37** | **11,13** | **102,08** |  | **676,10** | **30,45** | **13,55** | **122,60** |  | **753,50** | **34,65** | **14,85** | **122,80** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  З/П | Найменування страви  **3-й тиждень** | Енергетична цінність для дітей  6-11років | | | | | 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-  цінні-  сть | Білки  г | Жири  г | Вугле-води г | Енерго-цінність | Білки  г | Жири  г | Вугле-води г | Енергоцінні-  сть | Білки  г | Жири  г | Вугле-води г |
|  | ***Понеділок*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Салат з морквою та імбирем | 100 | 63,14 | 1,03 | 3,21 | 7,51 | 100 | 63,14 | 1,03 | 3,21 | 7,51 | 100 | 63,14 | 1,03 | 3,21 | 3,51 |
| 2. | Запечене філе курки з орегано | 75 | 134,8 | 21,9 | 4,7 | 0 | 100 | 179,7 | 29,3 | 6,2 | 0,1 | 125 | 224,7 | 36,5 | 7,8 | 0,1 |
| 3. | Гречана каша розсипчаста з чебрецем | 120 | 132,7 | 4,1 | 3,1 | 24,1 | 150 | 165,8 | 5,2 | 3,9 | 30,1 | 150 | 165,8 | 5,2 | 3,9 | 30,3 |
| 4. | Какао з молоком | 180 | 101,20 | 5,50 | 4,95 | 8,87 | 180 | 101,20 | 5,50 | 4,95 | 8,87 | 180 | 101,20 | 5,50 | 4,95 | 8,87 |
| 5. | Хліб цільнозерновий | 30 | 66,6 | 2,4 | 0 | 16,4 | 50 | 111,0 | 4,0 | 0 | 27,3 | 50 | 111,0 | 4,0 | 0 | 27,3 |
| 6. | Апельсин | 100 | 50,0 | 0,9 | 0,2 | 11,0 | 100 | 50,0 | 0,9 | 0,2 | 11,0 | 100 | 50,0 | 0,9 | 0,2 | 11,0 |
|  | **Всього** |  | **548,44** | **35,80** | **16,19** | **67,86** |  | **670,84** | **45,83** | **18,54** | **84,85** |  | **715,84** | **53,08** | **20,11** | **84,85** |
|  | ***Вівторок*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Салат з буряка з ароматною олією | 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 |
| 2. | Рибні нагеси | 70 | 113,8 | 11,3 | 2,2 | 17,5 | 105 | 170,7 | 17,0 | 3,2 | 21,80 | 140 | 227,6 | 2,26 | 4,3 | 29,0 |
| 3. | Соус «Кетчуп» | 25 | 13,2 | 0,3 | 0 | 3,0 | 25 | 13,2 | 0,3 | 0 | 3,0 | 25 | 13,2 | 0,3 | 0 | 3,0 |
| 4. | Відварена картопля з вершковим маслом | 120 | 151,4 | 2,2 | 7,5 | 18,8 | 150 | 203,27 | 3,54 | 9,27 | 26,29 | 150 | 203,27 | 3,5 | 9,3 | 26,3 |
| 5. | Сік фруктовий (без додавання  цукру) | 200 | 98,7 | 1,2 | 0 | 22,5 | 200 | 98,7 | 1,2 | 0 | 22,5 | 200 | 98,7 | 1,2 | 0 | 22,5 |
| 6. | Банан | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,20 | 21,80 | 100 | 95 | 1,50 | 0,2 | 21,80 | 100 | 95,0 | 1,50 | 0,20 | 21,80 |
|  | **Всього** |  | **541,35** | **18,05** | **13,09** | **92,83** |  | **650,1** | **25,09** | **15,9** | **104,62** |  | **707,02** | **30,69** | **16,99** | **111,82** |
|  | ***Середа*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Салат з відвареного буряка | 100 | 63 | 1,7 | 2,0 | 9,20 | 100 | 63 | 1,7 | 2,0 | 9,20 | 100 | 63 | 1,7 | 2,0 | 9,20 |
| 2. | Плов з курячим м’ясом | 180 | 279,8 | 14,92 | 12,01 | 30,29 | 250 | 386,1 | 13,4 | 23,3 | 32,8 | 300 | 466,35 | 24,86 | 20,02 | 50,48 |
| 3. | Йогурт | 125 | 86 | 2 | 6,3 | 5,3 | 125 | 86 | 2 | 6,3 | 5,3 | 125 | 86 | 2 | 6,3 | 5,3 |
| 4. | Хліб цільнозерновий | 30 | 66,6 | 2,4 | 0 | 16,83 | 50 | 111,0 | 3,95 | 0 | 27,30 | 50 | 111,0 | 3,95 | 0 | 27,30 |
| 5. | Яблуко | 100 | 52,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 100 | 52,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 100 | 52,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 |
|  | **Всього** |  | **547,80** | **21,43** | **20,74** | **72,97** |  | **698,50** | **21,45** | **31,60** | **86,40** |  | **778,75** | **32,91** | **28,72** | **104,08** |
|  | ***Четвер*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Салат з капусти з ар. олією | 100 | 53,4 | 1,5 | 3,3 | 4,4 | 100 | 55,4 | 1,5 | 3,3 | 4,4 | 100 | 55,4 | 1,5 | 3,3 | 4,4 |
| 2. | Пшоняна каша з кваш. кап. | 120 | 172,3 | 5,16 | 3,24 | 30,4 | 150 | 215,4 | 6,4 | 4,0 | 37,9 | 150 | 215,4 | 6,4 | 4,0 | 37,9 |
| 3. | Запіканка сирна | 100 | 182,60 | 12,54 | 8,18 | 14,25 | 100 | 182,60 | 12,54 | 8,18 | 14,72 | 150 | 273,90 | 12,54 | 8,18 | 14,72 |
| 4. | Чай з каркаде | 200 | 10,10 | 0,6 | 0 | 1,0 | 200 | 10,10 | 0,6 | 0 | 1,0 | 200 | 10,10 | 0,6 | 0 | 1,0 |
| 5. | Хліб цільнозерновий | 30 | 66,6 | 2,4 | 0 | 16,38 | 50 | 111,0 | 3,95 | 0 | 27,3 | 50 | 131,0 | 3,95 | 0 | 27,3 |
| 6. | Яблуко | 100 | 52,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 100 | 52,4 | 0,4 | 0,4 | 17,8 | 100 | 52,4 | 0,4 | 0,4 | 17,8 |
|  | **Всього** |  | **539,34** | **22,61** | **15,14** | **78,19** |  | **626,9** | **25,04** | **15,87** | **97,1** |  | **718,2** | **25,04** | **15,87** | **97,1** |
|  | ***П’ятниця*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Салат з запеч. капустою та род. | 100 | 124,92 | 2,04 | 6,44 | 14,76 | 100 | 124,92 | 2,04 | 6,44 | 14,76 | 100 | 124,92 | 2,04 | 6,44 | 14,76 |
| 2. | Пухкий омлет з орегано | 50 | 87,0 | 6,0 | 6,0 | 0,4 | 50 | 87,0 | 6,0 | 6,0 | 0,40 | 50 | 87,0 | 6,0 | 6,0 | 0,40 |
| 3. | Макендчіз | 120 | 181,20 | 6,2 | 10,2 | 17,3 | 150 | 226,5 | 7,7 | 12,7 | 21,6 | 150 | 226,5 | 7,7 | 12,7 | 21,6 |
| 4. | Сир твердий | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 15 | 56.27 | 3.74 | 4,57 | 0,05 |
| 5. | Напій шипшини | 200 | 113,6 | 5,60 | 0 | 24,0 | 200 | 113,6 | 5,60 | 0 | 24,0 | 200 | 113,6 | 5,60 | 0 | 24,0 |
| 6. | Банан | 100 | 95,0 | 15 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95 | 1,5 | 0,2 | 21,8 |
|  | **Всього** |  | **601,72** | **21,34** | **22,84** | **78,26** |  | **646,99** | **22,85** | **25,34** | **82,54** |  | **706,26** | **26,59** | **29,91** | **82,59** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Найменування страви  **4-й тиждень** | Енергетична цінність для дітей  6-11років | | | | | 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-  цінні-  сть | Білки  г | Жири  г | Вугле-води г | Енерго-цінність | Білки  г | Жири  г | Вугле-води г | Енергоцінні-  сть | Білки  г | Жири  г | Вугле-води г |
|  | ***Понеділок*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Салат з морквою та імбирем | 100 | 63,14 | 1,03 | 3,21 | 7,51 | 100 | 63,14 | 1,03 | 3,21 | 7,51 | 100 | 63,14 | 1,03 | 3,21 | 7,51 |
| 2. | Банош | 120 | 193,5 | 4,8 | 4,0 | 33,1 | 150 | 241,80 | 6,0 | 5,0 | 4,13 | 150 | 241,8 | 6,0 | 5,0 | 41,3 |
| 3. | Запіканка сирна | 100 | 182,60 | 12,54 | 8,18 | 14,25 | 100 | 182,60 | 12,54 | 8,18 | 14,72 | 150 | 273,90 | 18,81 | 12,27 | 21,33 |
| 4. | Узвар з суміші сухофруктів  (без цукру) | 180 | 96,90 | 0,30 | 0,80 | 22,40 | 200 | 107,70 | 0,30 | 0,90 | 24,90 | 200 | 107,70 | 0,30 | 0,90 | 24,90 |
| 5. | Яблуко | 100 | 52,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 100 | 52,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 100 | 52,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 |
|  | **Всього** |  | **588,54** | **18,47** | **16,59** | **89,06** |  | **647,64** | **20,27** | **15,69** | **63,06** |  | **738,94** | **26,54** | **21,78** | **106,84** |
|  | ***Вівторок*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Салат з запеч. капустою та родз | 100 | 124,92 | 2,04 | 6,44 | 14,76 | 100 | 124,92 | 2,04 | 6,44 | 14,76 | 100 | 124,92 | 2,04 | 6,44 | 14,76 |
| 2. | Куліш з курячим м’ясом | 180 | 277,5 | 15,8 | 12,6 | 27,5 | 250 | 385,5 | 22,0 | 17,4 | 38,2 | 300 | 462,60 | 26,4 | 20,09 | 45,8 |
| 3. | Какао з молоком | 180 | 101,20 | 5,50 | 4,95 | 8,87 | 180 | 101,20 | 5,50 | 5,0 | 8,87 | 180 | 101,20 | 5,50 | 5,0 | 8,9 |
| 4. | Яблуко | 100 | 52,40 | 0,40 | 0,40 | 11,80 | 100 | 52,40 | 2,0 | 0,40 | 13,0 | 100 | 52,40 | 0,40 | 0,40 | 13,00 |
|  | **Всього** |  | **556,02** | **23,74** | **24,39** | **62,93** |  | **664,02** | **31,54** | **29,24** | **74,83** |  | **741,12** | **34,34** | **32,74** | **82,43** |
|  | ***Середа*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Салат з капустою та морквою | 100 | 64,2 | 1,51 | 3,45 | 5,83 | 100 | 64,2 | 1,51 | 3,45 | 5,83 | 100 | 64,2 | 1,51 | 3,45 | 5,83 |
| 2. | Курка тушкована в соусі гуляш з кмином | 70 | 110 | 15,2 | 3,5 | 2,5 | 100 | 157,15 | 21,70 | 5,06 | 3,63 | 120 | 188,60 | 26,0 | 6,3 | 4,4 |
| 3. | Картопляне пюре з орегано | 120 | 162,62 | 2,84 | 7,42 | 21,11 | 150 | 203,3 | 3,5 | 9,3 | 26,4 | 150 | 203,3 | 3,5 | 9,3 | 26,4 |
| 4. | Йогурт | 125 | 86,0 | 2,0 | 6,30 | 5,30 | 125 | 86,0 | 2,0 | 6,30 | 5,30 | 125 | 86,0 | 2,0 | 6,30 | 5,30 |
| 5. | Хліб цільнозерновий | 30 | 66,6 | 2,37 | 0 | 16,38 | 50 | 111,0 | 3,95 | 0,45 | 27,3 | 50 | 111,0 | 3,95 | 0,45 | 27,3 |
| 6. | Апельсин | 100 | 50,0 | 0,90 | 0,20 | 11,0 | 100 | 50,0 | 0,90 | 0,70 | 11,0 | 100 | 50,0 | 0,90 | 0,70 | 11,0 |
|  | **Всього** |  | **539,42** | **24,82** | **20,70** | **62,12** |  | **607,45** | **33,56** | **24,36** | **79,46** |  | **703,10** | **37,86** | **25,40** | **78,73** |
|  | ***Четвер*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Салат з буряка з ароматною олією | 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 |
| 2. | Пухкий омлет з орегано | 50 | 87,0 | 6,0 | 6,0 | 0,40 | 50 | 87,0 | 6,0 | 6,0 | 0,40 | 50 | 87,0 | 6,0 | 6,0 | 0,40 |
| 3. | Рис з кмином | 120 | 164,10 | 3,70 | 3,0 | 30,20 | 150 | 205,20 | 4,70 | 3,80 | 30,77 | 150 | 205,20 | 4,70 | 3,80 | 30,77 |
| 4. | Чай масала | 150 | 57,65 | 2,80 | 2,3 | 4,8 | 180 | 69,18 | 3,38 | 2,70 | 5,70 | 200 | 76,86 | 3,75 | 3,05 | 6,36 |
| 5. | Хліб цільнозерновий | 30 | 66,60 | 2,37 | 0 | 16,38 | 50 | 111,0 | 3,95 | 0 | 27,30 | 50 | 111,0 | 3,95 | 0 | 27,30 |
| 6. | Сир твердий | 15 | 54,0 | 4,0 | 4,0 | 0 | 15 | 54,0 | 4,0 | 4,0 | 0 | 15 | 54,0 | 4,0 | 4,0 | 0 |
| 7. | Банан | 100 | 95,0 | 1,50 | 0,20 | 21,80 | 100 | 95,0 | 1,50 | 0,20 | 21,80 | 100 | 95,0 | 1,50 | 0,20 | 21,80 |
|  | **Всього** |  | **593,60** | **21,92** | **18,92** | **82,81** |  | **690,63** | **25,08** | **19,93** | **95,23** |  | **698,31** | **25,45** | **20,28** | **95,60** |
|  | ***П’ятниця*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Салат з моркви з сиром та сметаною | 75 | 84,1 | 3,4 | 5,4 | 5,9 | 75 | 84,1 | 3,4 | 5,4 | 5,9 | 75 | 84,1 | 3,4 | 5,4 | 5,9 |
| 2. | Риба тушкована з овочами та  томатним соусом | 60 | 60,9 | 8,5 | 2,8 | 1,70 | 90 | 91,3 | 12,7 | 4,2 | 2,5 | 120 | 121,7 | 16,9 | 5,5 | 3,3 |
| 3. | Горохове пюре | 120 | 173,2 | 10,0 | 4,2 | 14,7 | 150 | 216,5 | 12,5 | 5,2 | 18,4 | 150 | 216,5 | 12,5 | 5,2 | 18,4 |
| 4. | Сік томатний | 200 | 98,7 | 1,2 | 0 | 22,5 | 200 | 98,7 | 1,2 | 0 | 22,5 | 200 | 98,7 | 1,2 | 0 | 22,5 |
| 5. | Хліб цільнозерновий | 30 | 66,6 | 2,37 | 0 | 16,38 | 50 | 111,0 | 3,95 | 0 | 27,3 | 50 | 111,0 | 3,95 | 0 | 27,3 |
| 6. | Банан | 100 | 95 | 1,5 | 0,2 | 21,80 | 100 | 95 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95 | 1,5 | 0,2 | 21,8 |
|  | **Всього** |  | **578,5** | **26,97** | **12,6** | **82,98** |  | **696,6** | **35,25** | **15,0** | **98, 4** |  | **727,0** | **39,45** | **16,3** | **98,4** |