

**Перспективне чотириохтижневе єню на осінній період
для учнів Дубіївського ЗЗСО І-ІІІ ст Руськополянської сільської ради**

ПОНЕДІЛОК

№ по с/р	Алергени	Найменування	Вихід, г	Білки	жири	вуглеводи	ккал
		Каша гречана розсипчаста	120	3	6	21	144
Кл.65		Чахохбілі	75	9,21	11,73	5,73	164,10
ТК №1.23	ГЦ	Салат з моркви, яблук з соусом «Вінегрет»	100	0,74	3,61	9,71	74,25
	Г	Хліб цільнозерновий	30	3,9	0,99	12,3	71
		Чай з лимоном	150	0,18	-	9,18	64,5
ТК №12.01		Апельсин	100	0,92	0,22	11,04	50

Кількість калорій 567,85 ккал

ВІВТОРОК

№ по с/р	Алергени	Найменування	Вихід, г	Білки	жири	вуглеводи	ккал
ТК №7.10	МП, Г,Я,Л	Запіканка сирна з бананом та сметаною (або ягідне юлі)	150/15	17,01	13,41	28,76	305,47
ТК №11.05	МП,Л	Какао з молоком	150	4,6	4,1	7,4	84
ТК №12.01		Яблуко	100	0,4	0,4	11,8	52,4

Кількість калорій 618,87 ккал

СЕРЕДА

№ по с/р	Алергени	Найменування	Вихід, г	Білки	жири	вуглеводи	ккал
		Пюре картопляне	120	2,56	8,56	18,64	190
Кл.83, №102	Р, Я, МП	Хек запечений з соусом «Хек»	50/30	11,11	1,77	0,76	63,43
ТК №1.79		Салат а-ля грецький	100	3,37	4,32	3,48	65
ТК №11.04		Узвар	200	0,3	0,9	24,9	108
	Г	Хліб цільнозерновий	30	3,9	0,99	12,3	71
ТК №12.01		Банан	100	1,2	0,2	12	95

Кількість калорій 592,43 ккал

ЧЕТВЕР

№ по с/р	Алергени	Найменування	Вихід, г	Білки	жири	вуглеводи	ккал
Кл.56		Курка із паприкою	50	15,06	4,93	1,16	109,25
ТК №8.16	МП, Л	Овочева паєля з куркумою	120	3,5	4,4	26,5	160,6
ТК №1.25		Салат із капусти	100	2,04	6,44	14,76	124,92
ТК №11.12	МП,Л	Йогурт	125	2,0	6,3	5,3	86,0
Кл.96		Соус «Кетчуп»	30	0,28	0,03	4,41	19,05
ТК №12.01		Яблуко	100	0,4	0,4	11,8	52,4

Кількість калорій 552,22 ккал

П'ЯТНИЦЯ

№ по с/р	Алергени	Найменування	Вихід, г	Білки	жири	вуглеводи	ккал
ТК №8.25	Г	Булгур	120	3,7	3,8	22,3	132,0
ТК №3.02	Г, Л, Я	Омлет Скрамбл	50	5,5	5,0	5,0	78,5
Кл. 18		Салат із св. помідорів	100	1,10	6,0	3,50	74
		Сік фруктовий	150	0,3		15	62
	Г,МП, Л	Хліб цільнозерновий з тв. сиром	30/15	4,83	0,158	15,7	123
ТК №12.01		Банан	100	1,2	0,2	12	95

Кількість калорій 564,5 ккал

Середня енергетична цінність за тиждень 578,98 ккал ВАРТІСТЬ ХАРЧУВАННЯ 25 ГРН

П ТИЖДЕНЬ**ПОНЕДІЛОК**

№ по с\р	Алергени	Найменування	Вихід, г	Білки	жири	вуглеводи	ккал
Кл.79		Рис „Паеля” по Клопотенко	120/50	9,89	7,57	31,45	233,51
Кл.11		Салат овочевий	100	1,82	5,34	13,61	109,75
	Г	Хліб цільнозерновий	30	3,9	0,99	12,3	71
		Чай з лимоном	150	0,18	-	9,18	63
ТК №12.01		Яблуко	100	0,4	0,4	11,8	52,4

Кількість калорій 529,66 ккал

ВІВТОРОК

№ по с\р	Алергени	Найменування	Вихід, г	Білки	жири	вуглеводи	ккал
ТК №7.13	МП, Г,Я,Л	Львівський сирник з морквою та сметаною	120/15	15,33	14,41	19,01	268,3
ТК №11.05	МП,Л	Какао з молоком	150	4,6	4,1	7,4	84
ТК №12.01		Банан	100	1,2	0,2	12	95

Кількість калорій 532,3ккал

СЕРЕДА

№ по с\р	Алергени	Найменування	Вихід, г	Білки	жири	вуглеводи	ккал
ТК№8.26	Г, МП, Л	Каша пшенична	120	4,8	2,4	25,2	143,3
ТК №6.02	Р, Г, МП, Л	Риба запечена з морквою та цибулею у соусі «Бешамель»	60/25	9,6	2,7	4	71
ТК №1.25		Салат огірків та помідорів	100	2,0	6,4	14,8	125
	Г,МП, Л	Хліб цільнозерновий з тв. сиром	30/15	4,83	0,158	15,7	123
		Сік фруктовий	150	0,3		15	62
ТК №12.01		Апельсин	100	0,92	0,22	11,04	50

Кількість калорій 574,3 ккал

ЧЕТВЕР

№ по с\р	Алергени	Найменування	Вихід, г	Білки	жири	вуглеводи	ккал
ТК №8.12	МП, Л	Відварна картопля з вершк.маслом	120	2,2	7,6	18,7	151
	Я	Яйце варене	1	12	10	1,12	152
ТК №8.12		Салат із капусти	100	3,0	6,6	5,2	94
	МП, Л	Кефір	125	2,5	2,5	5	63,75
ТК №12.01		Банан	100	1,2	0,2	22	94
Кл.96		Соус «Кетчуп»	30	0,28	0,03	4,41	19,05

Кількість калорій 573,8 ккал

П'ЯТНИЦЯ

№ по с\р	Алергени	Найменування	Вихід, г	Білки	жири	вуглеводи	ккал
		Каша гречана розсипчаста	120	3	6	21	144
ТК №4.09	Г, Я, МП, Л	Курячі нагетси	85	15,01	7,7	17,7	186,3
Кл. 20		Салат з овочів	50	1,4	0,80	3,10	46,0
	Г	Хліб цільнозерновий	30	3,9	0,99	12,3	71
ТК №11.04		Узвар	200	0,3	0,9	24,9	108
ТК №12.01		Апельсин	100	0,92	0,22	11,04	50

Кількість калорій 605,3 ккал

Середня енергетична цінність за тиждень 563,07 ккал

ВАРТІСТЬ ХАРЧУВАННЯ 25 ГРН

ІІІ ТИЖДЕНЬ**ПОНЕДІЛОК**

№ по с\р	Алергени	Найменування	Вихід, г	Білки	жири	вуглеводи	ккал
ТК №8.15		Кускус розсипчастий	120	4,7	2,6	26,4	156,1
ТК №4.07		Курка по італ.	60	12,1	2,5	1,1	74,4
ТК №1.26		Салат з буряка з аром.олією	100	1,55	3,19	9,23	69,25
	Г	Хліб цільнозерновий	30	3,9	0,99	12,3	71
ТК №11.04		Узвар	200	0,3	0,9	24,9	108
ТК №12.01		Яблуко	100	0,4	0,4	11,8	52,4

Кількість калорій 531,15 ккал**ВІВТОРОК**

№ по с\р	Алергени	Найменування	Вихід, г	Білки	жири	вуглеводи	ккал
ТК №7.10	Г, я, мп, л	Запіканка сирна з яблуками та морквою	120	12,54	8,18	14,25	182,6
ТК №10.11	Л	Соус «Сметаковий»	25	0,7	3,6	2,0	43,5
ТК №11.05	МП,Л	Какао з молоком	150	4,6	4,1	7,4	84
ТК №12.01		Банан	100	1,2	0,2	22	94

Кількість калорій 621,1 ккал**СЕРЕДА**

№ по с\р	Алергени	Найменування	Вихід, г	Білки	жири	вуглеводи	ккал
ТК №7.08	МП,Л,Г	Мак енд чіз	120	6,2	10,2	17,3	181,2
ТК №5.13	Я, МП	Фріттата з сиром	50	6,33	7,24	3,41	104
ТК №1.01		Салат з томатів та цибулі	100	0,91	3,20	6,22	56,45
	Г	Хліб цільнозерновий	30	3,9	0,99	12,3	71
	МП,Л	Йогурт	125	2	0,3	5,3	86
ТК №12.01		Апельсин	100	0,92	0,22	11,04	50

Кількість калорій 548,65 ккал**ЧЕТВЕР**

№ по с\р	Алергени	Найменування	Вихід, г	Білки	жири	вуглеводи	ккал
ТК №8.12	МП, Л	Відварна картопля з вершк.маслом	120	2,2	7,6	18,7	151
ТК №6.01	Р, Г, Я	Рибні нагетси з соусом «Кетчуп»	70/25	11,6	2,2	17,5	127
ТК №1.25		Салат із капусти	100	2,0	6,4	14,8	125
		Сік фруктовий	150	0,3		15	62
ТК №12.01		Яблуко	100	0,4	0,4	11,8	52,4

Кількість калорій 517,4 ккал**П'ЯТНИЦЯ**

№ по с\р	Алергени	Найменування	Вихід, г	Білки	жири	вуглеводи	ккал
ТК №8.16	МП,Л, Г	Овочева «Паелья» з куркумою	120	3,5	4,4	26,5	160,6
ТК №5.05		Болоньезе	75	8,58	7,01	6,73	124,29
ТК №1.43	К	Асорті овочева	100	2,0	6,3	5,3	86
	Г	Хліб цільнозерновий	30	3,9	0,99	12,3	71
		Кефір	125	2,5	2,5	5	63,75
ТК №12.01		Банан	100	1,2	0,2	22	94

Кількість калорій 599,64 ккал**Середня енергетична цінність за тиждень 563,59 ккал****ВАРТІСТЬ ХАРЧУВАННЯ 25 ГРН**

ІV ТИЖДЕНЬ**ПОНЕДІЛОК**

№ по с\р	Алергени	Найменування	Вихід, г	Білки	жири	вуглеводи	ккал
ТК №4.03	МП, Л	Куліш з курячим м'ясом	180	15,6	12,2	26,7	270,1
ТК №1.09		Салат з квашених огірків, капусти	100	1,48	5,08	4,60	70,31
	Г	Хліб цільнозерновий	30	3,9	0,99	12,3	71
		Чай з лимоном	150	0,18	-	9,18	63
ТК №12.01		Банан	100	1,2	0,2	22	94

Кількість калорій 568,41 ккал

ВІВТОРОК

№ по с\р	Алергени	Найменування	Вихід, г	Білки	жири	вуглеводи	ккал
ТК №7.20	Я, Г, МП,Л	Лінійні вареники з соусом	120/25	17,36	13,74	20,04	274,46
ТК №11.05	МП,Л	Какао з молоком	150	4,6	4,1	7,4	84

Кількість калорій 607,46 ккал

СЕРЕДА

№ по с\р	Алергени	Найменування	Вихід, г	Білки	жири	вуглеводи	ккал
Кл.44		Картопля запечена з куркумою	120	2,47	6,49	21,26	148,96
ТК №3.03	Я	Пухкий омлет	50	6	6	0,4	87
ТК №1.18	МП,Л	Салат з моркви та капусти	100	4,57	7,17	7,88	112,16
	Г	Хліб цільнозерновий	30	3,9	0,99	12,3	71
		Кефір	125	2,5	2,5	5	63,75
ТК №12.01		Апельсин	100	0,92	0,22	11,04	50

Кількість калорій 532,87 ккал

ЧЕТВЕР

№ по с\р	Алергени	Найменування	Вихід, г	Білки	жири	вуглеводи	ккал
ТК №8.26	МП,Л, Г	Каша пшенична	120	4,8	2,4	25,2	143
ТК №6.03	Р	Риба тушкована в том.соусі з овочами	50/25	7	4	2	71
Кл.5		Салат з буряка та сухариками	100	3,75	5,36	21,73	150,17
		Сік фруктовий	150	0,3		15	62
ТК №12.01		Банан	100	1,2	0,2	22	94

Кількість калорій 520,17 ккал

П'ЯТНИЦЯ

№ по с\р	Алергени	Найменування	Вихід, г	Білки	жири	вуглеводи	ккал
ТК №8.25	Г	Булгур	120	3,7	3,8	22,3	132,0
ТК №9.53	Г	Курка запечена з яблуками	50/50	12,7	10,9	1,4	154
ТК №1.13		Салат з моркви, яблук з соусом «Вінегрет»	100	0,74	3,61	9,71	74,25
	Г	Хліб цільнозерновий	30	3,9	0,99	12,3	71
		Йогурт	125	2,75	2,75		105,75
ТК №12.01		Апельсин	100	0,92	0,22	11,04	50

Кількість калорій 587 ккал

Середня енергетична цінність за тиждень 563,64 ккал

ВАРТІСТЬ ХАРЧУВАННЯ 25 ГРН

ПРИМІТКА:

За відсутності будь якого виду продукту, для збереження харчової та біологічної цінності, належить провести заміну, керуючись переліком блюд, включених в збірник рецептур блюд для харчування школярів.

**Інформація взята зі збірника рецептур страв для харчування школярів, а також збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах Клопотенко Євген Вікторович
<http://cultfood.info/wp-content/uploads/2019/02/ZBIRNYK-RETSEPTUR-STRAV.pdf>**

При відсутності салатів із свіжих овочів, з 15.10 по 15.04 дозволено готувати не лише буряк тушкований, а й варений та салат «Вінегрет»;

У грудні вартість харчування складає:

- для 1-4 класів 25 грн;**
- для 5-11 класів (довідка) -30 грн;**
- для 5-11 класів (за власні кошти) – 30 грн;**
- для 1-4 класів (ГПД) – 25 грн.**

ПОНЕДІЛОК

№ по с\р	Алергени	Найменування	Вихід, г	Білки	жири	вуглеводи	ккал
ТК №2.11		Суп гороховий	250	5	5	18	137
ТК №10.42	МП,Л	Альо-ольо (Макарони)	120	9,95	1,02	64,9	313
Кл.55		«Болоньєзе»	50	5,72	4,67	4,49	82,86
		Кавовий напій	150	0,18	-	9,18	63
ТК №1.36		Салат буряк з аром. олією	100	1,55	3,19	9,23	69,25
	Г	Хліб цільнозерновий	30	3,9	0,99	12,3	71

Кількість калорій 736,11 ккал

ВІВТОРОК

№ по с\р	Алергени	Найменування	Вихід, г	Білки	жири	вуглеводи	ккал
ТК №2.01		Борщ	250	3	6,6	25,9	171,7
		Каша гречана розсипчаста	120	4	7	26	181
ТК №4.07		Курка по-італійські	60	12,1	2,5	1,1	74,4
ТК №1.24		Салат капусти та моркви	100	1,51	3,45	5,85	64,02
		Чай з лимоном	150/15	0,18	-	9,18	63
ТК №12.01		Апельсин	100	0,92	0,22	11,01	50

Кількість калорій 604,12 ккал

СЕРЕДА

№ по с\р	Алергени	Найменування	Вихід, г	Білки	жири	вуглеводи	ккал
		Суп гречаний	250	1	5	8	84
		Каша пшоняна	120	5	1	29	148
Кл.58	Я	Палички курячі	50	16,79	2,68	8,55	125,63
		Напій соковий	150	0,3		20	83
	Г	Хліб цільнозерновий	30	3,9	0,99	12,3	71
Кл.18		Салат із св. помідорів	100	1,1	6	3,5	74

Кількість калорій 586,63 ккал

ЧЕТВЕР

№ по с\р	Алергени	Найменування	Вихід, г	Білки	жири	вуглеводи	ккал
		Капустняк	250	4	3	30	162
ТК №7.13	МП,Л,Г,Я	Львівський сирник з морквою	120/15	15,3	14,41	19,01	268,3
ТК №11.05	МП,Л	Какао	150	5,07	4,47	7,96	91,59
ТК №12.01		Банан	100	1,2	0,2	22	94

Кількість калорій 615,89 ккал

П'ЯТНИЦЯ

№ по с\р	Алергени	Найменування	Вихід, г	Білки	жири	вуглеводи	ккал
ТК №2.05	МП,л	Картопляний крем-суп	250	2,8	6,8	24,6	166,4
Кл.44		Картопля запечена із куркумою	120	3,09	8,11	25,21	186,2
Кл.56		Курка із паприкою	50	15,06	4,93	1,16	109,25
		Хліб цільнозерновий	30	3,9	0,99	12,3	71
ТК №11.04		Узвар	150	0,45		22	83

Кількість калорій 631,72 ккал

Середня енергетична цінність за тиждень 597,92 ккал ВАРТІСТЬ ХАРЧУВАННЯ 25 ГРН

ПОНЕДІЛОК

№ по с/р	Алергени	Найменування	Вихід, г	Білки	жири	вуглеводи	ккал
		Суп гречаний	250	1	5	8	84
		Макарони відварні	120	4	3	28	144
ТК №4.08	Я, Г, МП, Л	Куриний шніцель	50	15,6	1,39	3,57	89,14
	Г	Хліб цільнозерновий	30	3,9	0,99	12,3	71
		Напій кавовий	150	0,18	-	9,18	63
ТК №1.72		Салат із капусти, яблук і соуса «Вінігрет»	100	0,94	6,93	5,33	91
ТК №12.01		Банан	100	1,2	0,2	22	94

Кількість калорій 636,14 ккал**ВІВТОРОК**

№ по с/р	Алергени	Найменування	Вихід, г	Білки	жири	вуглеводи	ккал
ТК №2.27		Огірчанка (розсолник)	250	2,84	4,03	21,07	132
Кл.43		Пюре картопляне	120	2,56	8,56	18,64	190
Кл.83	Р	Хек запечений	50	9,13	1,21		47,41
ТК №11.04		Узвар	150	0,45		22	83
Кл.20		Салат із овочів	100	2,8	1,5	6,10	93
ТК №12.01		Яблуко	100	0,4	0,4	11,8	52,4

Кількість калорій 602,81 ккал**СЕРЕДА**

№ по с/р	Алергени	Найменування	Вихід, г	Білки	жири	вуглеводи	ккал
ТК №2.01		Борщ	250	3	6	17	127
ТК №7.20	Я, Г, МП, Л	Лінові вареники із сметаною	150/15	23,9	20,1	15,8	341
		Чай з лимоном	150/15	0,18	-	9,18	63
	Г	Хліб цільнозерновий	30	3,9	0,99	12,3	71

Кількість калорій 602 ккал**ЧЕТВЕР**

№ по с/р	Алергени	Найменування	Вихід, г	Білки	жири	вуглеводи	ккал
ТК №2.09	МП, Л, Я	Суп овочевий «Авголемоно»	250	3,1	6,2	20,2	145,1
ТК №8.25	Г	Булгур	120	3,7	3,8	22,3	132,0
Кл.65		Чахобілі	75	9,21	11,73	5,73	164,1
		Йогурт	125	4	2	7	88
ТК №12.01		Апельсин	100	0,92	0,22	11,01	50

Кількість калорій 579,2 ккал**П'ЯТНИЦЯ**

№ по с/р	Алергени	Найменування	Вихід, г	Білки	жири	вуглеводи	ккал
		Суп макаронний	250	8	0,75	5	58
Кл.79		Рис „Паеля” по Клопотенко	100/50	9,89	7,57	31,45	233,51
	Г	Хліб цільнозерновий	30	3,9	0,99	12,3	71
ТК №1.25		Салат із запеченої капусти	50	0,65	2,55	2,99	37,46
		Сік фруктовий	150	0,3		15	62
ТК №12.01		Банан	100	1,2	0,2	22	94

Кількість калорій 555,97 ккал**Середня енергетична цінність за тиждень 594,1 ккал****ВАРТІСТЬ ХАРЧУВАННЯ 25 ГРН****ІІІ тиждень**

ПОНЕДІЛОК

№ по с/р	Алергени	Найменування	Вихід, г	Білки	жири	вуглеводи	ккал
ТК №2.13	МП,Л,Я,Г	Суп білий з галушками	250	4,7	7,0	34,7	182,4
		Макарони відварні	120	4	3	28	144
ТК №4.08	МП,Л,Г	Куриний шніцель	70	13,1	6,9	11,3	148,5
	Г	Хліб цільнозерновий	30	3,9	0,99	12,3	71
		Напій кавовий	150	0,18	-	9,18	63
ТК №1,78		Салат з помідорів, аром.олією та сухарями	100	2,06	1,82	5,33	91

Кількість калорій 699,9 ккал

ВІВТОРОК

№ по с/р	Алергени	Найменування	Вихід, г	Білки	жири	вуглеводи	ккал
		Суп гороховий	250	5	5	18	137
Кл.50		Картопляний гратен	150	6,39	7,16	31,25	214,99
Кл.84		Хек смажений	50	10,46	3,87	3,80	91,85
ТК №11.04		Узвар	150	0,45		22	83
ТК №1.36		Салат буряк з аром. олією	100	1,55	3,19	9,23	69,25

Кількість калорій 596,09 ккал

СЕРЕДА

№ по с/р	Алергени	Найменування	Вихід, г	Білки	жири	вуглеводи	ккал
ТК №2,3		Борщ полтавський	250	2,93	6,09	27,03	169
ТК №7.10	МП,Л,Г	Запіканка сирна з бананом та сметаною (або ягідним кюлі)	150/15	17,01	13,41	28,76	305,47
	МП,Л	Кефір	125	2,5	2,5	5	63,75
	Г,МП,Л	Хліб цільнозерновий з тв. сиром	30/15	4,83	0,158	15,7	123

Кількість калорій 661,5 ккал

ЧЕТВЕР

№ по с/р	Алергени	Найменування	Вихід, г	Білки	жири	вуглеводи	ккал
ТК №2.09	МП,Л,Я	Суп овочевий «Авголемоно»	250	3,1	6,2	20,2	145,1
ТК №7.08	Я	Мак енд чаз	120	6,2	10,2	17,3	181,2
ТК №417	Г	Чахобілі	50/50	15,2	4,48	5,3	126,29
		Йогурт	125	4	2	7	88
ТК №12.01		Апельсин	100	0,92	0,22	11,01	50

Кількість калорій 590,59 ккал

П'ЯТНИЦЯ

№ по с/р	Алергени	Найменування	Вихід, г	Білки	жири	вуглеводи	ккал
		Суп гречаний	250	8	0,75	5	58
ТК №8.16	МП,Л,Г	Овочева „Паелья” з куркумою	120	9,89	7,57	31,45	233,51
	Г	Хліб цільнозерновий	30	3,9	0,99	12,3	71
ТК №1.18	МП,Л	Салат з моркви та сиру	100	4,57	7,17	7,88	112,16
		Сік фруктовий	150	0,3		15	62
ТК №3.02	Я	ОмлетСкрамбл	50	5,5	5,0	5,0	78,5

Кількість калорій 615,17 ккал

Середня енергетична цінність за тиждень 630,45 ккал

ВАРТІСТЬ ХАРЧУВАННЯ 25 ГРН

ІV ТИЖДЕНЬ

ПОНЕДІЛОК

№ по с/р	Алергени	Найменування	Вихід, г	Білки	жири	вуглеводи	ккал
		Суп гороховий	250	5	5	18	137
		Кускус розсипчастий	120	4,7	2,6	26,4	156,1
Кл.44		Куриний шніцель	50	15,6	1,39	3,57	89,14
		Хліб цільнозерновий	30	3,9	0,99	12,3	71
		Напій кавовий	150	0,18	-	9,18	63
Кл.18		Салат із св.помідорів	50	0,50	3	2,7	55

Кількість калорій 571,24 ккал

ВІВТОРОК

№ по с/р	Алергени	Найменування	Вихід, г	Білки	жири	вуглеводи	ккал
ТК №2.13		Суп білий з галушками	250	4,7	2,32	11,55	72,98
Кл.44		Картопля запечена з куркумою	120	2,47	6,49	21,26	148,96
ТК №6.01	Р,Г,Я	Рибні нагетси з соусом «Кетчуп»	50/25	11,6	2,2	17,56	127
ТК №11.04		Узвар	150	0,45		22	83
ТК №1.36		Салат буряк з аром. олією	100	1,55	3,19	9,23	69,25
ТК №12.01		Яблуко	100	0,4	0,4	11,8	52,4

Кількість калорій 553,59 ккал

СЕРЕДА

№ по с/р	Алергени	Найменування	Вихід, г	Білки	жири	вуглеводи	ккал
ТК №2.,22		Борщ закарпатський	250	7,15	4,22	22,73	137
ТК №7.10	МП,Л,Г,Я	Запіканка сирна з яблуками та морквою з сметаною (або ягідним кюлі)	100/15	12,99	1,18	14,7	213,5
		Кефір	125	2,5	2,5	5	63,75
	Г,МП,Л	Хліб цільнозерновий з тв. сиром	30/15	4,83	0,158	15,7	123
ТК №12.01		Банан	100	1,2	0,2	22	94

Кількість калорій 631,25 ккал

ЧЕТВЕР

№ по с/р	Алергени	Найменування	Вихід, г	Білки	жири	вуглеводи	ккал
ТК №2.05	МП,Л	Картопляний крем-суп	250	2,8	6,8	24,6	166,4
ТК №8.25	Г	Булгур	120	3,7	3,8	22,3	132,0
ТК №1.17		Чахобілі	75	9,21	11,73	5,73	164,1
		Йогурт	125	4	2	7	88
ТК №12.01		Апельсин	100	0,92	0,22	11,01	50

Кількість калорій 600,5 ккал

П'ЯТНИЦЯ

№ по с/р	Алергени	Найменування	Вихід, г	Білки	жири	вуглеводи	ккал
		Суп макаронний	250	8	0,75	5	58
Кл.79		Рис „Паелья” по Клопотенко	100/50	9,89	7,57	31,45	233,51
	Г	Хліб цільнозерновий	30	3,9	0,99	12,3	71
Кл.56		Курка із паприкою	50	15,06	4,93	1,16	109,25
		Сік фруктовий	150	0,3		15	62
	Г	Хліб цільнозерновий	30	3,9	0,99	12,3	71

Кількість калорій 604,76 ккал

Середня енергетична цінність за тиждень 592,27 ккал

ВАРТІСТЬ ХАРЧУВАННЯ 25 ГРН