|  |
| --- |
| **Понеділок 1 тиждень** |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Хімічний склад** |
| **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи** | **Енергетична** **цінність** |
|  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  |
|  Макарони | 120 | 150 | 5,6 | 7,4 | 5 | 6,6 | 46,2 | 47,4 | 210 | 280 |  |
| Сир твердий | 15 | 15 | 4,6 | 4,6 | 6 | 6 | 0 | 0 | 72 | 72 |  |
| Чахохбілі з куркою  | 75 | 100 | 9,21 | 9,21 | 11,73 | 11,73 | 5,73 | 5,73 | 164,1 | 164,1 |  |
| Салат із свіжої капусти з насінням соняшнику | 100 | 100 | 1,1 | 1,1 | 3,87 | 3,87 | 2,96 | 2,96 | 51,05 | 51,05 |  |
| Чай | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,23 | 0,23 | 0,82 | 0,82 |  |
| Фрукти сезонні | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 11,8 | 52,4 | 52,4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всього за обід:** |  |  | 21,93 | 24,76 | 31,25 | 38,1 | 74,47 | 83,21 | 627,87 | 775,37 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Вівторок І тиждень** |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Хімічний склад** |
| **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи** | **Енергетична** **цінність** |
|  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  |
| Суп гороховий | 200 | 250 | 4,4 | 5,5 | 4,4 | 5,5 | 15,4 | 19,2 | 129,4 | 161,8 |  |
| Товчанка | 120 | 150 | 1,8 | 1,8 | 4,1 | 4,1 | 10,6 | 10,6 | 88,6 | 88,6 |  |
| Риба запечена в духовій шафі | 70 | 90 | 13,7 | 13,7 | 1,82 | 1,82 | - | - | 71,12 | 71,12 |  |
| Салат з моркви і твердого сиру | 100 | 100 | **2,08** | **2,08** | **4,25** | **4,25** | **2,7** | **2,7** | **57,45** | 57,45 |  |
| Компот з сухофруктів | 200 | 200 | 0,5 | 0,5 | - | - | 29,7 | 29,7 | 122 | 122 |  |
| Фрукти сезонні | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 11,8 | 52,4 | 52,4 |  |
| Хліб  | 30 | 50 | 1,02 | 2,05 | 4,25 | 9,5 | 7,55 | 15,09 | 77,5 | 155 |  |
| **Всього за обід:** |  |  | 22,88 | 23,98 | 14,97 | 16,07 | 70,20 | 74 | 520,97 | 553,37 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Середа І тиждень** |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Хімічний склад** |
| **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи** | **Енергетична** **цінність** |
|  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  |
| Борщ полтавський | 200 | 250  | 1,66 | 2,08 | 3,79 | 4,74 | 14,56 | 18,20 | 99,02 | 123,78 |  |
| Сметана | 25 | 25 | 0,75 | 0,75 | 5 | 5 | 0,75 | 0,75 | 51,2 | 51,2 |  |
| Гречка з м’ясом курки | 120/70 | 150/100 | 13,19 | 13,19 | 10,09 | 10,09 | 41,94 | 41,94 | 311,34 | 311,34 |  |
| Яйце варене | 1 | 1 | 5,2 | 5,2 | 4 | 4 | 0,4 | 0,4 | 60,8 | 60,8 |  |
| Салат з квашених огірків  | 100 | 100 | **2,5** | **2,5** | **5** | **5** |  **1** | **1** | **32** | **32** |  |
| Чай чорний | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,23 | 0,23 | 0,82 | 0,82 |  |
| Хліб з повидлом | 30/12 | 50/24 | 1,35 | 2,7 | 1,9 | 3,9 | 15,9 | 31,7 | 86,4 | 172,9 |  |
| Фрукти сезонні | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 11,8 | 52,4 | 52,4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всього за обід:** |  |  | **25,05** | **27,27** | **28,01** | **31,08** | **94,08** | **116,22** | **735,38** | **860,34** |  |
|  |

|  |
| --- |
| **Четвер І тиждень** |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Хімічний склад** |
| **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи** | **Енергетична** **цінність** |
|  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  |
| Відварна картопля з вершковим маслом | 120 | 150 | 2,7 | 3,6 | 9,4 | 12,6 | 23,5 | 31,2 | 189,3 | 252,4 |  |
| Салат з капусти свіжої  | 100 | 100 | 1,6 | 1,6 | 5 | 5 | 9 | 9 | 44 | 44 |  |
| Сир твердий | 15 | 15 | 4,6 | 4,6 | 6 | 6 | 0 | 0 | 72 | 72 |  |
| Сік в асортименті | 200 | 200 | **0** | **0** | **0** | **0** | **40** | **40** | **80** | **80** |  |
| Печиво пісочне | 50 | 50 | 3,7 | 3,7 | 4,7 | 4,7 | 36 | 36 | 180,5 | 180,5 |  |
| Фрукти сезонні | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 11,8 | 52,4 | 52,4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всього за обід:** |  |  | **23,29** | **24,19** | **22,8** | **26** | **121,5** | **129,2** | **683,97** | **747,07** |  |
|  |

|  |
| --- |
| **П’ятниця І тиждень** |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Хімічний склад** |
| **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи** | **Енергетична** **цінність** |
|  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  |
| Суп гречаний | 200 | 250 | 1,5 | 1,8 | 3,4 | 4,2 | 13,4 | 16,8 | 91 | 113 |  |
| Горохове пюре | 120 | 150 | 9,96 | 12,45 | 0,48 | 0,6 | 14,64 | 18,3 | 139,2 | 174 |  |
| Курячий шніцель | 75 | 75 | 23,4 | 23,4 | 2,08 | 2,08 | 5,36 | 5,36 | 133,7 | 133,7 |  |
| Салат з варених овочів | 100 | 100 | **1** | **1** | **6** | **6** | **3,5** | **3,5** | **70** | **70** |  |
| Какао з молоком | 200 | 200 | 6,11 | 6,11 | 5,5 | 5,5 | 9,85 | 9,85 | 112,48 | 112,48 |  |
| Хліб | 30 | 50 | 2,6 | 4,33 | 0,66 | 1,1 | 16 | 26,67 | 82,8 | 138 |  |
| Фрукти сезонні | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 11,8 | 52,4 | 52,4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всього за обід:** |  |  | **44,48** | **48,49** | **15,52** | **16,88** | **72,85** | **90,58** | **680** | **798** |  |
|  |

|  |
| --- |
| **Понеділок ІІ тиждень** |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Хімічний склад** |
| **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи** | **Енергетична** **Цінність** |
|  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  |
|  |
| Суп з перловою крупою і томатом | 200 | 250 | 2,4 | 3 | 4,8 | 6 | 12,2 | 15,25 | 101,6 | 127 |  |
| Рисовий плов з свинним м’ясом  | 130 | 150 | 11,9 | 13,7 | 23,3 | 26,9 | 23,6 | 27,2 | 352 | 407 |  |
| Салат з квашеної капусти і яблук | 100 | 100 | 1,2 | 1,2 | 2,5 | 2,5 | 0,5 | 0,5 | 32 | 32 |  |
| Сир м’який | 35 | 35 | 8,5 | 8,5 | 4,5 | 4,5 | 0 | 0 | 70,8 | 70,8 |  |
| Компот із свіжих фруктів | 200 | 200 | 0,5 | 0,5 | - | - | 29,7 | 29,7 | 122 | 122 |  |
| Фрукти сезонні | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 11,8 | 52,4 | 52,4 |  |
| Хліб | 30 | 50 | 2,6 | 4,33 | 0,66 | 1,1 | 16 | 26,67 | 82,8 | 138 |  |
| **Всього за обід:** |  |  | **24,9** | **27,3** | **35,5** | **40,3** | **77,8** | **84,45** | **730,8** | **811,2** |  |
|  |

|  |
| --- |
| **Вівторок ІІ тиждень** |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Хімічний склад** |
| **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи** | **Енергетична** **цінність** |
|  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  |
|  |
| Печеня з куркою | 180 | 250 | 1705 | 24,3 | 7,9 | 10,9 | 22 | 30,6 | 235,7 | 327,4 |  |
| Салат з моркви і сиру | 100 | 100 | 2,08 | 2,08 | 4,25 | 4,25 | 2,7 | 2,7 | 57,45 | 57,45 |  |
| Яйце варене | 1 шт. | 1 шт. | 5,2 | 5,2 | 4 | 4 | 0,4 | 0,4 | 60,8 | 60,8 |  |
| Сік в асортименті | 200 | 200  | 0 | 0 | 0 | 0 | 40 | 40 | 80 | 80 |  |
| Фрукти сезонні | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 11,8 | 52,4 | 52,4 |  |
| **Всього за обід:** |  |  | **27,5** | **35,78** | **21,43** | **29,5** | **92,45** | **111,29** | **615,25** | **788,15** |  |
|  |

|  |
| --- |
| **Середа ІІ тиждень** |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Хімічний склад** |
| **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи** | **Енергетична** **цінність** |
|  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  |
|  |
| Борщ полтавський | 200 | 250 | 1,66 | 2,08 | 3,79 | 4,74 | 14,56 | 18,2 | 99,02 | 123,78 |  |
| Сметана | 25 | 25 | 0,75 | 0,75 | 5 | 5 | 0,75 | 0,75 | 51,2 | 51,2 |  |
| Гречка з тим’яном | 120 | 150 | 4,1 | 5,2 | 3,1 | 3,9 | 24,1 | 30,1 | 132,7 | 165,8 |  |
| Котлета запечена в духовій шафі | 75 | 75 | 8,7 | 8,7 | 34,6 | 34,6 | 13 | 13 | 400 | 400 |  |
| Салат з квашених огірків  | 100 | 100 | 1 | 1 | 6 | 6 | 2,6 | 2,6 | 70 | 70 |  |
| Чай трав’яний | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,23 | 0,23 | 0,82 | 0,82 |  |
| Хліб з повидлом | 30/12 | 50/24 | 1,35 | 2,75 | 1,9 | 3,9 | 15,9 | 31,7 | 86,4 | 172,9 |
| Фрукти сезонні | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 11,8 | 52,4 | 52,4 |
| **Всього за обід:** |  |  | **16,11** | **17,63** | **49,89** | **51,64** | **65,74** | **75,38** | **841,14** | **860** |  |
|  |
| **Четвер ІІ тиждень** |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Хімічний склад** |
| **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи** | **Енергетична** **Цінність** |
|  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  |
|  |
| Макарони з маслом | 120 | 150 | 5,6 | 7,4 | 5 | 6,6 | 46,2 | 47,4 | 210 | 280 |  |
| Риба запечена в духовій шафі | 75 | 75 | 13,7 | 13,7 | 1,82 | 1,82 | 0 | 0 | 71,12 | 71,12 |  |
| Сир твердий | 15 | 15 | 4,6 | 4,6 | 6 | 6 | 0 | 0 | 72 | 72 |  |
| Салат з капусти і насіння соняшнику | 100 | 100 | 1,1 | 1,1 | 3,87 | 3,87 | 2,96 | 2,96 | 51,05 | 51,05 |  |
| Чай | 200 | 200 | 6,11 | 6,11 | 5,5 | 5,5 | 9,85 | 9,85 | 112,48 | 112,48 |  |
| Фрукти сезонні | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 11,8 | 52,4 | 52,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всього за обід:** |  |  | **34,16** | **37,81** | **24,82** | **28,54** | **94,71** | **114,32** | **696,85** | **867,05** |  |
|  |

|  |
| --- |
| **П’ятниця ІІ тиждень** |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Хімічний склад** |
| **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи** | **Енергетична** **Цінність** |
|  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  |
|  |
| Суп овочевий з бобовими | 200 | 250 | 4,8 | 5,9 | 3,7 | 4,7 | 16,6 | 20,7 | 120 | 150 |  |
| Оладки з повидлом | 150/20 | 150/20 | 12 | 12 | 15,7 | 15,7 | 74,4 | 74,4 | 487 | 487 |  |
| Хліб | 30 | 50 | 2,6 | 4,33 | 0,66 | 1,1 | 16 | 26,67 | 82,8 | 138 |  |
| Фрукти сезоннні | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 11,8 | 52,4 | 52,4 |  |
| Какао з молоком | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,23 | 0,23 | 0,82 | 0,82 |  |
| **Всього за обід:** |  |  | **22,6** | **25,43** | **22,6** | **24,1** | **130,3** | **145,07** | **832,2** | **917,4** |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| **Понеділок ІІІ тиждень** |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Хімічний склад** |
| **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи** | **Енергетична** **Цінність** |
|  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  |
|  |
| Суп з квасолею | 200 | 250 | 3,8 | 4,7 | 6,7 | 8,4 | 15,5 | 19,4 | 136,8 | 171 |  |
| Рис розсипчастий з орегано | 120 | 150 | 3,7 | 4,6 | 2,9 | 3,6 | 30,2 | 37,7 | 163,6 | 204,5 |  |
| Тефтелі у сметанному соусі | 110 | 110 | 6,3 | 6,3 | 26,5 | 26,5 | 11,7 | 11,7 | 311 | 311 |  |
| Салат з варених овочів | 100 | 100 | 0,8 | 0,8 | 2,5 | 2,5 | 4,5 | 4,5 | 44 | 44 |  |
| Компот  | 200 | 200 | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 29,7 | 29,7 | 122 | 122 |  |
| Хліб | 30 | 50 | 2,6 | 4,33 | 0,66 | 1,1 | 16 | 26,67 | 82,8 | 138 |  |
| Фрукти сезонні | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 11,8 | 52,4 | 52,4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всього за обід:** |  |  | **18,1** | **21,63** | **39,66** | **42,5** | **119,4** | **141,47** | **912,6** | **1042,9** |  |
|  |

|  |
| --- |
| **Вівторок ІІІ тиждень** |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Хімічний склад** |
| **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи** | **Енергетична** **цінність** |
|  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  |
|  |
| Картопляне пюре з маслом і орегано | 150 | 200 | 3,54 | 4,72 | 9,27 | 12,36 | 26,39 | 35,2 | 203,27 | 271 |  |
| Курячі палочки | 75 | 100 | 25,18 | 25,18 | 4,02 | 4,02 | 12,83 | 12,83 | 188,44 | 188,44 |  |
| Салат з свіжої капусти і насіння соняшнику | 100 | 100 | 1,1 | 1,1 | 3,87 | 3,87 | 2,96 | 2,96 | 51,05 | 51,05 |  |
| Какао з молоком | 200 | 200 | 6,11 | 6,11 | 5,5 | 5,5 | 9,85 | 9,85 | 112,48 | 112,48 |  |
| Печиво пісочне | 50 | 50 | 3,7 | 3,7 | 4,7 | 4,7 | 36 | 36 | 180,5 | 180,5 |  |
| Фрукти сезонні | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 11,8 | 52,4 | 52,4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всього за обід:** |  |  | **42,63** | **45,54** | **28,42** | **31,95** | **115,83** | **135,31** | **870,94** | **993,87** |  |
|  |

|  |
| --- |
| **Середа ІІІ тиждень** |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Хімічний склад** |
| **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи** | **Енергетична** **цінність** |
|  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  |
|  |
| Борщ український | 200 | 250 | 2,2 | 2,7 | 6,1 | 7,7 | 14,1 | 17,7 | 121 | 152 |  |
| Сметана | 25 | 25 | 0,75 | 0,75 | 5 | 5 | 0,75 | 0,75 | 51,2 | 51,2 |  |
| Гречка з томатною пастою | 120 | 150 | 4,6 | 5,7 | 2,6 | 3,3 | 25,8 | 32,3 | 137,2 | 171,5 |  |
| Риба запечена в духовій шафі | 75 | 75 | 13,7 | 13,7 | 1,82 | 1,82 | 0 | 0 | 71,12 | 71,12 |  |
| Салат з квашених огірків | 50 | 50 | 1 | 1 | 6 | 6 | 2,5 | 2,5 | 70 | 70 |
| Чай трав’яний | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,23 | 0,23 | 0,82 | 0,82 |
| Хліб | 30 | 50 | 2,6 | 4,33 | 0,66 | 1,1 | 16 | 26,67 | 82,8 | 138 |  |
| Фрукти сезоннні | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 11,8 | 52,4 | 52,4 |
| **Всього за обід:** |  |  | **22,15** | **23,75** | **18,92** | **21,22** | **53,98** | **64,08** | **503,74** | **570,04** |  |
|  |

|  |
| --- |
| **Четвер ІІІ тиждень** |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Хімічний склад** |
| **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи** | **Енергетична** **Цінність** |
|  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  |
|  |
| Макарони з маслом | 120 | 150 | 5,6 | 7,4 | 5 | 6,6 | 46,2 | 47,4 | 210 | 280 |  |
| Сир м’який | 35 | 35 | 8,5 | 8,5 | 4,5 | 4,5 | 0 | 0 | 70,8 | 70,8 |
| Скрамбл яєчний | 50 | 50 | 5,5 | 5,5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 78,5 | 78,5 |
| Салат з бурячка  | 100 | 100 | 0,83 | 0,83 | 2,56 | 2,56 | 4,49 | 4,49 | 44,28 | 44,28 |
| Хліб з повидлом | 30/12 | 50/24 | 1,35 | 2,7 | 1,9 | 3,9 | 15,9 | 31,7 | 86,4 | 172,9 |  |
| Фрукти сезонні | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 11,8 | 52,4 | 52,4 |  |
| Сік в асортименті | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 40 | 40 | 80 | 80 |  |
| **Всього за обід:** |  |  | **23,48** | **27,08** | **19,69** | **23,41** | **91,39** | **111,09** | **583,78** | **753,98** |  |
|  |

|  |
| --- |
| **П’ятниця ІІІ тиждень** |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Хімічний склад** |
| **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи** | **Енергетична** **цінність** |
|  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  |
|  |
| Суп з перловою крупою і томатом  | 200 | 250 | 2,3 | 2,9 | 2 | 2,5 | 17,3 | 21,6 | 97 | 121 |  |
| Горохове пюре | 120 | 150 | 9,96 | 12,45 | 0,48 | 0,6 | 14,64 | 18,3 | 139,2 | 174 |  |
| Соус «Болоньєзе» | 75 | 75 | 8,58 | 8,58 | 7,01 | 7,01 | 6,73 | 6,73 | 124,29 | 124,29 |
| Салат з моркви і сиру | 100 | 100 | 2,08 | 2,08 | 4,25 | 4,25 | 2,7 | 2,7 | 57,45 | 57,45 |
| Чай чорний | 200 | 200 | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 1 | 1 | 10 | 10 |  |
| Хліб | 30 | 50 | 2,6 | 4,33 | 0,66 | 1,1 | 16 | 26,67 | 82,8 | 138 |  |
| Фрукти сезонні | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 11,8 | 52,4 | 52,4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всього за обід:** |  |  | **23,92** | **27,01** | **14,14** | **14,76** | **54,17** | **62,13** | **480,34** | **539,14** |  |
|  |

|  |
| --- |
| **Понеділок ІV тиждень** |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Хімічний склад** |
| **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи** | **Енергетична** **цінність** |
|  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  |
| Макарони з маслом | 120 | 150 | 5,6 | 7,4 | 5 | 6,6 | 46,2 | 47,4 | 210 | 280 |  |
| Котлета запечена в духовій шафі | 75 | 75 | 8,7 | 8,7 | 34,6 | 34,6 | 13 | 13 | 400 | 400 |  |
| Салат з квашених огірків | 100 | 100 | 1,2 | 1,2 | 2,5 | 2,5 | 0,5 | 0,5 | 32 | 32 |  |
| Какао з молоком  | 200 | 200 | 6,11 | 6,11 | 5,5 | 5,5 | 9,85 | 9,85 | 112,48 | 112,48 |  |
| Печиво пісочне | 50 | 50 | 3,7 | 3,7 | 4,7 | 4,7 | 36 | 36 | 180,5 | 180,5 |  |
| Фрукти сезонні | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 11,8 | 52,4 | 52,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всього за обід:** |  |  | **24,66** | **28,31** | **50,23** | **53,95** | **105,25** | **124,95** | **934,68** | **1104,88** |  |
|  |

|  |
| --- |
| **Вівторок ІV тиждень** |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Хімічний склад** |
| **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи** | **Енергетична** **цінність** |
|  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  |
|  |
| Суп з бобовими | 200 | 250 | 1,5 | 1,9 | 4,2 | 5,3 | 5,7 | 7,2 | 69 | 86 |  |
| Бігос з гречки і курки | 150 | 200 | 25,64 | 25,64 | 23,06 | 23,06 | 69,54 | 69,54 | 588,31 | 588,31 |  |
| Сир твердий | 15 | 15 | 4,6 | 4,6 | 6 | 6 | 0 | 0 | 72 | 72 |  |
| Салат з варених овочів | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 3 | 3 | 1,3 | 1,3 | 35 | 35 |  |
| Чай трав’яний | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,23 | 0,23 | 0,82 | 0,82 |
| Хліб | 30 | 50 | 2,6 | 4,33 | 0,66 | 1,1 | 16 | 26,67 | 82,8 | 138 |
| Фрукти сезонні | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 11,8 | 52,4 | 52,4 |
| **Всього за обід:** |  |  | **32,64** | **33,04** | **36,66** | **37,76** | **88,57** | **90,07** | **817,53** | **834,53** |  |
|  |

|  |
| --- |
| **Середа ІV тиждень** |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Хімічний склад** |
| **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи** | **Енергетична** **цінність** |
|  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  |
| Відварена картопля з маслом | 150 | 200 | 2,7 | 3,6 | 9,4 | 12,6 | 23,5 | 31,2 | 189,3 | 252,4 |  |
| Хек смажений | 75 | 75 | 15,69 | 15,69 | 5,8 | 5,8 | 5,7 | 5,7 | 137,77 | 137,77 |  |
| Сир м’який | 35 | 35 | 8,5 | 8,5 | 4,5 | 4,5 | 0 | 0 | 70,8 | 70,8 |  |
| Салат з капусти і насіння соняшнику | 100 | 100 | 1,1 | 1,1 | 3,37 | 3,87 | 2,96 | 2,96 | 51,05 | 51,05 |  |
| Компот  | 200 | 200 | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 29,7 | 29,7 | 122 | 122 |  |
| Фрукти сезонні | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 11,8 | 52,4 | 52,4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всього за обід:** |  |  | **28,89** | **29,79** | **23,97** | **27,17** | **73,66** | **81,36** | **623,32** | **686,42** |  |
|  |

|  |
| --- |
| **Четвер ІV тиждень** |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Хімічний склад** |
| **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи** | **Енергетична** **цінність** |
|  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  |
| Борщ український  | 200 | 250 | 2,2 | 2,7 | 6,1 | 7,7 | 14,1 | 17,7 | 121 | 152 |  |
| Сметана | 25 | 25 | 0,75 | 0,75 | 5 | 5 | 0,75 | 0,75 | 51,2 | 51,2 |
| Овочева паелья з куркумою | 120 | 150 | 3,5 | 4,4 | 4,4 | 5,4 | 26,5 | 33,1 | 160,6 | 200,7 |  |
| Соус «Болоньєзе»  | 75 | 75 | 8,58 | 8,58 | 7,01 | 7,01 | 6,73 | 6,73 | 124,29 | 124,29 |  |
| Яйце | 1шт. | 1 шт. | 5,2 | 5,2 | 4 | 4 | 0,4 | 0,4 | 60,8 | 60,8 |  |
| Салат з бурячка  | 100 | 100 | 0,8 | 0,8 | 2,5 | 2,5 | 4,5 | 4,5 | 44 | 44 |
| Сік в асортименті | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 40 | 40 | 80 | 80 |  |
| Хліб | 30 | 50 | 2,6 | 4,33 | 0,66 | 1,1 | 16 | 26,67 | 82,8 | 138 |
| Фрукти сезоннні | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 11,8 | 52,4 | 52,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всього за обід:** |  |  | **24,03** | **27,16** | **30,07** | **33,11** | **120,78** | **141,65** | **777,09** | **903,39** |  |
|  |

|  |
| --- |
| **П'ятниця ІV тиждень** |
| **Найменування продуктів** | **Маса нетто** | **Хімічний склад** |
| **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи** | **Енергетична** **цінність** |
|  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  6 - 11років |  11-14років |  |
| Розсольник | 200 | 250 | 2,1 | 2,6 | 4,4 | 5,5 | 14,5 | 18,2 | 107 | 133 |  |
| Каша пшенична | 100 | 120 | 3 | 3 | 0,7 | 0,7 | 17 | 17 | 90 | 90 |  |
| Чахохбілі з куркою | 75 | 100 | 9,21 | 9,21 | 11,73 | 11,73 | 5,73 | 5,73 | 164,1 | 164,1 |  |
| Салат з моркви і сиру | 100 | 100 | 2,08 | 2,08 | 4,25 | 4,25 | 2,7 | 2,7 | 57,45 | 57,45 |  |
| Чай чорний | 200 | 200 | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0,5 | 0,5 | 5 | 5 |  |
| Хліб з маслом | 30/4 | 50/4 | 1,02 | 2,05 | 4,55 | 9,5 | 7,55 | 15,09 | 77,5 | 155 |  |
| Фрукти сезонні | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 11,8 | 52,4 | 52,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всього за обід:** |  |  | **19,41** | **21,39** | **26,36** | **32,53** | **67,78** | **81,72** | **594,85** | **712,05** |  |

ПОГОДЖУЮ                                                                               ЗАТВЕРДЖУЮ

В частині безпечності                                                                                         Директор Горглядівської гімназії

 Коропецької селищної ради

Начальник Чортківського районного управління               Світлана МИКИТИН

Головного управління Держпродспоживслужби

в Тернопільській області                                                                                   “\_\_\_\_\_”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023р.

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

“\_\_\_\_\_”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023р.

**Примірне чотиритижневе сезонне меню**

**на зимовий період 2023-2024 р.**

 **Гориглядівської гімназії**

**Коропецької селищної ради**