І тиждень

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дні тижня | № | Найменування страви/ група харчових продуктів | Грами6-11 років | Ціна продукту | сума | Грами6-14 років | сума | Грами 14-18 років | сума |
| Понеділок | **1** | **Салат з молодої капусти,та моркви** |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста білокачанна молода | 0,0438 | 12 | 0,53 | 0,0656 | 0,79 | 0,0875 | 1,05 |
| *морква* |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Олія соняшникова | 0,002 | 80 | 0,16 | 0.003 | 0,24 | 0.004 | 0,32 |
| Кріп свіжий | 1,4 |  |  | 2 |  | 2,7 |  |
| **2** | **Запечене філе курки з орегано** |  |  |  |  |  |  |  |
| Філе куряче | 0,0722 | 110 | 7,94 | 0,108  | 11,88 | 0,130 | 14,3 |
| Сіль | 0,0002 | 7 | 0,01 | 0,2 | 0.01 | 0,27 | 0,01 |
| Олія соняшникова | 0,0015 | 80 | 0,12 | 0,0023 | 0,18 | 0,0027 | 0,22 |
| Орегано сухе | 0,0001 | 200 | 0,02 | 0,0002 | 0,04 | 0,0002 | 0,04 |
| **3** | **Рис розсипчастий з орегано** |  |  |  |  |  |  |  |
| Крупа рисова | 0,0362 | 55 | 1,99 | 0,0434 | 2,39 | 0,0543 | 2,99 |
| сіль | 0,0003 | 7 | 0,01 | 0,0004 | 0,01 | 0,0005 | 0,1 |
| Вершкове масло | 0,003 | 250 | 0,75 | 0,004 | 1 | 0,0045 | 1,13 |
| Орегано сушений | 0,0005 | 200 | 0,1 | 0,0006 | 0,12 | 0,0008 | 0,16 |
| 4 | **Компот із сухофруктів** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сушені фрукти та ягоди | 0,025 | 150 | 3,75 | 25 | 3,75 | 25 | 3,75 |
| 5 | **Хліб житній** | 0,030 | 30 | 0,9 | 0,050 | 1,5 | 50 | 1,5 |
| 6 | **Сир твердий** | 0,015 | 250 | 3,75 | 15 | 3,75 | 15 | 3,75 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вівторок | 1 | **Арнаутка**  |   |  |  |   |  |   |  |
| Арнаутка | 0,040 | 25 | 1 | 0,050 | 1,25 | 50 | 1,25 |
| Масло вершкове | 0,003 | 250 | 0,75 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| Сіль | 0,0003 | 7 | 0,01 | 0,4 | 0,01 | 0.4 | 0,01 |
| 2 | **Нагетси курячі** |  |  |  |  |  |  |  |
| Філе куряче | 0,028  | 170 | 4,76 | 0,040  | 6,8 | 0,048  | 8,16 |
| цибуля | 0,006 | 15 | 0,09 | 0,008 | 0,12 | 0,010 | 0,15 |
| сіль | 0,0002 | 7 | 0,01 | 0,0003 | 0,01 | 0,0004 | 0,01 |
| Сухарі (Г) | 0,007 | 150 | 1,05 | 0,010 | 1,5 | 0,012 | 1,8 |
|  |  | Олія соняшникова | 0,0011 | 80 | 0,09 | 0,0015 | 0,12 | 0,0018 | 0,14 |
| 3 | **Буряк з ароматною олією** |  |  |  |  |  |  |  |
| Буряк столовий  | 0,060  | 12 | 0,72 | 0,090  | 1,08 | 0,12 | 1,44 |
| Олія соняшникова | 0,0015 | 80 | 0,12 | 0,0023 | 0,18 | 0,0027 | 0,22 |
| сіль | 0,2 | 6 | 0,01 | 0,2 | 0,01 | 0.3 | 0,01 |
| Орегано сушений | 0,0001 | 200 | 0,02 | 0,0002 | 0,04 | 0,0002 | 0,04 |
| 4 | **Чай**  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | **Хліб цільнозерновий** | 0,030 | 35 | 1,05 | 0,050 | 1,75 | 50 | 1,75 |
| 6 | **Яблуко** | 100 | 30  | 3 | 100 | 3 | 100 | 3 |
| 7 | **Сир твердий** | 0,015 | 250 | 3,75 | 15 | 3,75 | 15 | 3,75 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Середа | 1 | **Суп гороховий** |  |  |  |  |  |  |  |
| Горохове пюре жовте | 0,040 | 30 | 1,2 | 0.050 | 1,5 | 0,060 | 1,8 |
| Картопля свіжа | 0,065 | 16 | 1,04 | 0,08 | 1,28 | 0,095 | 1,52 |
| Морква столова свіжа | 0,009 | 15 | 0,14 | 0,012 | 0,18 | 0,014 | 0,21 |
| Цибуля ріпчаста | 0,006 | 15 | 0,09 | 0.008 | 0,12 | 0,009 | 0,14 |
| Олія соняшникова | 0,004 | 80 | 0,32 | 0,005 | 0,4 | 0.006 | 0.48 |
| Сіль йодована | 0,0006 | 7 | 0,04 | 0,0008 | 0,06 | 0,0009 | 0,06 |
| Тим’ян сухий | 0,001 | 200 | 0,20 | 0,001 | 0,20 | 0,001 | 0,200 |
| Вода питна | 140 |  |  | 175 |  | 210 |  |
| 2  | **Салат з капустою та яблук** |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста  | 0,03 | 12 | 0,36 | 0,045 | 0,54 | 0,055 | 0,66 |
| Яблука  | 0,025 | 30 | 0,75 | 0,025 | 0,75 | 0,035 | 1,05 |
| 3 | **Яйце відварене** | 1 шт | 3,5 | 3,5 | 1 шт | 3,5 | 1 шт | 3.5 |
| 4 | Напій з шипшини |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | **Мандарин** | 50 | 50 | 2,5 | 50 | 2,5 | 50 | 2,5 |
| 6 | **Хліб цільнозеновий** | 0,030 | 35 | 1,05 | 0,050 | 1,75 | 50 | 1,75 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Четвер | 1 | **Каша гречана** |  |  |  |  |  |  |  |
| Гречка | 0,040 | 55 | 2,2 | 0.040 | 2.2 | 2.2 | 2.2 |
| Масло вершкове | 0,003 | 250 | 0,75 | 0,004 | 1 | 0,004 | 1 |
|  |  | Сіль | 0,0003 | 7 | 0,01 | 0,4 | 0,01 | 0.4 | 0,01 |
| 2 | **Риба тушкована** |  |  |  |  |  |  |  |
| Риба хек | 0,060 | 100 | 6 | 0,090 | 9 | 0,120 | 12 |
| *Морква столова свіжа* | 0,012 | 15 | 0,18 | 0,018 | 0,27 | 0,024 | 0,36 |
| Цибуля  | 0,011 | 15 | 0,17 | 0,016 | 0,24 | 0,021 | 0,32 |
| Олія соняшникова | 0,0018 | 80 | 0,14 | 0,0027  | 0,22 | 0,0036 | 0,29 |
| Сіль | 0,2 | 7 | 0.01 | 0,3 | 0.01 | 0,4 | 0,01 |
| 3 | **Салат з моркви та імбиру** |  |  |  |  |  |  |  |
| Морква столова свіжа | 0.6 | 15 | 0,9 | 0,09 | 1,35 | 0,12 | 1,8 |
| Імбир  | 0,0001 | 200 | 0,02 | 0,0002 | 0,04 | 0,0003 | 0,06 |
| Сіль йодована  | 0,2 | 7 | 0,01 | 0,2 | 0,01 | 0,3 | 0,01 |
| Олія соняшникова | 0,0015 | 80 | 0,12 | 0.0023 | 0,18 | 0,003 | 0,24 |
| 4 | **компот** |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Хліб житній | 30 | 30 | 0,9 | 50 | 1,5 | 50 | 1,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П′ятниця | 1 | **Печення по -домашньому з куркою** |  |  |  |  |  |  |  |
| Філе куряче | 0,074  | 110 | 8,14 | 0,103 | 11,33 | 0,123 | 13,53 |
| *Морква столова свіжа* | 0,018 | 15 | 0,27 | 0,025  | 0,38 | 0,03 | 0,45 |
| *Картопля свіжа* | 0,140 | 16 | 2,24 | 0,196 | 3,14 | 0,235 | 3,76 |
| Олія соняшникова | 0.0036 | 80 | 0.29 | 0,005 | 0,4 | 0,006 | 0,48 |
| Вершкове масло  | 0,0018 | 250 | 0,45 | 0,0025 | 0,63 | 0,003 | 0,75 |
| Цибуля ріпчаста | 0,016 | 15 | 0,24 | 0,022 | 0,33 | 0,027 | 0,41 |
| Сіль | 0,0005 | 7 | 0,01 | 0,8 | 0,01 | 0,9 | 0,01 |
| Томатна паста | 0,009 | 65 | 0,59 | 0,013 | 0,85 | 0,015 | 0,98 |
| 2 | **Салат з капустою та морквою** |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста білокачана свіжа | 0,038 | 12 | 0,46 | 0,056 | 0,67 | 0,075 | 0,9 |
| Морвка столова свіжа | 0,023 | 15 | 0,35 | 0,035 | 0,53 | 0,046 | 0,69 |
| Сіль  | 0,2 | 7 | 0,01 | 0,2 | 0,01 | 0,3 | 0,01 |
| Олія соняшникова | 0,0015  | 80 | 0,12 | 0,0023 | 0.18 | 0,003 | 0,24 |
| 3 | **Хліб цільнозерновий** | 0,030 | 35 | 1,05 | 0,050 | 1,75 | 50 | 1,75 |
| 4 | **компот** |  |  |  |  |  |  |  |

ІІ тиждень

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дні тижня | № | Найменування страви/ група харчових продуктів | Грами6-11 років | Грами6-14 років | Грами 14-18 років |
| Понеділок | **1** | **Салат з квашених огірків та свіжої капусти, моркви** |  |  |  |
| Капуста білокачанна свіжа | 17.2 | 25.8 | 34.4 |
| *Огірки квашені* | 22.2 | 33.3 | 44.4 |
| *Морква столова свіжа* | 17,2 | 25.8 | 34.4 |
| Олія соняшникова | 2 | 3 | 4 |
| **2** | **Плов з булгура та свинини** |  |  |  |
| Свинина |  70.7 |  94.3 |  117.9 |
| Сіль | 0,5 | 0,6 | 0,8 |
| Олія соняшникова | 3.8 | 5 | 6.3 |
| Крупа булгур(Г) | 34.5 | 46 | 57.5 |
| Цибуля | 8 | 10.7 | 13.4 |
| Морква столова свіжа | 9,4 | 12.5 | 15.6 |
| Томатна паста | 3 | 4 | 5 |
| Перець чорний мелений | 0.1 | 0.1 | 0.1 |
| 3 | **Компот із яблук** |  |  |  |
| яблука | 50 | 50 | 50 |
| Цукор | 7 | 7 | 7 |
| 4 | **Хліб житній** | 30 | 50 | 50 |
| 5 | **Сир твердий** | 15 | 15 | 15 |
| Вівторок | 1 | **Суп рисовий з томатом** |   |   |   |
| Крупа рисова (Г) | 8 | 10 | 12 |
| Масло вершкове | 2 | 2.5 | 3 |
| Сіль | 0,6 | 0,8 | 0,9 |
| Цибуля | 9,5 | 11,9 | 14,3 |
| Картопля свіжа | 93.3 | 116.7 | 140 |
| Томатна паста | 6 | 7.5 | 9 |
| Сушений орегано | 0,6 | 0,8 | 0,9 |
| 2 | **Яйце відварене** | 1 | 1 | 1 |
| 3 | **Буряк з ароматною олією** |  |  |  |
|  | Буряк столовий  | 60,6 | 90,9 | 121,3 |
| Олія соняшникова | 1,5 | 2,3 | 3 |
| сіль | 0,2 | 0,2 | 0.3 |
| Орегано сушений | 0,1 | 0,2 | 0,2 |
| 4 |  Йогурт | 12 5мл | 125 мл | 125 мл |
| 5 | Хліб цільнозерновий | 30 | 50 | 50 |
| Середа | 1 | **Картопля з вершковим маслом** |  |  |  |
| Картопля свіжа | 120 | 150 | 150 |
| Сіль йодована | 1 | 1 | 1 |
| Масло вершкове | 3 | 4 | 4,5 |
| Кріп сушений | 1 | 2 | 2 |
| 2 | **Запечене філе курки з орегано** |  |  |  |
| Філе куряче | 72,2 | 108,2 | 129,9 |
| Сіль | 0,2 | 0,2 | 0,27 |
| Олія соняшникова | 1,5 | 2,3 | 2,7 |
| Орегано сухе | 0,1 | 0,2 | 0,2 |
| 3 |  **Салат з капусти та моркви** |  |  |  |
| Капуста білокачанна свіжа | 29.2 | 45.8 | 54.4 |
| *Морква столова свіжа* | 25,4 | 23.8 | 34.4 |
| Олія соняшникова | 4 | 5 | 6 |
| 4 | **Чай з лимоном** |  |  |  |
| Чай  | 0,5 | 0,5  | 0.5 |
| Лимон | 4 | 4 | 4 |
| Вода питна | 1,5-2 | 1,7-2,3 | 2,3-3,2 |
| 5 | **Хліб житній** | 30 | 50 | 50 |
| Четвер | 1 | **Каша гречана** |  |  |  |
| Гречка | 40 | 50 | 50 |
| Масло вершкове | 3 | 4 | 4 |
| Сіль | 0,3 | 0,4 | 0.4 |
| 2  | **Риба тушкована** |  |  |  |
| Риба хек | 60 | 90 | 120 |
| *Морква столова свіжа* | 12 | 18 | 24 |
| Цибуля  | 10,7 | 16,1 | 21,4 |
| Олія соняшникова | 1,8 | 2,7 | 3,6 |
| Сіль | 0,2 | 0,3 | 0,4 |
| 3 | **вінегрет** |  |  |  |
| Буряк столовий  | 60,6 | 90,9 | 121,3 |
| олія  | 1,5 | 2,3 | 3 |
| морква |  |  |  |
| картопля |  |  |  |
| Квашені огірки |  |  |  |
| Заморожений горошок |  |  |  |
| сіль | 0,2 | 0,2 | 0.3 |
| 4 | **Компот зі свіжих яблук** |  |  |  |
| Яблука  | 50 | 50 | 50 |
| Цукор | 7 | 7 | 7 |
| 5 | **Сир твердий** | 15 | 15 | 15 |
| 6 | Хліб цільнозерновий | 30 | 50 | 50 |
| П′ятниця | 1 | **Суп з фрикадельками** |  |  |  |
| Філе куряче | 40 | 50 | 50 |
| Картопля свіжа | 64,6 | 80,8 | 96,6 |
| *Морква столова свіжа* | 9,3 | 11,7 | 14,0 |
| *Цибуля ріпчаста* | 18,0 | 19,4 | 20,9 |
| *Олія соняшникова* | 4,0 | 5,0 | 6,0 |
| *Сіль*  | 0,6 | 0,8 | 0,9 |
| 2 | **Хліб цільнозерновий** | 30 | 50 | 50 |
| 3 | **Йогурт** | 125 мл | 125 мл | 125 мл |

ІІІ тиждень

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дні тижня | № | Найменування страви/ група харчових продуктів | Грами6-11 років | Грами6-14 років | Грами 14-18 років |
| Понеділок | **1** | **Рис з кмином** |  |  |  |
| Рис | 35.7 | 42.8 | 53.6 |
|  *сіль* | 0.3 | 0.4 | 0.5 |
| *Кмин сухий (зерно)* | 0,5 | 0,6 | 0,8 |
| Вершкове масло | 2.5 | 3 | 4 |
| **2** | **Капуста тушкована з овочами та курячим м′ясом** |  |  |  |
| Філе куряче | 48 | 72 | 86.4 |
| Капуста білокачанна свіжа | 58.8 | 88.1 | 105.8 |
| Сіль | 0.3 | 0,5 | 0,6 |
| Морква столова свіжа | 12.5 | 18.8 | 22.5 |
| Цибуля | 11.9 | 17.9 | 21.4 |
| Томатна паста | 3 | 4.5 | 5.4 |
| Олія соняшникова | 2 | 3 | 3.6 |
| Кмин | 0,5 | 0,8 | 0,9 |
| Вершкове масло | 1 | 1.5 | 1.8 |
| 3 |  **Чай** | 0,5 | 0,5  | 0.5 |
| 4 | **Хліб цільнозерновий** | 30 | 50 | 50 |
| 5 | **Банан** | 75 | 75 | 75 |
| Вівторок | 1 | **Борщ з картоплею** |   |   |   |
| Буряк столовий свіжий | 40 | 50 | 60 |
| Картопля свіжа | 66.7 | 83.3 | 100 |
| Морква столова свіжа | 7.5 | 9.4 | 11.3 |
| Цибуля ріпчаста | 7.1 | 8.9 | 10.7 |
| Сіль | 0,6 | 0,8 | 0.9 |
| Томатна паста | 6 | 7.5 | 9 |
| Олія соняшникова | 4 | 5 | 6 |
| Цукор | 1.2 | 1.5 | 1.8 |
| Лист лавровий | 0.1 | 0.1 | 0.2 |
| Перець духмяний | 0.1 | 0.1 | 0.1 |
| Сметана для подачі (МП), Л | 4 | 5 | 6 |
| 2 | **Яйце відварене** | 1 | 1 | 1 |
| 3 | **йогурт**  | 125мл | 125 мл | 125 мл |
| 4 | **Хліб житній** | 30 | 50 | 50 |
|  | 1 | **Картопля запечена в духовій шафі** |  |  |  |
| Картопля | 120 | 150 | 150 |
| Морква | 12,5 | 15 | 19 |
| Сіль йодована | 1 | 1 | 1 |
| Масло вершкове | 3 | 4 | 4,5 |
| 2  | **Нагетси курячі** |  |  |  |
| Філе куряче | 28,1 | 40,1 | 48,1 |
| Цибуля  | 6 | 8 | 10 |
| Сіль  | 0,2 | 0,3 | 0,4 |
| Сухарі (Г) | 7 | 10 | 12 |
| Олія соняшникова | 1,1 | 1,5 | 1,8 |
|  | **Салат з капустою та морквою** |  |  |  |
| Капуста білокачана свіжа | 37,5 | 56,3 | 75,0 |
| Морвка столова свіжа | 23,3 | 35,0 | 46,7 |
| Сік лимона | 0,5 | 0,8 | 1 |
| Сіль  | 0,2 | 0,2 | 0,3 |
| Паприка мелена копчена  | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Перец чорний мелений  | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Олія соняшникова | 1,5 | 2,3 | 3 |
|  | **Компот із сухофруктів** |  |  |  |
| Сухофрукти | 25 | 25 | 25 |
| Вода питна | 1,3-2 | 1,7 | 2,3-3,2 |
|  | **Хліб цільнозерновий** | 30 | 50 | 50 |
| Четвер | 1 | **Каша арнаутка** |  |  |  |
| Арнаутка крупа | 40 | 50 | 50 |
| Масло вершкове | 3 | 4 | 4 |
| Сіль | 0,3 | 0,4 | 0.4 |
| **Риба тушкована** |  |  |  |
| Філе хека | 66,9 | 100,4 | 133 |
| Сіль йодована | 0,2 | 0,2 | 0,3 |
| 2 | Перець чорний мелений | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| *Морква столова свіжа* | 7,5 | 11,3 | 15 |
| *Гвоздика с/м* | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| *Цибуля*  | 7,1 | 9 | 12 |
| Олія соняшникова для зм.деко | 1,2 | 1,8 | 2,4 |
|  | 3  | **Буряк з ароматною олією** |  |  |  |
| Буряк столовий  | 60,6 | 90,9 | 121,3 |
| Олія соняшникова | 1,5 | 2,3 | 3 |
| сіль | 0,2 | 0,2 | 0.3 |
| Орегано сушений | 0,1 | 0,2 | 0,2 |
| 4 | **Сік** | 200 | 200 | 200 |
| 5 | **Хліб житній** |  |  |  |
| П′ятниця | 1 | **Плов з курячим м’ясом** |  |  |  |
| Філе куряче | 72,4 | 100,5 | 120,6 |
|  *Крупа рисова* | 39,6 | 55,0 | 66,0 |
| *Олія соняшникова* | 5,4 | 7,5 | 9,0 |
| *Цибуля ріпчаста* | 9,6 | 13,4 | 16,1 |
| *Морква столова свіжа* | 12,0 | 16,7 | 20,0 |
| *Томатна паста* | 6,3 | 8,8 | 10,5 |
| *Зіра* | 0,5 | 0,8 | 0,9 |
| *Кмин* | 0,5 | 0,8 | 0,9 |
| *Перець чорний мелений* | 0,2 | 0,3 | 0,3 |
| Сіль | 0,5 | 0,8 | 0,9 |
| 2 | **Салат з морквою та імбирем** |  |  |  |
| Морква столова свіжа | 65,3 | 98,0 | 131 |
| Імбир сухий | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Сіль | 0,2 | 0,2 | 0,3 |
| Олія соняшникова | 1,5 | 2,3 | 3 |
|  | 3 |  **Сік** | 200 мл | 200 мл | 200 мл |
|  | 4 | **Хліб цільнозерновий** | 30 | 50 | 50 |

4 тиждень це перший тиждень

Сир твердий російський 50% фасовка 1кг

Масло фасовка 200% 72%