

Перший тиждень

0

1	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
			Енерго- цінність,	Білки, г	Жири, г	Вуглево ди, г		Енерго- цінність	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г		Енерго- цінність	Білки, г	Жири, г	Вуглево ди, г
2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	
	1-й тиждень															
	Понеділок															
	Салат з капустою та морквою олією	100	74,71	1,89	5,11	7,69	100	74,71	1,89	5,11	7,69	100	74,71	1,89	5,11	7,69
	Омлет пухкий	60	89,48	5,5	7,08	1,09	60	89,48	5,5	7,08	1,09	60	89,48	5,5	7,08	1,09
Я.Л.МП.	Макарони відварені (твердих сортів)	120	168	4,4	3,96	28,44	150	198,32	5,34	3,46	35,65	150	198,32	5,34	3,46	35,65
	Чай з лимоном	200/7	3,01	0,16	0,03	0,32	200/7	3,01	0,16	0,03	0,32	200/7	3,01	0,16	0,03	0,32
Г.МП.Л.	Хліб цільнозерновий з маслом, сиром	30/15/3	93,4	4,7	6,28	4,52	50/15/4	93,4	4,7	6,28	4,5	50/15/4	93,4	4,7	6,3	4,5
	Фрукти сезонні (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		481,03	17,05	22,86	53,86		511,32	17,99	22,36	61,07		511,32	17,99	22,36	61,05
	Вівторок															
	Салат томати з цибулею маринованою	100	69,3	1,55	3,19	9,23	100	69,3	1,6	3,19	3,19	100	69,3	1,6	3,19	3,19
Р	Хек смажений	50	91,9	10,46	3,87	3,8	75	137,77	15,69	5,8	5,7	100	183,7	20,92	7,74	7,6
Л.МП.	Картопляне пюре	120	125,0	2,6	4,4	18,6	150	156,25	3,25	5,5	23,4	150	156,25	3,25	5,5	23,4
Л.МП.	Какао з молоком	200	112,0	6,18	5,34	10,1	200	112,0	6,18	5,34	10,1	200	112,0	6,18	5,34	10,1
	Фрукти сезонні (груша)	100	42,0	0,4	0,4	11	100	42,0	0,4	0,4	11	100	42,0	0,4	0,4	11,0
	Всього		440,1	21,19	17,2	52,73		517,32	27,07	20,23	53,34		563,25	32,35	22,17	55,24
	Середа															
	Горохове пюре	120	188	13,8	0,96	31,14	150	236	17,25	1,2	38,93	150	236	17,25	1,20	38,93
	Огірок свіжий (або квашений)	100	45,51	1,02	3,38	3,97	100	45,51	1,02	3,38	3,97	100	45,51	1,02	3,38	3,97
Л.МП.	Запканка сирна з ягідним кюлі	180/25	371,47	26,29	16,43	29,02	180/25	371,47	26,29	16,43	29,02	180/25	371,47	26,29	16,43	29,02
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	180	56,0	0,58	0	13,81	200	62,0	0,64	0	15,34	200	62,00	0,64	0	15,34
	Фрукти сезонні (персик)	75	34,5	0,4	0,2	7,5	75	34,5	0,4	0,2	7,5	75	34,5	0,4	0,2	34,5
	Всього		695,48	42,09	20,97	85,44		749,48	45,6	21,21	94,76		749,48	45,6	21,21	121,76
	Четвер															
	Салат з капусти,огірків та кропу	75	43,1	1,1	2,4	3,4	75	43,1	1,1	2,4	3,4	75	43,1	1,1	2,4	3,4
ЗП.Г.	Каша перлова	120	188,45	4,68	3,45	36,9	150	235,56	Гра.85	4,31	46,13	150	235,56	5,85	4,31	46,13
	Курка по-італійськи	60	74,4	12,1	2,5	1,1	85	105,4	17,2	3,5	1,5	85	105,4	17,2	3,5	1,5
МП	Сир твердий	15	54,0	4,02	4,1	0,7	15	54,0	4,02	4,1	0,7	15	54,0	4,02	4,1	0,7
Г	Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7
	Сік фруктовий	200	76,0	1,0	0	18,2	200	76,0	1,0	0	18,2	200	76,0	1,0	0	18,2
	Всього		506,95	24,9	14,45	70,3		396,5	31194	18,31	86,63		632,06	32,17	18,31	86,63
	П'ятниця															
	Вінгрет	75	69,37	2,17	3,11	8,94	75	69,37	2,17	3,11	8,94	75	69,37	2,17	3,11	8,94
	Плов з куркою	170/50/120	276	13,4	10,6	11,3	230/80/150	329,78	20,1	15,9	41,6	230/80/150	329,8	20,1	15,9	41,6
МП	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
Г	Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118	3,0	4,0	16,7
	Фрукти сезонні (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		554,77	19,97	22,41	47,34		655,55	27,67	29,71	84,34		655,55	27,67	29,71	84,34
---------------	--	--------	-------	-------	-------	--	--------	-------	-------	-------	--	--------	-------	-------	-------

Другий тиждень

1	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
			Енерго- цінність,	Білки, г	Жири, г	Вуглево- ди,г		Енерго- цінність	Білки, г	Жири, г	Вуглевод- и,г		Енерго- цінність	Білки, г	Жири, г	Вуглево- ди, г
	2-й тиждень															
	Понеділок															
	Салат з капустою та морквою олею	100	74,71	1,89	5,11	7,69	100	74,71	1,89	5,11	7,89	100	74,71	1,89	5,11	7,69
	Плов фруктовий(яблуко,чорнос.родзин)	200	301,0	4,0	6,0	61	250	301,0	4,0	6,0	61,0	250	301,0	4,0	6,0	61,0
Я	Яйце варене	1	76,0	6,5	5,3	0,56	1	76,0	6,5	5,3	0,56	1	76,0	6,5	5,3	0,56
	Чай з лимоном	200/7	3,01	0,16	0,03	0,32	200/7	3,01	0,16	0,03	0,32	200/7	3,01	0,16	0,03	0,32
Г.МП,	Хліб цільнозерновий з маслом ,сиром	30/15/3	93,43	4,7	6,28	4,5	50/15/4	93,4	4,7	6,28	4,5	50/15/4	93,4	4,7	6,28	4,5
	Фрукти сезонні (слива)	50	24,0	0,3	0,1	5,0	75	36,0	0,4	0,2	7,5	75	36,0	0,4	0,2	7,5
	Всього		572,15	17,55	22,82	79,09		584,15	17,65	22,92	81,77		584,12	17,65	22,92	81,57
	Вівторок															
	Салат томати з солодким перцем	100	49,51	1,02	3,38	3,97	100	49,51	1,02	3,38	3,97	100	49,51	1,02	3,38	3,97
ЗП.Л.	Каша гречана	120	230,0	6,84	6,2	35,64	150	346	10,26	9,4	53,46	150	346	10,26	9,4	53,46
МП,Я	Сирники зі сметанковим соусом	100/25	255,30	13,36	16,30	14,50	100/25	255,30	13,36	16,30	14,50	100/25	255,3	13,36	16,30	14,50
	Сік фруктовий	200	76,0	1,0	0	18,2	200	76,0	1,0	0	18,2	200	76,0	1,0	0	18,2
	Всього		610,81	22,22	25,92	72,31		726,81	25,64	29,04	90,13		726,8	25,64	29,08	90,13
	Середа															
	Огірок свіжий	75	45,51	1,02	3,38	3,97	75	45,51	1,02	3,38	3,97	75	45,51	1,02	3,38	3,97
МП.Л.	Сир твердий	15	54	4,02	4,1	0,7	15	54	4,020	4,1	0,7	15	54	4,2	4,1	0,7
	Печення по-домашньому з кудкою	180/50/129	228,6	17,5	7,1	22	250/70/180	327,4	24,3	10,9	30,6	300/84/216	392,9	29,2	13,1	36,7
	Компот з свіжих фруктів, ягід(замор)	200	44	0,6	0	9,9	200	44	0,6	0	9,9	200	44	0,6	0	9,9
Г	Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118	3,0	4,0	16,7
	Всього		443,11	25,14	16,58	46,57		588,91	32,94	22,38	61,87		654,41	38,02	24,58	67,97
	Четвер															
	Салат "Асорті овочево"	100	86,44	1,98	6,25	5,33	100	86,44	1,98	6,25	5,33	100	86,44	2,0	6,25	5,33
Р.Я	Риби фрикадельки	60	45,1	8,6	1,2	1	90	67,6	12,9	1,8	1,6	120,0	93,9	17,9	2,5	2,2
	Каша пшенична	120	138	3,6	4,56	20,04	150	207	5,4	6,84	30,06	150	207	5,4	6,84	30,06
Г	Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7
МП	Какао з молоком	200	112,48	6,12	5,34	10,1	200	112,48	6,12	5,34	10,1	200	112,48	6,12	5,34	10,1
	Фрукти сезонні (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		505,42	22,7	19,75	58,27		643,92	29,8	24,63	75,59		670,22	34,8	25,33	76,19
	П'ятниця															
	Томати свіжі (або квашені)	100	45,51	1,02	3,38	3,97	100	45,51	1,02	3,38	3,97	100	45,51	1,02	3,38	3,97
МП	Сир твердий	15	54,0	4,02	4,1	0,7	15	54,0	4,02	4,1	0,7	15	54,0	4,02	4,1	0,7
ЗП	Макарони відварені (твердих сортів)	120	168	4,4	3,96	28,44	150	198,32	5,34	3,46	35,65	150	198,32	5,34	3,46	35,65
Я.Л	Курячі нагетси	85	186	15,1	7,7	17,7	125	274	22,2	11,3	26	125	274	22,2	11,3	26

Фрукти сезонні (персик)	100	46	0,9	0,2	10	100	46	0,9	0,2	10	100	46	0,9	0,2	10
Компот зі сухофруктів	200	47,75	0,55	0	12,75	200	47,75	0,45	0	12,75	200	47,75	0,55	0	12,75
Всього		547,26	25,99	19,34	73,56		665,58	33,93	22,44	89,07		665,58	34,03	22,44	89,07

Третій тиждень

	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
	3-й тиждень		Енерго- цінність,	Білки, г	Жири, г	Вуглево- ди,г		Енерго- цінність	Білки, г	Жири, г	Вуглевод- и,г		Енерго- цінність	Білки, г	Жири, г	Вуглево- ди, г
1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7
	Понеділок															
	Салат з капустою та морквою олією	100	74,71	1,89	5,11	7,69	100	74,71	1,89	5,11	7,69	100	74,7	1,89	5,11	7,69
Я.МІІ	Омлет пухкий	60	89,48	3,50	7,08	1,09	60	89,48	3,50	7,08	1,10	250	103,16	2,46	2,49	17,35
	Макарони відварені (твердих сортів)	120	168,0	4,40	3,96	28,44	150	198,32	5,34	3,46	35,65	150	198,32	5,34	3,46	35,65
Г.МІІ.	Хліб цілнозерновий з маслом, сиром	30/15/3	93,43	4,70	6,28	4,52	30/15/4	93,43	4,70	6,28	4,52	50/15/4	93,43	4,70	6,28	4,52
	Чай з лимоном	200/7	3,0	0,16	0,03	0,32	3	3,00	0,16	0,03	0,32	200/7	3,00	0,16	0,03	0,32
	Фрукти сезонні (яблуко)	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,4	11,80
	Всього		481,02	17,05	22,86	53,86		511,34	17,99	22,36	61,08		525,0	15,0	17,8	77,33
	Вівторок															
	Асорті овочево(або овочі квашені)	100	86,44	1,98	6,25	5,33	100	86,44	1,98	6,25	5,33	100	86,44	1,98	6,25	5,33
МІІ	Картопляне пюре	120	125,0	2,6	4,4	18,6	150	156,25	3,25	5,5	23,25	150,0	156,25	3,25	5,5	23,25
Я.ЛІ	Курячий шницель	75	225,9	16,8	12,58	12,21	110	322,71	24,0	17,97	17,44	130	361,44	26,88	20,13	19,54
	Какао з молоком	200	112,48	6,12	5,34	10,10	200	112,48	6,12	5,34	10,1	200	112,48	6,12	5,34	10,1
	Фрукти сезонні (груша)	100	42,0	0,4	0,4	11,0	100	42,0	0,4	0,4	11,0	100	42,0	0,4	0,4	11,0
	Всього		591,8	27,9	29,0	57,2		719,9	35,8	35,5	67,1		758,6	38,6	37,6	69,22
	Середа															
	Томати свіжі	100	45,51	1,02	3,38	3,97	100	45,51	1,02	3,38	3,97	100	45,51	1,02	3,38	3,97
	(або буряк варений з олією)	100	70,98	1,97	3,0	10,3	100	70,98	1,97	3,0	10,3	100	70,98	1,97	3,0	10,3
	Пюре горохове	120	188,0	13,8	0,96	31,14	150	236,0	17,25	1,2	38,93	150	235,0	17,25	1,2	38,93
	Сирник зі сметаною	100/15	255,3	13,0	16,3	14,5	100/15	255,3	13,0	16,3	14,5	100/15	255,3	13,0	16,3	14,50
	Кисіль ягідний	200	114,0	0,1	0	27,9	200	114,0	0,1	0	27,9	200	114,0	0,1	0	27,9
	Всього		673,79	57,8	52,6	145,1		721,79	33,3	23,9	95,6		720,8	33,3	23,9	95,6
	Четвер															
	Салат з капусти, огірків та кропу	100	67,98	1,98	3,65	5,2	100	94,4	2,93	6,53	5,2	100	94,4	2,93	6,53	5,2
МІІ	Сир твердий	15	54,0	4,02	4,1	0,7	15	54,0	4,02	4,1	0,7	15	54,0	4,02	4,1	0,7
ЗІ,МІІ	Рис відварний	120	204,64	3,94	2,73	40,24	150	255,8	4,93	3,41	50,3	150	255,8	4,93	3,41	50,3
Р.Я.ЛІ.	Котлета рибна	60	53,21	9,06	1,48	2,1	90	79,82	13,58	2,22	3,2	120	106,42	18,11	2,9	4,7
	Хліб цілнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7
	Компот зі сушених фруктів	200	47,75	0,55	0	12,75	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200	107,7	0,3	0,9	24,9
	Фрукти сезонні (персик)	100	46,0	0,9	0,2	10,0	100	46	0,9	0,2	10	100	46	0,9	0,2	10
	Всього		544,58	20,47	10,51	75,79		755,72	26,73	14,83	111,0		782,32	34,19	22,04	112,5
	П'ятниця															
	Салат зі буряка зі сметаною	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

ЗП,МПІ	Каша гречана	120	230	6,84	6,24	35,64	150	346	10,26	9,36	53,46	150	346	10,26	9,36	53,46
	Запечене філе курки з орегано	50	89,9	14,6	3,1	0,03	75	134,8	21,9	4,7	0,05	90	161,8	26,3	5,6	0,06
Г	Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7
	Сік фруктовий	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5
	Всього		558,85	26,19	14,53	77,4		766,75	37,91	21,25	101,94		793,75	42,31	22,15	101,95

Четвертий тиждень

1	2	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	27-32	93-112
			Енерго- цінність, г	Білки, г	Жири, г	Вуглево- ди, г		Енерго- цінність, г	Білки, г	Жири, г	Вуглевод- и, г		Енерго- цінність, г	Білки, г	Жири, г	Вуглево- ди, г
	4-й тиждень															
	Понеділок															
	Салат з капустою та морквою олією	100	74,71	1,89	5,11	7,69	100	74,71	1,89	5,11	7,89	100	74,71	1,89	5,11	7,69
Я.МПІ	Омлет пухкий	60	89,48	5,5	7,08	1,09	60	89,48	5,5	7,08	1,09	60	89,48	5,5	7,08	1,09
	Макарони відварені (твердих сортів)	120	168	4,4	3,96	28,44	150	198,32	5,34	3,46	35,65	150	198,32	5,34	3,46	35,65
Г.МПІ	Хліб цільнозерновий з маслом, сиром	30/15/3	93,4	4,7	6,28	4,52	50/15/4	93,4	4,7	6,28	4,52	50/15/4	93,4	4,7	6,28	4,52
	Чай з лимоном	200/7	3,01	0,16	0,03	0,32	200/7	3,01	0,16	0,03	0,32	200/7	3,01	0,16	0,03	0,32
	Фрукти сезонні (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		481	15,16	17,75	46,17		511,32	16,1	17,25	53,38		436,61	16,1	17,25	53,38
	Вівторок															
	Салат огірок з петрушкою, часником	100	57,46	1,74	3,01	5,34	100	57,46	1,74	3,01	5,34	100	57,46	1,74	3,01	5,34
	(або овочі квашені)	100	26	1,1	3,7	0,3	100	26	1,1	3,7	0,3	100	26	1,1	3,7	0,3
ЗП	Каша булгур	120	132	3,7	3,8	22,3	150	165	4,7	4,8	27,9	150	165	4,7	4,8	27,9
	Курка тушкована в томатному соусі	73/48/25	98,0	16,55	2,5	2,5	105/69/36	141,0	23,8	3,6	3,6	125/83/43	168	28,34	4,29	4,29
Г	Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7
МПІ	Йогурт	125	86,0	2,0	2,0	10,0	125	86,0	2,0	2,0	10	125	86,0	2,0	2,0	10,0
	Фрукти сезонні (банан)	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього		565,46	28,59	17,21	72,24		688,46	37,84	21,31	85,64		715,46	42,38	22	86,33
	Середа															
	Салат томати з цибулею маринованою	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
	Горохове пюре	120	188	13,8	0,96	31,14	150	236	17,25	1,2	38,93	150	236	17,25	1,2	38,93
Я.МПІ	Запканка сирна з ягідним кюл	180/25	371,47	26,29	16,43	29,02	180/25	371,47	26,29	16,43	29,02	180/25	371,47	26,29	16,43	29,02
	Чай з лимоном	200/7	3,01	0,16	0,03	0,32	200/7	3,01	0,16	0,03	0,32	200/7	3,01	0,16	0,03	0,32
	Фрукти сезонні (груша)	100	42	0,4	0,4	11	100	42	0,4	0,4	11	100	49,3	0	0	13,0
	Всього		673,73	40,65	17,82	71,48		652,48	44,1	18,06	79,27		659,78	43,7	17,66	81,27
	Четвер															
	Огірок свіжий	100	45,51	1,02	3,38	3,97	100	45,51	1,02	3,38	3,97	100	45,51	1,02	3,38	3,97
МПІ	Картопляне пюре	120	125	2,6	4,4	18,6	150	156,25	3,25	5,5	23,25	150	156,25	3,25	5,5	23,25
Р.Я.	Хек смажений	50	91,9	10,46	3,87	3,8	75	137,77	15,69	5,8	5,7	100	183,7	20,92	7,74	7,6
МПІ	Сир твердий	15	54	4,02	4,1	0,7	15	54	4,02	4,1	0,7	15	54	4,02	4,1	0,7
	Сік фруктовий	200	76,0	1,0	0	11,8	200	76,0	1,0	0	11,8	200	76,0	1,0	0	11,8
	Всього		392,41	19,1	15,75	38,87		469,53	24,98	18,78	45,42		515,46	30,21	20,72	47,32

П'ятниця																
	Вінгрет	75	69,37	2,17	3,11	8,94	75	69,37	2,17	3,11	8,94	75	69,37	2,17	3,11	8,94
	Плов з куркою	170/50/120	276	6,1	9,0	32,8	230/80/150	306,7	7,6	11,2	41	230/80/150	306,7	7,6	11,2	41
МП	Сир твердий	15	54,0	4,0	4,1	0,7	15	54,0	4,02	4,1	0,7	15	54,0	4,02	4,1	0,7
Г	Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7
	Компот зі свіжих фруктів,ягід	200	44	0,6	0	9,9	200	44	0,6	0	9,9	200	44	0,6	0	9,9
	Всього		514,37	14,89	9,21	29,54		592,07	17,39	22,41	77,24		592,07	17,39	22,41	77,24