

ПОГОДЖЕНО

**Начальник Вараського районного управління головного
Управління Держпродспоживслужби в Рівненській області**



О.М. ПЕТРУК

2024

ЗАТВЕРДЖУЮ

**Директор Вараського ліцею №5
Вараської міської ради**



Р.Ф.ПАШКО

2024

**Перспективне 4-х тижневе мультипрофільне меню для Вараського ліцею №5
Вараської міської ради
(весняний період)**

(Постанова Кабінету Міністрів України від 24 березня 2021 року №305)

м.Вараш

№ технологічної картки	КОМПЛЕКС 1 1-й тиждень сніданок	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г
ПОНЕДІЛОК																
1,28	салат з молодої капусти з ароматною олією	100	55,4	1,5	3,3	4,4	100	55,40	1,50	3,30	4,40	100	55,40	1,50	3,30	4,40
4,13	курка тушкована у соусі гуляш з кминном	100	157,15	21,7	5,06	3,63	140	188,57	26,04	6,72	4,36	165	259,29	35,80	6,92	5,98
36	каша рисова розсипчаста	120	164,00	2,90	2,00	34,10	150	205,00	3,60	2,50	42,60	150	205,00	3,60	2,50	42,60
	сир твердий	15	54,45	3,45	4,35	0,00	15	54,45	3,45	4,35	0,00	15	54,45	3,45	4,35	0,00
11,03	Хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70
45	кисіль ягідний	200	84,2	0,3	0,0	19,9	200	84,2	0,3	0,0	19,9	200	84,2	0,3	0,0	19,9
	Апельсин свіжий	100	50,0	0,9	2,0	11,0	100	50,0	0,9	2,0	11,0	100	50,0	0,9	2,0	11,0
	Всього		636,20	32,75	18,71	83,03		755,62	38,79	22,87	98,96		826,34	48,55	23,07	100,58
ВІВТОРОК																
1,37	салат з буряком таторносливом	100	82,83	1,77	2,21	14,15	100	82,83	1,77	2,21	14,15	100	82,83	1,77	2,21	14,15
186/119	сирник запечений з шоколадною підливою	150/15	303,00	33,00	11,80	16,20	150/15	303,00	33,00	11,80	16,20	150/15	303,00	33,00	11,80	16,20
8,29	горохове пюре	120	139,20	9,96	0,48	14,60	150	174,00	12,45	0,60	18,30	150	174,00	12,45	0,60	18,30
96	сік	200	107,70	0,30	0,90	24,90	200	107,70	0,30	0,90	24,90	200	107,70	0,30	0,90	24,90
	Хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70
45	груша	100	42,00	0,40	0,30	11,00	100	42,00	0,40	0,30	11,00	100	42,00	0,40	0,30	11,00
	Всього		745,73	47,43	17,69	90,85		50,92	19,81	101,25		827,53	50,92	19,81	101,25	
СЕРЕДА																
1,01	салат з томатів та цибулі маринованої	100	56,45	0,91	3,20	6,22	100	56,45	0,91	3,20	6,22	100	56,45	0,91	3,20	6,22
4,08	курячий шніцель	70	148,50	13,10	6,90	11,30	100	212,09	18,07	9,85	16,90	120	254,50	22,40	11,80	19,40
35	макарони відварені	120	168,00	4,44	3,96	28,44	150	210,00	5,60	5,00	35,60	150	210,00	5,60	5,00	35,60
11,05	Какао з молоком	200	112,48	6,11	5,50	9,85	200	112,48	6,11	5,50	9,85	200	112,48	6,11	5,50	9,85
45	банан	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
	Всього		580,43	26,06	19,76	77,61		686,02	32,19	23,75	90,37		728,43	36,52	25,70	92,87
ЧЕТВЕР																
251	курка тушкована у соусі з овочами	150	233,10	1,90	13,10	15,90	250	310,20	17,20	17,40	21,20	270	388,20	21,50	21,80	26,50
123	пухкий омлет з соусом кетчуп	50/15	80,50	5,60	5,00	3,20	50/15	80,50	5,60	5,00	3,20	50/15	80,50	5,60	5,00	3,20
36	каша гречана	120	193,00	7,20	3,50	35,40	150	241,00	9,00	4,40	44,30	150	241,00	9,00	4,40	44,30
11,08	чай масала	180	69,18	3,38	2,74	5,72	180	69,18	3,38	2,74	5,72	180	69,18	3,38	2,74	5,72
	Хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70
45	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		699,18	20,48	26,74	82,02		871,28	38,58	33,94	102,92		949,28	42,88	38,34	108,22
П'ЯТНИЦЯ																
8,14	овочі припущені в соусі Бешамель	100	73,60	4,10	2,70	7,70	100	73,60	4,10	2,70	7,70	100	73,60	4,10	2,70	7,70
6,01	рибні нагетси	70	119,10	11,90	1,30	12,70	100	178,60	17,80	1,90	19,10	120	238,10	23,70	2,60	25,40
8,13	Картопляне пюре з кропом	120	163,00	2,84	7,42	21,11	150	203,27	3,54	9,27	26,39	150	203,27	3,54	9,27	26,39
	Сир твердий	15	54,45	3,45	4,35	0,00	15	54,45	3,45	4,35	0,00	15	54,45	3,45	4,35	0,00
43	чай трав'яний	200	10,00	0,60	0,00	1,00	200	10,00	0,60	0,00	1,00	200	10,00	0,60	0,00	1,00
45	мандарин	100	50,00	0,90	2,00	11,00	100	50,00	0,90	2,00	11,00	100	50,00	0,90	2,00	11,00
	Всього		470,15	23,79	17,77	53,51		569,92	30,39	20,22	65,19		629,42	36,29	20,92	71,49

№ технологічної картки	КОМПЛЕКС 2 тиждень сніданок	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	Енергоціність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Енергоціність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Енергоціність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
ПОНЕДІЛОК																
116	помідор свіжий порційний	100	16,00	2,80	0,00	0,6	100	16,00	2,80	0,00	0,6	100	16,00	2,80	0,00	0,6
125	рибна тефтеля	70	84,28	16,25	2015,00		90	108,36	20,91	2,78		120	144,48	27,90	3,69	
117	картопля запечена у сметанному соусі з твердим сиром	120/15	167,00	3,10	5,00	14,00	150	141,00	3,80	6,20	17,50	150	141,00	3,80	6,20	17,50
380	напій з сухофруктів	180	67,95	0,79	0,00	16,20	180	67,95	0,79	0,00	16,20	180	67,95	0,79	0,00	16,20
45	банан	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
			430,23	24,44	2020,20	52,60		428,31	29,80	9,18	56,10		464,43	36,79	10,09	56,10
ВІТРОРОК																
16	салат зі свіжих огірків	100	81,45	0,8	7,6	3,3	100	81,45	0,8	7,6	3,3	100	81,45	0,8	7,6	3,3
4,09	Куричі нагетси	70	186,3	15,1	7,7	17,7	100	219,24	17,72	9,07	20,80	120	326,56	25,27	12,92	29,64
8,15	кускус розсипчастий	120	156,10	4,70	2,60	26,40	150	195,10	5,80	3,30	33,00	150	195,10	5,80	3,30	33,00
123	омлет з морквою та зеленим горошком	100	165,42	8,15	12,39	5,32	100	165,42	8,15	12,39	5,32	100	165,42	8,15	12,39	5,32
11,05	какао з молоком	180	101,2	5,5	5,0	8,9	180	101,2	5,5	5,0	8,9	180	101,2	5,5	5,0	8,9
45	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
			742,90	34,65	35,64	73,39		814,84	38,37	37,71	83,09		922,16	45,92	41,56	91,93
СЕРЕДА																
90	буряк тушкований з яблуками	100	80,14	1,69	2,8	13,23	100	80,14	1,69	2,8	13,23	100	80,14	1,69	2,8	13,23
126	куричі тефтелі в томатному соусі	70	224,70	15,05	15,33	6,72	100	321,00	21,50	21,90	9,60	120	385,20	25,80	26,28	11,52
127	каша пшоняна в'язка	120	182,48	5,26	4,11	30,70	150	228,28	6,70	4,81	39,02	150	228,28	6,70	4,81	39,02
	сир твердий	15	54,5	3,5	4,4	0,0	15	54,5	3,5	4,4	0,0	15	54,5	3,5	4,4	0,0
11,02	компот зі свіжих фруктів	200	44,0	0,6	0,0	9,9	200	44,0	0,6	0,0	9,9	200	44,0	0,6	0,0	9,9
	Хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70
	груша	50	21,00	0,20	0,15	5,50	50	21,00	0,20	0,15	5,50	50	21,00	0,20	0,15	5,50
			677,77	28,25	28,74	76,05		866,87	37,14	38,01	93,95		931,07	41,44	42,39	95,87
ЧЕТВЕР																
5,05	лінійні голубці з куркою	170	249,6	10,1	15,4	16,7	250	367,1	14,8	22,6	24,5	300	440,5	17,8	27,1	29,4
	йогурт натуральний	125	54,45	3,45	4,35	0,00	125	54,45	3,45	4,35	0,00	125	54,45	3,45	4,35	0,00
96	сік фруктовий	200	107,70	0,3	0,90	24,90	200	107,70	0,30	0,90	24,90	200	107,70	0,30	0,90	24,90
	Хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70
45	мандарин	100	50,0	0,9	2,0	11,0	100	50,0	0,9	2,0	11,0	100	50,0	0,9	2,0	11,0
			532,75	16,75	24,65	62,60		697,25	22,45	33,85	77,10		770,65	25,45	38,35	82,00
П'ЯТНИЦЯ																
18,00	салат зі свіжих огірків та помідорів	100	71,00	1,00	6,00	3,20	100	71,00	1,00	6,00	3,20	100	71,00	1,00	6,00	3,20
7,11	запіска сира з фруктовим соусом	125	196,03	14,45	9,04	13,87	125	196,03	14,45	9,04	13,87	125	196,03	14,45	9,04	13,87
434	квасоля у сметанному соусі	120	218,34	12,28	4,70	28,13	150	272,93	15,35	5,88	35,16	150	272,93	15,35	5,88	35,16
11,02	компот з ягід морожених	200	44,00	0,60	0,00	9,90	200	44,00	0,60	0,00	9,90	200	44,00	0,60	0,00	9,90
	Хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70
	апельсин	100	50,00	0,90	2,00	11,00	100	50,00	0,90	2,00	11,00	100	50,00	0,90	2,00	11,00
			650,37	31,23	23,74	76,10		751,96	35,30	26,92	89,83		751,96	35,30	26,92	89,83

№ технологічної картки	1-й тиждень Обід		Енергетична цінність для дітей 6-11 р.				Вечера		№ технологічної картки	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.				
	Найменування страв					Вуглеводи, г	Найменування страв			Вихід, г	Енергоціність, ккал	Вілок, г	Жири, г	Вуглеводи, г
ПОНЕДІЛОК														
24	салат Половинський	100	62,7	1,32	4,1	6,04	салат з буряком та сухариками	5	100	150,17	3,75	5,36	21,73	
2,04	морквяний крем-суп з грінками	200/10	108,90	1,80	6,30	15,20	гречка з томатною пастою	8,02	120	137,20	4,60	2,60	25,80	
84	фрикадельки м'ясні з соусом кетчуп	70/25	123,89	8,84	6,11	15,47	коктейль бананове молоко	388	200	125,00	5,32	4,30	16,14	
36	каша пшенична	120	167,00	5,50	2,30	29,80	мандарини	45	100	50,00	0,90	0,20	11,00	
	сир твердий	15	54,5	3,5	4,4	0,0								
	хліб цільнозерновий	20	71,00	2,00	2,00	10,00								
11,04	кисіль ягідний	200	84,20	0,30	0,00	19,90								
		455	672,14	23,21	25,16	96,41			520	462,37	14,57	12,46	74,67	
ВІВТОРОК														
17	тушкована капуста з овочами	100	127,97	6,48	10,85	5,88	морква тушкована у сметанному соусі	122	100	76,00	1,7	13,4	9,5	
2,02	борщ Полтавський	200	154,80	2,60	5,30	25,60	чахохбілі з куркою	4,17	130	180,00	22,00	6,00	7,20	
4,03	куліш з курочим м'ясом	250	375,10	21,70	16,90	37,00	банаш	8,28	120	193,50	4,8	4	33,1	
87	яйце варене	40	61,00	5,00	4,00	0,45	сир твердий	15	54,45	3,45	4,35	0,00		
	хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	компот з фруктів або ягід	11,02	200	44,00	0,60	0,00	9,90	
11,08	чай масала	180	69,2	3,4	2,7	5,7								
45	банан	100	95,00	1,50	0,20	21,80								
		900	954,05	42,66	41,99	106,45			565	547,95	32,55	27,75	59,70	
СЕРЕДА														
116	огірок/помідор свіжий порційний	100	16	2,8	0	0,6	салат з овочів та яєць	1,08	100	65,90	2,54	4,48	3,26	
2,05	картопляний крем-суп	200	133,10	2,20	5,40	19,70	каша молочна вівсяна	145	150	219,00	6,60	11,20	28,90	
6	риба запечена у соусі бешамель	90	73,40	12,90	2,20	2,50	сік	96	200	96,90	0,30	0,80	22,40	
36	каша рисова в'язка	120	164,00	2,90	2,00	34,10	яблуко каркаде	7,06	100	76,46	0,67	0,42	15,48	
	хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	хліб цільнозерновий	30	71	2,00	2,00	10,00		
45	яблуко	100	52,4	0,4	0,4	11,8								
	чай каркаде													
		640	509,90	23,20	12,00	78,70			580	529,26	12,11	18,90	80,04	
ЧЕТВЕР														
28	салат із солоних огірків і квашеної капусти	100	72	0,8	5	6	салат "солодка морква"	34	100	71,00	1,40	2,10	11,40	
2,12	суп квасолевий	200	136,80	3,80	6,70	15,50	вареники літні з соусом до літніх вареників	7,20	100	181,97	13,88	7,28	15,12	
5,08	бефстроганов з вареною яловичини	70	95,3	6,72	6,64	2,29	каша пшоняна з фруктами	97	120	175,76	4,00	3,20	33,50	
116	картопля запечена брусочками	120	142,00	2,00	8,00	15,20	узвар	11,03	180	96,90	0,30	0,80	22,40	
	хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0								
11,07	напій з лимонів та апельсинів	200	24,0	0,5	0,2	7,0								
		720	541,10	15,77	28,54	55,99			500	525,63	19,58	13,38	82,42	
П'ЯТНИЦЯ														
93	буряк тушкований з чорносливом	100	125	1,8	4,08	21,3	салат з капусти, зеленого горошку з насінням соняшника	1,23	100	94,37	2,95	6,56	5,21	
73	суп з крупою гречавою	200	93,40	2,00	1,80	17,20	запечене філе курки з орегано	4,1	75	134,80	21,90	4,70	0,05	
5,01	плов з булгура та свинини	200	301,10	10,30	18,30	25,50	каша розсипчаста перлова	36	120	144,00	3,80	2,10	29,60	
	хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00	хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00		
11,05	Какао з молоком	180	101,23	5,50	4,95	8,87	молоко кипичене	384	200	104,00	5,64	5,00	11,36	
45	груша	100	42,0	0,4	0,3	11,0								
	Всього	810	733,73	22,00	31,43	93,87	Всього		525	548,17	36,29	20,36	56,22	

№ технологічної картки	2-й тиждень свідомої КОМПЛЕКС 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	Вітково-цукрові, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Вітково-цукрові, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Вітково-цукрові, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
ПОНЕДІЛОК																
28	салат з солоних огірків і квашеної капусти	100	72/93,37	1,7/2,95	5,1/6,56	4,4/5,21	100	72/93,37	1,7/2,95	5,1/6,56	4,4/5,21	100	72/93,37	1,7/2,95	5,1/6,56	4,4/5,21
4,06	котлета по-міланськи з сиром	85	164,50	19,90	7,50	3,40	125	105,40	17,20	3,50	1,50	150	123,99	20,23	4,14	1,77
8,26	каша пшенична	120	143,30	4,80	2,40	25,20	150	179,10	6,00	3,00	31,50	150	179,10	6,00	3,00	31,50
	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
11,08	чай масала	180	69,18	3,38	2,74	5,72	180	69,18	3,38	2,74	5,72	180	69,18	3,38	2,74	5,72
45	яблуко свіже	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		571,38	31,48	21,04	59,32		595,08	30,98	19,64	70,42		613,67	34,01	20,28	70,69
ВІТТОРОК																
1,37	бурак тушкований з чорносливом	100	101	1,3	3,1	16,9	100	101,00	1,30	3,10	16,90	100	101,00	1,30	3,10	16,90
07,20/10,12	вареники ліпні з соусом до ліпних вареників	120/25	274,46	17,36	13,74	20,04	150/25	383,60	21,52	15,93	24,57	150/25	383,60	21,52	15,93	24,57
8,27	Сочевія відварена зі спеціями	120	184,90	10,01	3,40	29,8	150	231,13	12,51	4,25	37,25	150	277,35	15,02	5,10	44,70
96	сік	200	96,90	0,30	0,80	22,40	200	96,90	0,30	0,80	22,40	200	96,90	0,30	0,80	22,40
45	Апельсин свіжий	100	50,00	0,90	0,20	11,00	100	50,00	0,90	0,20	11,00	100	50,00	0,90	0,20	11,00
	Всього		707,26	29,87	21,24	100,14		862,63	36,53	24,28	112,12		908,85	39,04	25,13	119,57

СЕРЕДА																
24	салат Полонинський	100	150,17	3,75	5,36	21,73	100	150,17	3,75	5,36	21,73	100	150,17	3,75	5,36	21,73
4,03	куліш з курячим м'ясом	180	270,10	15,60	12,20	37,00	250	375,10	21,70	16,90	37,00	300	375,10	21,70	16,90	37,00
	сир твердий	15	54,45	3,45	4,35	0,00	15	54,45	3,45	4,35	0,00	15	54,45	3,45	4,35	0,00
	Хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70
43	чай каркаде	200	45,60	1,20	0,00	19,80	200	45,60	1,20	0,00	19,80	200	45,60	1,20	0,00	19,80
45	мандарин	100	39,0	0,8	0,0	8,1	100	39,0	0,8	0,0	8,1	100	39,0	0,8	0,0	8,1
	Всього		630,32	28,74	29,13	108,03		880,48	35,84	35,83	114,73		880,48	35,84	35,83	114,73

ЧЕТВЕР																
118	Салат з молодої капусти та кропу	100	98,10	1,94/1,74	5,22	11,40	100	98,16	1,94	5,22	11,40	100	98,16	1,94	5,22	11,4
4,11	курка запечена у соусі імбирному	75	173,00	17,00	7,25	4,50	100	215,44	22,67	9,65	6,05	120	258,52	27,2	11,58	7,26
36	каша гречана розсипчаста	120	137,20	4,60	2,60	25,80	150	171,50	5,70	3,30	32,30	150	171,5	5,7	3,3	32,3
	яйце відварене	40	61,00	5,00	4,00	0,45	40	61,00	5,00	4,00	0,45	40	61,00	5,00	4,00	0,45
11,05	Квасо з молоком	180	101,23	5,50	4,95	8,87	180	101,23	5,50	4,95	8,87	180	101,23	5,50	4,95	8,87
45	Банан свіжий	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
	Всього		763,69	35,54	29,44	84,22		840,49	44,25	32,54	92,27		883,57	48,78	34,47	93,48

П'ЯТНИЦЯ																
119/1,11	салат з запеченої капусти/салат з огірків петрушки з часником	100	73,76/52,4	2,52/1,59	4,13/3,23	7,98/11,4	100	73,76/52,4	2,52/1,59	4,13/3,2	7,98/11,4	100	73,76/52,4	2,52/1,59	4,13/3,23	7,98/11,4
116	картопля запечена брусочками	120	142,00	2,00	8,00	15,20	150	210,00	3,00	12,00	22,60	150	210,00	3,00	12,00	22,60
6,07	котлета рибна	60	53,20	9,10	1,50	2,10	90	79,80	13,60	2,47	3,50	120	106,40	18,10	3,00	4,20
	узвар	180	96,90	0,30	0,80	22,40	180	96,90	0,30	0,80	22,40	180	96,90	0,30	0,80	22,40
	Хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70
	Сир твердий	15	54,45	3,45	4,35	0,00	15	54,45	3,45	4,35	0,00	15	54,45	3,45	4,35	0,00
45	груша	100	42,00	0,40	0,30	11,00	100	42,00	0,40	0,30	11,00	100	42,00	0,40	0,30	11,00
	Всього		553,95	18,84	20,48	75,72		695,55	25,34	37,32	91,22		722,15	29,84	27,98	91,92

№ технологічної картки	2-й тиждень сніданок КОМПЛЕКС 2	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Найменування страв	Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Білок, г	Жири, г
ПОНЕДІЛОК																
1,33	салат з молодої капусти огірків та насіння фенхелю	100	52,54	1,30	3,08	4,04	100	52,54	1,30	3,08	4,04	100	52,54	1,30	3,08	4,04
186	сирник запечений з шоколадною підливою	150	303,00	33,00	11,80	16,20	150	303,00	33,00	11,80	16,20	150	303,00	33,00	11,80	16,20
8,09	квасоля відварена з маслом вершковим	120	194,60	10,90	4,60	28,60	150	233,55	13,10	5,49	34,26	150	233,55	13,10	5,49	34,26
11,07	напій з апельсинів та лимонів	200	24,02	0,45	0,20	7,00	200	24,02	0,45	0,20	7,00	200	24,02	0,45	0,20	7,00
45	груша	50	21,00	0,40	0,4/0,3	11,8/11	100	52,4/42	0,40	0,4/0,3	11,8/11	100	52,4/42	0,40	0,4/0,3	11,8/11
	Всього		595,16	46,05	19,68	55,84		613,11	48,25	20,57	61,50		613,11	48,25	20,57	61,50
ВІВТОРОК																
113/116	огірок свіжий/солений порційний	100	16	2,8	0	0,6	100	16	2,8	0	0,6	100	16	2,8	0	0,6
4,12	куряче стегно в гірчичному соусі	75	164,5	19,9	7,5	3,4	100	197,40	23,90	9,10	4,10	120	219,28	26,56	10,06	4,55
8,28	банаш	120	193,50	4,80	4,00	33,10	150	241,80	6,00	5,00	41,30	150	241,80	6,00	5,00	41,30
11,05	какао з молоком	180	101,23	5,50	4,95	8,87	180	101,23	5,50	4,95	8,87	180	101,23	5,50	4,95	8,87
	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
	банан	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
	Всього		641,23	36,50	18,65	77,77		769,43	42,70	23,25	93,37		791,31	45,36	24,21	93,82
СЕРЕДА																
17	тушкована капуста з овочамп	100	127,97	6,48	10,85	5,88	100	127,97	6,48	10,85	5,88	100	127,97	6,48	10,85	5,88
4,1	запечене філе курки з орегано	75	134,80	21,90	4,70	0,05	100	179,74	29,25	6,23	0,07	120	215,68	35,10	7,48	0,07
8,04	рис розсипчастий з орегано	120	163,60	3,70	2,90	30,20	150	204,50	4,60	3,60	37,70	150	204,50	4,60	3,60	37,70
	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
380	напій із сухофруктів	180	68,0	0,8	0,0	16,2	180	68,0	0,8	0,0	16,2	180	68,0	0,8	0,0	16,2
	йогурт натуральний	125	54,45	3,45	4,35	0,00	125	54,45	3,45	4,35	0,00	125	54,45	3,45	4,35	0,00
45	Апельсин свіжий	100	50,00	0,90	0,20	11,00	100	50,00	0,90	0,20	11,00	100	50,00	0,90	0,20	11,00
	Всього		669,77	39,22	25,00	73,33		802,61	48,47	29,23	87,55		838,55	54,32	30,48	87,55
ЧЕТВЕР																
5	салат з буряком та сухариками	100	150,17	3,75	5,36	21,73	100	150,17	3,75	5,36	21,73	100	150,17	3,75	5,36	21,73
6	риба запечена у соусі Бешамель	60	48,9	8,6	1,4	1,7	90	73,4	12,9	2,2	2,5	120	57,1	18	3	3,5
8,12	картопля відварена	120	171,20	2,4	7,50	25,40	150	214,10	3,00	9,30	31,80	150	214,10	3,00	9,30	31,80
	Хліб цільнозерновий	30	71,00	2	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70
96	сік	200	96,90	0,30	0,80	22,40	200	96,90	0,30	0,80	22,40	200	96,90	0,30	0,80	22,40
	сир твердий	15	54,5	3,5	4,4	0,0	15	54,5	3,5	4,4	0,0	15	54,5	3,5	4,4	0,0
45	яблуко свіже	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		645,02	20,90	21,81	93,03		759,42	26,80	26,41	106,93		743,12	31,90	27,21	107,93
П'ЯТНИЦЯ																
23,08	салат зелений з огірків та томатів	100	42,93	0,88	3,22	2,20	100	42,93	0,88	3,22	2,20	100	42,93	0,88	3,22	2,20
249	птиця тушкована у соусі сметанному	100	128,50	13,80	6,30	2,40	150	179,20	21,80	8,80	3,20	200	243,20	27,60	12,60	4,80
35	макарони відварені	120	168,00	4,44	3,96	28,44	150	210,00	5,60	5,00	35,60	150	210,00	5,60	5,00	35,60
89	омлет з твердим сиром	50	113,00	7,10	9,00	0,90	50	113,00	7,10	9,00	0,90	50	113,00	7,10	9,00	0,90
11,02	компот з ягід заморожених	200	44,00	0,60	0,00	9,90	200	44,00	0,60	0,00	9,90	200	44,00	0,60	0,00	9,90
45	мандарин	100	39,00	0,80	0,00	8,10	100	39,00	0,80	0,00	8,10	100	39,00	0,80	0,00	8,10
	Всього		535,43	27,62	22,48	51,94		628,13	36,78	26,02	59,90		692,13	42,58	29,82	61,50

№ технологічної картки	2-й тиждень Обід	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					2-й тиждень Вечеря	№ технологічної картки					
	Найменування страв	Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Найменування страв		Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г
ПОНЕДІЛОК													
1,44/1,01	вінегрет(15,03)салат з томатів та цибулі маринованої	100	86,67/56,45	1,84/0,91	3,49/3,20	12,08/6,22	морква тушкована з курагою та яблуком	120	100	95,58	1,82	3,14	16,02
73	суп з крупною півсяною	200	93,4	2	1,8	17,2	плов фруктовий	6	120	180,60	2,40	3,60	36,60
5,05	балоньєзе	120	198,97	9,18	9,86	13,78	пухкий омлет	3,03	50	80,50	5,60	5,00	3,20
35	макарони відварені	120	168,00	4,44	3,96	22,44	чай каркаде	11,11	200	10,0	0,6	0,0	1,0
	сир твердий	15	54,5	3,5	4,4	0,0							
	хліб цільнозерновий	20	71,00	2,00	2,00	10,00							
45	апельсин	50	26,20	0,20	0,20	5,80							
11,02	компот з фруктів свіжих	200	44,00	0,60	0,00	9,90							
		825	656,02	21,87	22,17	79,12			470	366,68	10,42	11,74	56,82
ВІВТОРОК													
90	салат з буряком та сиром	100	82,83	1,77	2,21	14,15	салат з капусти запеченої з родзинками	1,25	100	124,92	2,04	6,44	14,76
74,00	розсоліник	200	145,2	14,5	2,1	4,4	курка з напριοю	56	75	109,25	15,06	4,93	1,16
125/	рибна тефтели з соусом сметанний з томатом	70	84,28	16,26	2,15	1,6	гречка з томатною пастою	8,02	120	137,20	4,60	2,60	25,80
8,25	булгур	120	132	3,7	3,8	22,3	хліб цільнозерновий		30	71,00	2,00	2,00	10,00
	хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	молоко кип'ячене	384	200	104,0	5,6	5,0	11,4
380	напій із сухофруктів	200	75,4	0,9	0,0	18,0							
45	груша	100	42,0	0,4	0,3	10,1							
		820	632,71	39,51	12,56	80,55			525	546,37	29,34	20,97	63,08
СЕРЕДА													
1,28	салат з молодої капусти з олією	100	55,4	1,5	3,3	4,4	морквяники з яблуками та молочним соусом	131	100/25	340,94	4,2	1,56	30,77
2,1	суп з крупною рисовою та томатом	200	93,4	2	1,8	17,2	каша молочна кукурудзяна	145	150	185,2	5,7	9,1	39,00
5,07	січеники	70	124,18	7,01	7,00	7,88	кисіль ягідний	11,04	200	84,20	0,3	0	19,9
	картопляний гратені із сирною скоринкою	120	142,00	2,00	8,00	15,20							
	хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00							
96	сік	200	107,7	0,3	0,9	24,9							
	яблуко	100	52,40	0,40	0,40	11,80							
		820	646,08	15,21	23,4	91,38			350	610,34	10,2	10,66	89,67
ЧЕТВЕР													
2	салат з солених огірків та цибулі	100	52,4	0,16	3,2	4	морква тушкована з чорносливом	124	100	38,25	1,49	1,1	9,6
2,11	суп гороховий з грінсами	200/10	129,40	4,4	4,40	15,40	львівський сирник з морквою	7,13	100	197,80	12,40	9,51	15,47
5,05	ліниві голубці з куркою	170	249,60	10,1	15,40	16,70	каша пшенична в'язка	127	120	182,48	5,26	4,11	30,7
							хліб цільнозерновий		30	71,00	2,00	2,00	10,00
11,05	какао з молоком	200	112,5	6,11	5,5	9,9	компот з фруктів з м'ятою	11,01	200	44,40	0,60	0,00	10,00
	хліб цільнозерновий	20	71,0	2,0	2,0	10,0							
45	мандарин	100	40,00	8	0,30	8,70							
		590	654,88	30,77	30,8	64,65			550	533,93	21,75	16,72	75,77
П'ЯТНИЦЯ													
1,36	салат з буряка з ароматною олією	100	69,25	1,55	3,19	9,23	салат з яєць та зеленого горошку	1,07	100	127,98	7,95	7,35	7,51
2,07	суп овочевий	200	94,9	4,3	1,9	18,6	птиця тушкована у соусі (з овочами)	251	100	95,15	16,89	2,50	1,28
85	биточки м'ясні(яловичина)	100	176,89	12,6	8,73	22,11	кус кус розсиччастий	8,15	120	156,10	4,70	2,60	26,40
8,26	каша пшенична	120	143,30	4,80	2,40	25,20	коктель бананове молоко	388	200	125,00	532	4,3	16,14
	хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10							
11,08	чай масала	200	76,86	3,75	3,05	6,36							
45	апельсин												
		750	632,2	29	21,27	91,5			520	504,23	561,54	16,75	51,33

№ технологічної картки	3-й тиждень сніданок КОМПЛЕКС1	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г
Найменування страв																
Понеділок																
8,14	овочі припущені в соусі Бешамель	100	73,60	4,10	2,70	7,70	100	73,60	4,10	2,70	7,70	100	73,60	4,10	2,70	7,70
126	курочка тефтеля у томатному соусі	70	224,70	15,05	15,33	6,72	100	321,00	21,50	21,90	9,60	120	385,20	25,80	26,28	11,52
36	каша гречана розсипчаста	120	137,20	4,60	2,60	28,80	150	171,50	5,70	3,30	32,30	150	171,50	5,70	3,30	32,30
	Сир твердий	15	54,45	3,45	4,35	0,00	15	54,45	3,45	4,35	0,00	15	54,45	3,45	4,35	0,00
96	сік	200	96,9	0,3	0,8	22,4	200	96,9	0,3	0,8	22,4	200	96,9	0,3	0,8	22,4
	Хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70
45	мандарин свіжий	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		710,25	29,90	28,18			887,85	38,45	37,45	100,50		952,05	42,75	41,83	102,42
Вівторок																
1,01	салат з томатів та цибулі маринованої	100	56,45	0,91	3,2	6,22	100	56,45	0,91	3,2	6,22	100	56,45	0,91	3,2	6,22
6,01	нагетси рибні	70	119,10	11,90	1,3	12,70	100	170,11	16,93	1,85	18,15	120	238,10	23,70	2,6	25,40
119	картопляний гратен із сирною скоринкою	120	152,00	2,90	6,80	19,90	150	192,00	3,60	8,40	26,00	150	192,00	3,60	8,40	26,00
11,08	чай масала	180	69,18	3,38	2,74	5,72	180	69,18	3,38	2,74	5,72	180	69,18	3,38	2,74	5,72
	хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70
	апельсин	100	50,00	0,90	0,20	11,00	100	50,00	0,90	0,20	11,00	100	50,00	0,90	0,20	11,00
	Всього	600,00	517,73	21,99	16,24	65,54	680,00	655,74	28,72	20,39	83,79	700,00	723,73	35,49	21,14	91,04
Середа																
116	огірок/помідор свіжий порційний	100	16,00	2,80	0,00	0,60	100	16,00	2,80	0,00	0,60	100	16,00	2,80	0,00	0,60
4,08	шніцель курячий	70	148,50	13,10	6,90	11,30	100	212,09	18,70	9,85	16,19	120	254,50	22,40	11,80	19,40
35	макарони відварені	120	168,00	4,44	3,96	28,44	150	210,00	5,60	5,00	35,60	150	210,00	5,60	5,00	35,60
11,08	какао з молоком	200	101,2	5,5	5,0	8,9	200	101,2	5,5	5,0	8,9	200	101,2	5,5	5,0	8,9
45	груша	100	50,00	0,90	0,20	11,00	100	50,00	0,90	0,20	11,00	100	50,00	0,90	0,20	11,00
	яйце відварене															
	Всього	590	483,73	26,74	16,01	60,21	650	589,32	33,5	20	72,26	670	631,73	37,2	21,95	75,47
Четвер																
	салат з буряка з твердим сиром															
188	панкейки з кисломолочного сиру запечені з фруктами та соусом	200/20	422,0	27,6	18,4	27,4	200/20	422	27,6	18,4	27,4	200/20	422,0	27,6	18,4	27,4
434	квасоля у сметанному соусі	120	218,3	12,3	4,7	28,1	150	272,9	15,4	5,9	35,2	150	272,9	15,4	5,9	35,2
11,03	узвар	180	69,2	3,4	2,7	5,7	180	69,2	3,4	2,7	5,7	180	69,2	3,4	2,7	5,7
	хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70
45	Банан свіжий	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
	Всього	615	875,52	46,76	28,04	93,05	480	977,11	50,83	31,22	106,78	480	977,11	50,83	31,22	106,78
П'ятниця																
2	салат з солоних огірків та цибулі	100	52,40	0,16	3,20	4,00	100	52,40	0,16	3,20	4,00	100	52,40	0,16	3,20	4,00
4,11	курка запечена в соусі імбирному	75	173,00	17,00	7,25	4,50	100	215,44	22,67	9,65	6,05	120	258,52	27,20	11,58	7,26
8,15	кус-кус розсипчастий	120	156,10	4,70	2,60	26,40	150	195,10	5,80	3,30	33,00	150	195,10	5,80	3,30	33,00
43	чай каркаде	200	45,60	1,20	0,00	19,80	200	45,60	1,20	0,00	19,80	200	45,60	1,20	0,00	19,80
385	йогурт натуральний	125	54,45	3,45	4,35	0,00	125	54,45	3,45	4,35	0,00	125	54,45	3,45	4,35	0,00
45	яблуко	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
	Всього	720	577	28	18	77	775	658	35	21	85	795	701	39	23	86

№ технологічної картки	3-й тиждень сніданок КОМПЛЕКС2	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г
Понеділок																
107	салат з квашеної капусти	100	77,00	0,80	5,00	6,60	100	77,00	0,80	5,00	6,60	100	77,00	0,80	5,00	6,60
4,09	Курячі нагетси	70	186,30	15,10	7,70	17,70	100	219,24	17,72	9,07	20,80	120	326,56	25,27	12,92	29,64
8,25	Каша булгур	120	132,00	3,70	3,80	22,30	150	165,00	4,70	4,80	27,90	150	165,00	4,70	4,80	27,90
11,05	Какао з молоком	200	101,23	5,50	4,95	8,87	200	101,23	5,50	4,95	8,87	200	101,23	5,50	4,95	8,87
	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
45	апельсин свіжий	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		619,93	27,50	23,85	77,27		732,87	32,12	28,22	92,67		840,19	39,67	32,07	101,51
Вівторок																
	ікра овочева Яблуко- буряк	100	73,6	4,1	2,7	7,7	100	73,6	4,1	2,7	7,7	100	73,6	4,1	2,7	7,7
189	пудинг з кисломолочного сиру запечений з ягідним соусом	150/15	281,00	22,40	14,6	15,20	150/15	281,00	22,40	14,6	15,20	150/15	281,00	22,40	14,6	15,20
8,06	горохове пюре	120	173,00	10,02	4,16	14,70	150	216,00	12,52	5,20	18,38	150	216,00	12,52	5,20	18,38
96	сік	200	96,90	0,30	0,80	22,40	200	96,90	0,30	0,80	22,40	200	96,90	0,30	0,80	22,40
45	Банан свіжий	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
	Всього		719,50	38,32	22,46	81,80		762,50	40,82	23,50	85,48		762,50	40,82	23,50	85,48
Середа																
1,23	салат з молодшої капусти, зеленого горошку та насіння соняшника	100	64,02	1,51	3,45	5,83	100	64,02	1,51	3,45	5,83	100	64,02	1,51	3,45	5,83
4,13	курка тушкована у соусі гуляш з юнном	100	157,15	21,70	5,06	3,63	140	188,57	26,04	6,72	4,36	165	259,29	35,80	6,92	5,98
8,26	каша пшенична	120	143,30	4,80	2,40	25,20	150	179,10	6,00	3,00	31,50	150	179,10	6,00	3,00	31,50
	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
380	напій із сухофруктів	180	68,0	0,8	0,0	16,2	180	68,0	0,8	0,0	16,2	180	68,0	0,8	0,0	16,2
	Сир твердий	15	54,45	3,45	4,35	0,00	15	54,45	3,45	4,35	0,00	15	54,45	3,45	4,35	0,00
45	яблуко	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
	Всього		652,87	35,75	17,46	82,66		767,09	42,29	21,72	96,39		837,81	52,05	21,92	98,01
Четвер																
1,11	салат з огірків петрушки з часником	100	16,00	2,80	0,00	0,60	100	16,00	2,80	0,00	0,60	100	16	2,8	0	0,6
5,05	літні голубці з куркою	170	249,6	10,1	4,4	15,4	250	367,1	14,8	22,6	24,5	300	440,5	17,8	27,1	29,4
3,03	пухкий омлет	50	80,5	5,6	5,0	3,2	50	80,1	5,6	5,0	3,2	50	80,1	5,6	5,0	3,2
11,11	чай трав'яний	200	10,0	0,6	0,0	1,0	200	10,0	0,6	0,0	1,0	200	10,0	0,6	0,0	1,0
	йогурт натуральний	125	54,45	3,45	4,35	0,00	125	54,45	3,45	4,35	0,00	125	54,45	3,45	4,35	0,00
45	мандарин свіжий	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		462,95	22,95	14,15	32,00		580,00	27,65	32,35	41,10		653,40	30,65	36,85	46,00
П'ятниця																
88	буряк тушкований у сметанному соусі	100	84,35	1,95	3,64	12,15	100	84,35	1,95	3,64	12,15	100	84,35	1,95	3,64	12,15
23	риба запечена з овочами у томатному соусі	90	91,30	12,70	4,20	2,50	120	121,70	16,90	5,50	3,30	150	152,20	21,20	6,90	4,20
8,12	картопля відварена	120	151,40	2,20	7,50	18,80	150	189,30	2,70	9,40	23,50	150	189,30	2,70	9,40	23,50
	Сир твердий	15	54,45	3,45	4,35	0,00	15	54,45	3,45	4,35	0,00	15	54,45	3,45	4,35	0,00
	Хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70
11,02	компот з фруктів, ягід(свіжих,морожених)	200	44,00	0,60	0,00	9,90	200	44,00	0,60	0,00	9,90	200	44,00	0,60	0,00	9,90
45	груша	100	50,00	0,90	0,20	11,00	100	50,00	0,90	0,20	11,00	100	50,00	0,90	0,20	11,00
	Всього		546,50	23,80	21,89	64,35		661,80	29,50	27,09	76,55		692,30	33,80	28,49	77,45

№ технологічної картки	3-й тиждень Обід	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					3- тиждень Вечери	№ технологічної картки	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.				
	Найменування страв	Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Вілок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Найменування страв		Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Вілок, г	Жири, г	Вуглеводи, г
Понеділок													
1,11	салат з огірків петрушки з часником	100	52,4	1,59	3,23	4,09	салат з варених овочів	86	100	98,16	1,94	5,22	11,40
2,02	борщ Полтавський	200	154,80	2,60	5,30	25,60	каша рисова розсичаста	5,05	170	249,60	10,10	15,40	16,70
5,08	бефстроганов з вареною яловичини	70	95,30	6,72	6,64	2,29	молоко кип'ячене	384	200	104,00	5,64	5,00	11,36
127	каша пшоняна в'язка	120	182,48	5,26	4,11	30,7							
	сир твердий	15	54,5	3,5	4,4	0,0							
	Хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00							
45	груша	100											
11,03	узвар	180	96,90	0,30	0,80	22,40							
		815	707,33	21,92	26,43	95,08			470	451,76	17,68	25,62	39,46
Вівторок													
1,37	салат з буряком та чорносливом	100	82,83	1,77	2,21	14,15	морква тушкована у сметанному соусі	122	100	76,00	1,70	13,40	9,50
2,13	суп з галушками	200	146,00	3,80	4,60	23,10	котлети по-міланськи з сиром	4,06	85	215,50	15,60	9,40	20,10
85	биточки м'ясні (зі свинини)	100	176,89	16,60	19,30	15,30	макарони відварені	35	120	168,00	4,44	3,96	22,44
36	каша перлова	120	144	3,8	2,1	29,6	хліб цільнозерновий		30	71,00	2	2	10
	Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	компот з фруктів свіжих	11,02	200	44,00	0,6	0	9,9
11,08	чай масала	200	76,86	3,75	3,05	6,36							
	мацарин свіжий												
		750	697,58	31,72	33,26	98,51			535	574,5	24,34	28,76	71,94
Середа													
18	салат з огірків та помідорів	100	71	1	6	3,2	салат з буряка з ароматною олією	1,36	100	69,25	1,55	3,19	9,23
2,06	сочевичний суп-пюре	200	245,40	6,10	9,00	32,00	каша молочна гречана	145	150		32,50	6,90	9,80
6,05	фрикадельки рибні з соусом кетчуп	60	45,1	9,6	1,2	1	омлет з морквою та зеленим горошком	50123	50	80,10	5,61	5,00	3,20
116	картонля запечена брусочками	120	142	2	8	15,2	чай каркаде	11,11	200	10,00	0,60	0,00	1,00
11,07	напій з лимонів та апельсинів	200	24,0	0,5	0,2	7,0	банан	45	100	95,0	1,5	0,2	21,8
	Хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00							
		710	598,52	21,15	26,4	68,4			600	254,35	41,755	15,29	45,03
Четвер													
88	буряк тушкований у сметанному соусі	100	84,35	1,95	3,64	12,15	овочеве соте	8,17	100	84,80	1,70	5,50	6,70
73	суп з крупою рисовою	200	93,00	2,10	2,20	20,50	курячі тефтели в томатному соусі	126	70	224,70	15,05	15,33	6,72
5,06	кебаб з сиром	70	132,67	12,64	8,83	1,08	банан	8,26	120	193,50	4,80	4,00	33,10
8,02	гречка з томатною пастою	120	137,2	4,6	2,6	25,8	хліб цільнозерновий		30	71,00	2	2	10
	Хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00	компот з ягід або фруктів з м'ятою	11,01	200	44,40	0,60	0,00	10,00
11,05	какао з молоком	200	112,48	6,11	5,50	9,85							
45	яблуко	100											
		820	630,7	29,4	24,77	79,38			520	618,4	24,15	26,83	66,52
П'ятниця													
119	салат з запеченої капусти	100	73,76	2,52	4,13	7,98	буряк тушкований з яблуками	90	100	80,14	1,69	2,80	13,23
74	розсолник	200	46,30	14,50	2,10	4,40	каша пшоняна з фруктами	97	120	175,76	4,00	3,20	33,50
4,04	плов з курячим м'ясом	200	279,81	14,92	12,01	30,29	коктейль Бананове молоко	388	200	125,00	5,32	4,30	16,14
87	яйце варене	40	61,00	5,00	4,00	0,45	сирник запечений з ягідним кюлі	186/10,13	100/25	202,00	22,00	7,90	10,80
	Хліб цільнозерновий	30	71,0	2	2,0	10,0							
45	банан	100											
96	сік	200	107,70	0,30	0,90	24,90							
		870	639,57	39,24	25,14	78,02			420	582,9	33,01	18,2	73,67

№ технологічної картки	снідавок тиждень 4 комплекс 1	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.					
		Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглеводн, г	Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглеводн, г	Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглеводн, г	
Понеділок																	
1,2	салат з молодої капусти, моркви та зеленого горошку	100	67,98	1,98	3,65	6,21	100	67,98	1,98	3,65	6,21	100	67,98	1,98	3,65	6,21	
56	курка з паприкою	75	163,87	22,59	7,40	1,74	100	218,49	30,12	9,86	2,32	120	218,49	30,12	9,86	2,32	
35	макарони відварені	120	168,00	4,44	3,96	28,44	150	210,00	5,60	5,00	35,60	150	210,00	5,60	5,00	35,60	
	сир твердий	15	54,45	3,45	4,35	0,00	15	54,45	3,45	4,35	0,00	15	54,45	3,45	4,35	0,00	
11,03	напій з сухофруктів з родзинками	180	96,90	0,30	0,80	22,40	180	96,90	0,30	0,80	22,40	180	96,90	0,30	0,80	22,40	
45	апельсин свіжий	100	50,00	0,90	0,20	11,00	100	50,00	0,90	0,20	11,00	100	50,00	0,90	0,20	11,00	
	Всього		601,20	33,66	20,36	69,79		697,82	42,35	23,86	77,53		697,82	42,35	23,86	77,53	
Вівторок																	
1,36	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	
07,11/119	запіканка сира з шоколадною підливою	100/15	228,33	15,25	10,24	18,57	100/15	267,50	18,14	12,04	21,34	100/15	326,30	22,55	14,76	25,55	
8,06	Лобіо з квасолею	120	128,60	5,90	4,40	16,70	150	160,76	7,38	5,53	20,82	150	160,76	7,38	5,53	20,82	
	Хліб пшлінозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70	
96	сік	200	96,9	0,3	0,8	22,4	200	96,9	0,3	0,8	22,4	200	96,9	0,3	0,8	22,4	
45	мандарин свіжий	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		646,48	25,40	21,03	88,70		764,81	30,77	25,96	102,29		823,61	35,18	28,68	106,50	
Середа																	
116	огірок порційний солений/свіжий	100	96	1,49	1,1	38,83	100	96	1,49	1,1	38,83	100	96	1,49	1,1	38,83	
4,04	плов з курячим м'ясом	180	279,81	14,92	12,01	30,29	250	388,62	20,72	16,69	42,07	300	466,35	24,86	20,02	50,48	
11,08	чай масала	180	69,18	3,38	2,74	5,72	180	69,18	3,38	2,74	5,72	180	69,18	3,38	2,74	5,72	
	Хліб пшлінозерновий	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	
45	Банан свіжий	100	95,0	1,5	0,2	21,8	100	95,0	1,5	0,2	21,8	100	95,0	1,5	0,2	21,8	
	Всього		610,99	24,73	21,38	122,66		680	668,65	62,68	54,02	243,43		730	668,65	36,05	31,39
Четвер																	
1,44/116	вінегрет(15,03)у помідор порційний	100	86,67	1,84	3,49	12,08	100	86,67	1,84	3,49	12,08	100	86,67	1,84	3,49	12,08	
249	птиця тушкована у соусі сметанному	100	128,5	13,8	6,3	2,4	150	179,2	21,8	8,8	3,2	200	243,2	27,6	12,6	4,8	
8,26	каша пшенична	120	143,3	4,8	2,40	25,20	150	228,28	6,70	4,80	39,05	150	228,28	6,70	4,80	39,05	
87	яйце варене	40	61,00	5	4,00	0,45	40	61,00	5,00	4,00	0,45	40	61,00	5,00	4,00	0,45	
11,11	чай трав'яний	200	10,00	0,6	0,00	1,00	200	10,00	0,60	0,00	1,00	200	10,00	0,60	0,00	1,00	
11,05	йогурт натуральний	125	54,45	3,45	4,35	0,00	125	54,45	3,45	4,35	0,00	125	54,45	3,45	4,35	0,00	
45	Апельсин свіжий	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		390,62	30,39	20,74	52,13		669,60	40,29	25,64	66,78		733,60	46,09	29,44	68,38	
П'ятниця																	
1,27	салат з молодої капусти з соусом "вінегрет"	100	60,63	1,43	3,60	5,23	100	60,63	1,43	3,60	5,23	100	60,63	1,43	3,60	5,23	
6,06	рибні стіки	70	126,80	11,80	2,50	15,00	105	190,20	17,70	3,80	22,60	140	126,80	23,55	23,60	30,10	
116	картопля запечена у сметанному соусі	120/50	142,00	2,00	8,00	15,20	150/60	210,00	3,00	12,00	22,60	150/60	210,00	3,00	12,00	22,60	
	Сир твердий	15	54,45	3,45	4,35	0,00	15	54,45	3,45	4,35	0,00	15	54,45	3,45	4,35	0,00	
	Хліб пшлінозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70	
45	кисіль ягідний	200	84,20	0,30	0,00	19,90	200	84,20	0,30	0,00	19,90	200	84,20	0,30	0,00	19,90	
45	Яблуко свіже	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		591,48	21,38	20,85	77,13		769,88	29,28	28,15	98,83		706,48	35,13	47,95	106,33	

свіданок тижень 4 комплекс 2		Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.					
Найменування страв		Вихід, г	Енерго-цінність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Енерго-цінність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Енерго-цінність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	
ПОНЕДІЛОК																	
16	салат зі свіжих огірків	100	81,45	0,80	7,60	3,3	100	81,45	0,80	7,60	3,3	100	81,45	0,80	7,60	3,3	
251	курка тушкована у соусі	100	95,15	16,89	2,50	1,28	150	243,20	27,60	12,60	4,80	180	260,00	30,40	4,50	2,30	
36	каша перлова	120	144,00	3,80	2,10	29,60	150	180,00	4,80	2,60	37,00	150	180,00	4,80	2,60	37,00	
89	омлет з твердим сиром	50/15	113,00	7,10	9,00	0,90	50/15	113,00	7,10	9,00	0,90	50/15	113,00	7,10	9,00	0,90	
11,02	компот з фруктів свіжих	200	44,00	0,60	0,00	9,90	200	44,00	0,60	0,00	9,90	200	44,00	0,60	0,00	9,90	
45	груша	50	50,00	0,90	0,20	11,00	50	50,00	0,90	0,20	11,00	50	50,00	0,90	0,20	11,00	
			527,60	30,09	21,40	55,98		711,65	41,80	32,00	66,90		728,45	44,60	23,90	64,40	
ВІВТОРОК																	
86	салат з варених овочів	100	98,16	1,94	5,22	11,4	100	98,16	1,94	5,22	11,4	100	98,16	1,94	5,22	11,4	
4,06	котлета по міланськи з сиром	85	215,5	15,6	9,4	20,1	125	316,90	23,00	13,90	29,50	150	380,30	27,60	16,60	35,50	
8,02	гречка з томатною пастою	120	137,20	4,60	2,60	25,80	150	171,50	5,70	3,30	32,30	150	171,50	5,70	3,30	32,30	
	Хліб пшівозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70	
43	чай каркаде	200	45,60	1,20	0,00	19,80	200	45,60	1,20	0,00	19,80	200	45,60	1,20	0,00	19,80	
	йогурт натуральний	125	54,5	3,5	4,4	0,0	125	54,5	3,5	4,4	0,0	125	54,5	3,5	4,4	0,0	
45	Яблуко свіже	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	
			674,31	29,19	23,97	98,90		857,01	38,69	31,17	121,50		920,41	43,29	33,87	127,50	
СЕРЕДА																	
1,3	салат з молодого капусти та кропу	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	
23	риба запечена з овочами у томатному соусі	90	91,30	12,70	4,20	2,50	120	121,70	16,90	5,50	3,30	150	152,20	21,20	6,90	4,20	
8,13	картопляне пюре	120	162,62	2,84	7,42	21,11	150	203,27	3,54	9,27	26,39	150	203,27	3,54	9,27	26,39	
	Хліб пшівозерновий	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	
	сир твердий	15	54,5	3,5	4,4	0,0	15	54,5	3,5	4,4	0,0	15	54,5	3,5	4,4	0,0	
11,03	узвар	180	96,90	0,30	0,80	22,40	180	96,90	0,30	0,80	22,40	180	96,90	0,30	0,80	22,40	
45	мандарин свіжий	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	
			586,13	23,43	22,18	73,15		704,18	29,33	27,33	85,93		734,68	33,63	28,73	86,83	
ЧЕТВЕР																	
5	салат з буряком та сухариками	100	150,17	3,75	5,36	21,73	100	150,17	3,75	5,36	21,73	100	150,17	3,75	5,36	21,73	
189	пудинг з кисломолочного сиру запечений з яблучним соусом	150/15	281	22,4	14,6	15,2	150/15	281	22,4	14,6	15,2	150/15	281	22,4	14,6	15,2	
434	сочевниця у сметанному соусі	120	218,34	12,28	4,70	28,13	150	272,93	15,35	5,88	35,16	150	272,93	15,35	5,88	35,16	
96	сік	200	96,90	0,3	0,80	22,40	200	96,90	0,30	0,80	22,40	200	96,90	0,30	0,80	22,40	
	хліб пшівозерновий	20	63,9	1,8	1,8	9,0	40	106,2	2,7	3,6	15,0	40	106,2	2,7	3,6	15,0	
45	Банан свіжий	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	
			905,31	42,03	27,46	118,26		590,00	1002,20	46,00	30,44		131,32	590,00	1002,20	46,00	30,44
П'ЯТНИЦЯ																	
1,02	салат зі свіжих томатів 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	
4,17	чахохбілі з куркою	130	163,80	19,76	8,71	10,27	200	189,40	22,80	6,70	7,90	240	221,00	26,60	7,80	9,30	
8,25	Каша булгур	120	132,00	3,70	3,80	22,30	150	165,00	4,70	4,80	27,90	150	165,00	4,70	4,80	27,90	
11,08	чай масала	180	69,18	3,38	2,74	5,72	180	69,18	3,38	2,74	5,72	180	69,18	3,38	2,74	5,72	
45	Апельсин свіжий	100	50,00	0,90	0,20	11,00	100	50,00	0,90	0,20	11,00	100	50,00	0,90	0,20	11,00	
			464,49	28,76	18,83	53,26		523,09	32,80	17,82	56,49		554,69	36,60	18,92	57,89	

№ технологічної картки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Найменування страв	№ технологічної картки					
		Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г			Вечеря	Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Білок, г	Жири, г
4-й тиждень Обід													
Понеділок													
1,36	салат з буряка з сиром	100	82,83	1,77	2,21	14,15	морква тушкована з кураго та яблуками	120	100	95,58	1,82	3,14	16,02
2,01	борщ з картоплею	200/5	137,30	2,40	5,20	20,80	каша рисова з молоком	36	240	211,00	6,30	3,30	39,70
5,09	гуляш з вареної яловичини	120	156,86	11,21	9,79	6,29	компот з ягід або фруктів з м'ятою	11,01	200	44,40	0,6	0	10
36	каша гречана розсипчаста	120	137,20	4,60	2,60	25,80							
	сир твердий	15	54,5	3,5	4,4	0,0							
	хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10							
45,00	груша	100	42	0,4	0,3	11							
	чай трав'яний	200											
		685	681,64	25,83	26,45	88,04			540	350,98	8,72	6,44	65,72
вівторок													
2	салат з солених огірків та цибулі	100	52,4	0,16	3,2	4	салат зі свіжих томатів з солодким перцем	1,02	100	49,51	1,02	3,38	3,97
2,04	морквяний крем суп з грінками	200/10	108,90	1,80	6,30	15,20	куряче стегно в гірчичному соусі	4,12	75	164,50	19,90	7,50	3,40
	рибні нагетси	70	118,1	11,9	1,3	12,7	кукурудзяна каша	38	120	203,56	4,51	3,54	38,39
8,26	каша пшенична	120	143,30	4,80	2,40	25,20	хліб цільнозерновий		30	71	2	2	10
	хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	молоко кип'ячене	384	200	104,0	5,6	5,0	11,4
11,02	компот з фруктів	200	44,0	0,6	0,0	9,9							
		520	537,7	21,26	15,2	77			525	592,57	33,07	21,42	67,12
Середа													
16	салат зі свіжих огірків	100	52,4	0,16	3,2	4	овочі припущені з соусом Бешамель	8,14	100	73,60	4,10	2,70	7,70
2,1	суп з крупою перловою	200	116,30	2,60	2,20	21,50	каша розсипчаста ячна з молоком	36	240	193,00	7,50	3,50	32,30
250	птиця тушкована у соусі з овочами	200	310,2	17,2	17,4	21,2	напій з лимонів та апельсинів	11,07	200	24,02	0,45	0,20	7,00
8,15	кускус розсипчастий	120	156,10	4,70	2,60	26,40							
	хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0							
11,05	какао з молоком	200	112,5	6,1	5,5	9,9							
45	яблуко	100	52,40	0,40	0,40	11,80							
		950	870,88	33,17	33,3	104,75			540	290,62	12,05	6,4	47
Четвер													
116/122	огірок свіжий порційний/морква тушкована у сметанному соусі	100	16,28/76	2,8/1,7	0/13,4	0,6/9,5	салат з квашеної капусти	107	100	77,00	0,80	5,00	6,60
83	суп з фрикадельками м'ясними	200/70		19,6	8,6	10	пухкий омлет з орегано	3,03	50	80,50	5,60	5,00	3,20
36	макарони відварені	120	168	4,44	3,96	28,44	запіканка рисова зі сметаною	7,14	150	243,80	8,00	8,60	33,00
	омлет з твердим сиром	50	113,00	7,10	9,00	0,90	кисіль з ягід морожених	11,04	200	84,20	0,3	0	19,9
	хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	хліб цільнозерновий		30	71,00	2,00	2,00	10,00
96,00	сік фруктовий	200	107,7	0,3	0,9	24,9							
	банан	100	95,00	1,50	0,20	21,80							
		600	554,7	34,94	24,66	96,04			530	556,5	16,7	20,6	72,7
П'ятниця													
90	буряк тушкований з яблуками	100	80,14	1,69	2,8	13,23	салат з запеченої капусти з родзинками	1,25	100	124,92	2,04	6,44	14,76
73	суп з крупою гречаною	200	93,40	2,00	1,80	17,20	курячий шніцель	4,08	70	148,50	13,10	6,90	11,30
5,04	лінійні голубці з яловичиною	170	249,60	10,1	15,40	16,70	квасоля у сметанному соусі	434	120	218,34	12,28	4,70	28,13
	сир твердий	15	54,45	3,45	4,35	0,00	коктейль бананове молоко	388	100	125,00	5,32	4,3	16,14
	хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00							
	апельсин	100	50,00	0,90	0,20	11,00							
380	напій з сухофруктів	200	0,88	0	18	75,4							
		815	599,47	20,14	44,55	143,53			390	616,76	32,74	22,34	70,33