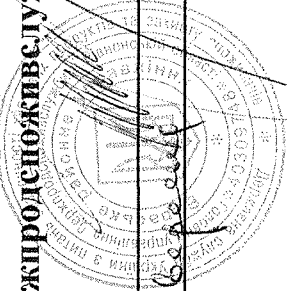


ПОГОДЖЕНО

Начальник Вараського районного управління головного
Управління Держпродспоживслужби в Рівненській області

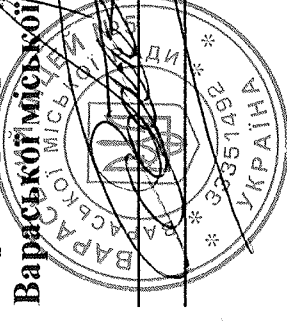


О.М. ПЕТРУК

23 березня 2024

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Вараського ліцею №5
Вараської міської ради



Р.Ф.ПАШКО

2024

**Перспективне 4-х тижневе меню для Вараського ліцею №5
Вараської міської ради**

(Осінній період)

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

м.Вараш

№ техноло гічної картки	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		Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		
		Ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	
Понеділок																						
	Салат з молодої капусти та ароматної олії	100	55,40	1,50	3,30	4,40	100	55,40	1,50	3,30	4,40	100	55,40	1,50	3,30	4,40	100	55,40	1,50	3,30	4,40	
	Курка тушкована у соусі гуляш з кмином	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						
	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						
	Хліб цільнозерновий	30	65,64	2,44	0,82	11,93	50	109,40	4,07	1,36	19,89	50	109,40	4,07	1,36	19,89						
	Сир твердий	15	54,0	3,5	4,4	0,0	15	108,0	7,0	8,8	0,0	15	108,0	7,0	8,8	0,0						
	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						
або	Йогурт натуральний	125					125					125										
	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	665	562,59	34,58	17,94	61,20	755	733,77	45,21	25,58	77,05	780	804,49	54,97	25,78	78,67						
Вівторок																						
	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						
	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						
	Квасоля відварена з маслом вершковим	120	157,0	8,4	4,4	20,3	150	196,2	10,6	5,5	25,40	150	196,2	10,6	5,5	25,40						
	Сік	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200	107,7	0,3	0,9	24,9						
	Слива	100	48,50	0,50	0,30	10,00	100	48,50	0,50	0,30	10,00	100	48,50	0,50	0,30	10,00						
	Всього	565/15	515,65	34,71	16,20	57,32	615/15	515,65	34,71	16,20	57,32	640/15	515,65	34,71	16,20	57,32						
Середа																						
	Салат ПОЛОНИНСЬКИЙ	100	62,7	1,32	4,1	6,04	100	62,7	1,32	4,1	6,04	100	62,7	1,32	4,1	6,04						
	Курячі нагетси	70	186,30	15,10	7,70	17,70	100	274,00	22,10	11,30	26,00	120	328,90	26,60	13,60	31,20						
	Каша гречана	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						
	розсичаста	30	65,64	2,44	0,82	11,93	50	109,40	4,07	1,36	19,89	50	109,40	4,07	1,36	19,89						
	Хліб цільнозерновий	200	112,480	6,11	5,50	9,85	200	112,480	6,11	5,50	9,85	200	112,480	6,11	5,50	9,85						
	Какао з молоком	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						
	Груша	100	606,32	29,97	21,02	82,32	700	772,08	39,70	25,86	105,08	720	826,98	44,20	28,16	110,28						
	Всього	620	606,32	29,97	21,02	82,32	700	772,08	39,70	25,86	105,08	720	826,98	44,20	28,16	110,28						
Четвер																						
	Салат з буряка та чорносливу	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						
	Риба запечена з овочаму томатному соусі	90	91,30	12,7	4,20	2,50	120	121,70	16,90	5,50	3,30	150	152,20	21,20	6,90	4,20						
	Картопляне пюре	120	159,20	2,40	7,50	20,50	150	199,10	3,00	9,30	25,70	150	199,10	3,00	9,30	25,70						
	Хліб цільнозерновий	30	65,64	2,44	0,82	11,93	50	109,40	4,07	1,36	19,89	50	109,40	4,07	1,36	19,89						
	Чай масала	200	76,860	3,75	3,05	6,36	200	76,860	3,75	3,05	6,36	200	76,860	3,75	3,05	6,36						
	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	640	570,83	24,56	17,98	77,24	720	684,89	30,99	21,62	91,20	750	715,39	35,29	23,02	92,10						
П'ятниця																						
	Линві голубці з куркою	170	249,60	10,10	15,40	16,70	250	367,10	14,80	22,60	24,50	300	440,50	17,80	27,10	29,40						
	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						
	Кнись 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						
	Виноград	100	72,00	1,00	0,00	17,00	100	72,00	1,00	0,00	17,00	100	72,00	1,00	0,00	17,00						
	Всього	520	518,80	26,17	24,40	54,50	600	636,3	23,2	31,6	62,3	650	709,70	26,20	36,10	67,20						

№ технологічної картки	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	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	Вихід, г	Енерго- цінність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	
																					Вихід, г
	Понеділок																				
	Тушкована капуста з овочами	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					
	Котлета по-міланськи з сіром	85	215,50	15,60	9,40	20,10	125	316,90	23,00	13,90	29,50	150	380,30	27,60	16,60	35,50					
	Горохове пюре	120	174,59	10,07	3,35	16,93	150	218,24	12,59	4,18	21,16	150	218,24	12,59	4,18	21,16					
	Хліб пшеничнозерновий	30	65,64	2,44	0,82	11,93	50	109,40	4,07	1,36	19,89	50	109,40	4,07	1,36	19,89					
	Какао з молоком	200	112,480	6,11	5,50	9,85	200	112,480	6,11	5,50	9,85	200	112,480	6,11	5,50	9,85					
	Яблучко	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	635	748,58	41,10	30,32	76,49	725	937,39	52,65	36,19	98,08	750	1000,79	57,25	38,89	104,08					
	Вівторок																				
	Огірок 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					
	Вареники літні з соусом до літніх вареників	120/25	218,36	16,66	8,74	18,14	150/25	273,00	20,80	10,90	22,70	150/25	273,00	20,80	10,90	22,70					
	Банан	120	193,5	4,8	4,0	33,1	150	241,8	6,0	5,0	41,30	150	241,8	6,0	5,0	41,30					
	Сік	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200	107,7	0,3	0,9	24,9					
	Виноград	100	72,00	1,00	0,00	17,00	100	72,00	1,00	0,00	17,00	100	72,00	1,00	0,00	17,00					
	Всього	565/15	414,06	20,76	9,64	60,64	615/15	468,70	24,90	11,80	65,20	640/15	468,70	24,90	11,80	65,20					
	Середа																				
	Салат з запеченої капусти з розинками	100	157,94	2,74	10,52	13,11	100	157,94	2,74	10,52	13,11	100	157,94	2,74	10,52	13,11					
	Курка запечена у соусі імбирному	70	150,80	15,87	6,76	4,23	100	215,80	22,67	9,65	6,05	120	258,52	27,20	11,58	7,26					
	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					
	Хліб пшеничнозерновий	30	65,64	2,44	0,82	11,93	50	109,40	4,07	1,36	19,89	50	109,40	4,07	1,36	19,89					
	Сир твердий	15	54,0	3,5	4,4	0,0	15	108,0	7,0	8,8	0,0	15	108,0	7,0	8,8	0,0					
	Чай гаряче	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					
	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	635	594,48	29,85	25,10	56,67	715	796,24	42,88	33,63	73,05	735	838,96	47,41	35,56	74,26					
	Четвер																				
	Салат з буряка 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					
	Котлета рибна	60	53,20	9,1	1,50	2,10	90	79,80	13,60	2,20	3,10	120	97,96	16,84	2,97	3,90					
	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					
	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					
	Хліб пшеничнозерновий	30	65,64	2,44	0,82	11,93	50	109,40	4,07	1,36	19,89	50	109,40	4,07	1,36	19,89					
	Чай масала	200	76,860	3,75	3,05	6,36	200	76,860	3,75	3,05	6,36	200	76,860	3,75	3,05	6,36					
	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	610	582,87	22,54	18,93	79,12	690	721,23	29,67	24,17	95,48	720	739,39	32,91	24,94	96,28					
	П'ятниця																				
	Салат з огірків та томатів	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					
	Запечене філе з орегано	75	134,80	21,90	4,70	0,05	90	161,80	26,30	5,60	0,06	100	179,74	29,25	6,23	0,07					
	Каша гречана з томатом	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					
	Сир твердий	15	54,0	3,5	4,4	0,0	15	108,0	7,0	8,8	0,0	15	108,0	7,0	8,8	0,0					
	Напій з сухофруктів	200	75,40	0,88	0,00	18,00	200	75,40	0,88	0,00	18,00	200	75,40	0,88	0,00	18,00					
	Слива	100	48,50	0,50	0,30	10,00	100	48,50	0,50	0,30	10,00	100	48,50	0,50	0,30	10,00					
	Всього	610	520,90	26,17	18,00	57,05	655	636,2	41,38	24	63,56	665	654,14	44,33	24,63	63,57					

№ технологічної картки	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
	Вихід, г	Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
	Найменування страв					Найменування страв					Найменування страв				
	Понеділок														
	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
	180	279,81	14,92	12,01	30,29	250	388,62	20,72	16,69	42,02	300	466,35	24,86	20,02	50,48
	50	80,50	5,60	5,00	3,20	50	80,50	5,60	5,00	3,20	50	80,50	5,60	5,00	3,20
	30	65,64	2,44	0,82	11,93	50	109,40	4,07	1,36	19,89	50	109,40	4,07	1,36	19,89
	200	112,480	6,11	5,50	9,85	200	112,480	6,11	5,50	9,85	200	112,480	6,11	5,50	9,85
	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
	660	658,81	31,45	27,38	73,28	750	811,38	38,88	32,60	92,97	800	889,11	43,02	35,93	101,43
	Вівторок														
	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
	100/15	196,03	14,45	9,04	13,87	180/15	352,85	26,02	16,28	24,97	180/15	352,85	26,02	16,28	24,97
	120	206,328	11,95	5,20	29,49	150	257,910	14,94	6,49	36,87	150	257,910	14,94	6,49	36,87
	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200	107,7	0,3	0,9	24,9
	100	72,00	1,00	0,00	17,00	100	72,00	1,00	0,00	17,00	100	72,00	1,00	0,00	17,00
	565/15	391,73	18,55	9,94	56,37	615/15	548,55	30,12	17,18	67,47	640/15	548,55	30,12	17,18	67,47
	Середа														
	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
	100	128,50	13,80	6,30	2,40	150	179,20	21,80	8,80	3,20	200	210,00	5,60	5,00	35,60
	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
	30	65,64	2,44	0,82	11,93	50	109,40	4,07	1,36	19,89	50	109,40	4,07	1,36	19,89
	15	54,0	3,5	4,4	0,0	15	108,0	7,0	8,8	0,0	15	108,0	7,0	8,8	0,0
	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200	107,7	0,3	0,9	24,9
	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
	665	561,35	22,40	15,66	82,64	750	697,81	33,19	19,74	98,56	800	518,61	11,39	10,94	95,36
	Четвер														
	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
	70	119,10	11,9	1,30	12,70	100	170,11	16,93	1,85	18,15	120	238,10	23,70	2,60	25,40
	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
	30	65,64	2,44	0,82	11,93	50	109,40	4,07	1,36	19,89	50	109,40	4,07	1,36	19,89
	200	76,860	3,75	3,05	6,36	200	76,860	3,75	3,05	6,36	200	76,860	3,75	3,05	6,36
	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
	620	577,85	24,04	15,36	81,92	700	712,62	31,40	18,05	101,43	720	780,61	38,17	18,80	108,68
	П'ятниця														
	100	157,94	2,74	10,52	13,11	100	157,94	2,74	10,52	13,11	100	157,94	2,74	10,52	13,11
	70	148,50	13,10	6,90	11,30	100	212,09	18,70	9,85	16,19	120	254,50	22,40	11,819,4	
	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
	15	54,0	3,5	4,4	0,0	15	108,0	7,0	8,8	0,0	15	108,0	7,0	8,8	0,0
	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
	100	48,50	0,50	0,30	10,00	100	48,50	0,50	0,30	10,00	100	48,50	0,50	0,30	10,00
	605	550,94	26,17	25,92	57,71	665	701,53	34,24	34,27	68,2	685	743,94	37,94	#ЗНАЧ!	52,01