

ПОГОДЖУЮ

Начальник Вінницького районного
Управління Головного управління
Держпродспоживслужби у
Вінницькій області
_____ Віктор БУРАВІНСЬКИЙ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор ЗДО «Золота рибка»
_____ Наталія КАЧАН

Перспективне чотиритижневе меню

для організації триразового харчування дітей віком від 2 до 6(7) років

ЗДО «Золота рибка» Якушинецької сільської ради

на осінній період 2023 року

Понеділок 1 тиждень															
Найменування страв	Вихід страви			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)
Сніданок															
Каша пшоняна з фруктами	104	111	139	4,44	4,44	5,53	3,75	3,75	4,69	25,67	30,17	37,81	152,45	169,51	212,26
Омлет	60	60	60	5,85	5,85	5,85	6,12	6,12	6,12	2,61	2,61	2,61	88,87	88,87	88,87
Морква тушкована	45	45	65	0,78	0,78	1,04	2,06	2,06	2,58	5,04	5,04	6,72	38,38	38,38	49,68
Кисіль з яблук	150	158	180	0,19	0,19	0,24	0,18	0,18	0,23	9,36	17,34	20,58	39,42	69,74	83,10
Всього за сніданок				11,26	11,26	12,66	12,11	12,11	13,62	42,68	55,16	67,72	319,12	366,50	433,90
за нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510
Обід															
Суп овочевий з сметаною	150/4	150/4	200/5	1,32	1,32	1,75	2,99	2,99	3,75	7,70	7,70	10,27	61,49	61,49	79,78
Пюре з бобових (гороху) з цибулею	100	100	125	10,34	10,34	12,93	3,20	3,20	3,88	24,40	24,40	30,51	167,20	167,20	207,87
Рибна паличка з яйцем	46	46	69	9,20	9,20	13,52	4,63	4,63	6,24	4,77	4,77	6,74	97,56	97,56	137,31
Компот з свіжих яблук	120	120	160	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	12,23	16,30	27,00	49,74	66,32
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Всього за обід				23,20	23,20	30,62	13,46	13,46	16,59	53,01	59,00	73,72	424,35	447,09	562,38
За нормами				15-18	15-18	17-21	13-15	13-15	16-19	58-67	58-67	72-84	415-485	415-485	510-595
Вечеря															
Каша гречана розсіпчаста	82	82	103	4,24	4,24	5,31	2,56	2,56	3,20	21,20	21,20	26,58	125,45	125,45	157,23
Котлета рублена з курятини	58	58	77	10,80	10,80	14,46	3,58	3,58	4,62	8,23	8,23	11,24	110,74	110,74	147,55
Какао	120	120	160	3,96	3,96	5,34	3,35	3,35	4,51	6,35	6,35	8,55	70,32	70,32	94,74
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Всього за вечерю				21,09	21,09	27,21	11,89	11,89	14,73	45,67	45,67	56,27	377,61	377,61	470,62
За нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510

Вівторок 1 тиждень															
Найменування страв	Вихід страви			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)
Сніданок															
Каша ячна розсипчаста	90	90	103	2,97	2,97	3,37	1,83	1,83	2,25	20,00	20,00	22,71	108,80	108,80	125,07
Тюфтелька куряча з овочами	90	90	120	11,55	11,55	15,58	5,29	5,29	6,61	11,55	11,55	15,06	141,49	141,49	184,03
Томати солоні			60			0,66			0,06			1,44			9,60
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Молоко кип'ячене	100	100	125	2,9	2,9	3,6	2,5	2,5	3,1	3,5	3,5	4,4	59	59	74
Всього за сніданок				20,01	20,01	25,31	12,07	12,07	14,42	46,03	46,03	53,51	387,59	387,59	463,79
за нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510
Обід															
Борщ український	150	150	200	2,13	2,13	2,75	2,51	2,51	3,14	10,03	10,03	13,13	68,85	68,85	88,75
Макарони відварені з овочами	100	100	130	3,36	3,39	4,37	2,31	2,31	2,91	21,54	21,73	28,04	120,98	121,80	156,57
Нагетси курячі	56	56	75	11,96	11,96	15,99	4,16	4,16	5,36	12,10	12,10	16,50	136,47	136,47	181,95
Компот зі свіжих яблук	120	120	160	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	12,23	16,30	27,00	49,74	66,32
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Всього за обід				19,79	19,82	25,53	11,62	11,62	14,14	59,81	65,99	83,88	424,39	447,95	564,68
За нормами				15-18	15-18	17-21	13-15	13-15	16-19	58-67	58-67	72-84	415-485	415-485	510-595
Вечеря															
Пудинг сирно-яблучний	134	140	178	16,04	16,04	20,43	12,00	12,00	15,00	14,13	20,62	25,97	231,08	255,72	322,01
Пюре з гарбуза	75	100	100	1,12	1,12	1,48	3,11	3,11	4,10	4,88	4,88	6,50	51,10	51,10	67,65
Компот зі свіжих яблук	120	120	160	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	12,23	16,30	27,00	49,74	66,32
Всього за вечерю				17,40	17,40	22,23	15,35	15,35	19,42	25,25	37,73	48,77	309,18	356,56	455,98
За нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510

Середя 1 тиждень															
Найменування страв	Вихід страви			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)
Сніданок															
Каша пшенична розс. з цибулею	97	97	121	4,09	4,09	5,08	2,42	2,42	3,03	25,63	25,63	31,85	142,24	142,24	176,85
Гуляш курячий	50	50	67	9,90	9,90	13,22	3,38	3,38	4,34	3,98	3,98	5,43	87,38	87,38	115,59
Морква тушкована	29	30	49	0,42	0,42	0,68	1,03	1,03	1,55	2,69	3,69	5,87	19,87	23,66	36,86
Хліб цільнозерновий з тв. сиром	30/8	30/8	30/13	3,25	3,25	5,09	3,85	3,85	6,17	9,90	9,90	9,90	89,10	89,10	117,90
Компот з сушених яблук	100	100	135	0,17	0,17	0,22	0,00	0,00	0,00	3,83	8,82	12,09	14,93	33,88	46,43
Всього за сніданок				17,82	17,82	24,29	10,69	10,69	15,09	46,02	52,01	65,14	353,51	376,25	493,63
за нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510
Обід															
Суп гречаний	150	150	200	1,49	1,49	2,04	1,16	1,16	1,64	10,17	10,17	13,81	56,22	56,22	76,94
Картопля тушкована з цибулею і томатом	100	100	113	2,46	2,46	2,81	3,49	3,49	4,04	19,69	19,69	22,38	118,56	118,56	135,45
Шніцель зі свинини	60	60	81	8,36	8,36	11,09	14,49	14,49	19,15	8,58	8,58	11,17	198,68	198,68	262,02
Томати солоні			49			0,54			0,05			1,18			7,84
Фрукти свіжі (апельсин)	56	56	80	0,49	0,49	0,72	0,11	0,11	0,16	5,13	5,13	7,60	21,60	21,60	32,00
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Вода кип'ячена															
Всього за обід				15,27	15,27	19,29	21,68	21,68	27,43	54,28	54,28	66,03	471,60	471,60	585,34
За нормами				15-18	15-18	17-21	13-15	13-15	16-19	58-67	58-67	72-84	415-485	415-485	510-595
Вечеря															
Биточок перловий	76	80	100	3,58	3,58	4,40	4,76	4,76	5,54	19,59	23,09	28,13	136,26	149,53	180,08
Соус з сухофр. (кураги)	57	57	72	1,04	1,04	1,31	0,00	0,00	0,00	14,82	14,82	18,53	59,88	59,88	74,85
Буряк тушкований в сметан. соусі	57	57	75	1,09	1,09	1,46	2,14	2,14	2,73	6,78	6,78	9,11	48,01	48,01	63,26
Яблуко фаршироване сиром кисломолоч	90	94	124	10,44	10,44	13,69	6,05	6,05	7,90	7,41	11,40	14,85	126,50	141,66	185,17
Вода кип'ячена															
Всього за вечерю				16,16	16,16	20,87	12,95	12,95	16,18	48,61	56,09	70,61	370,65	399,07	503,36
За нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510

Червер 1 тиждень															
Найменування страв	Вихід страви			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)
Сніданок															
Вівсяна каша з гарбузом	126	129	162	4,86	4,86	6,11	4,62	4,62	5,78	17,04	20,03	25,37	127,93	139,30	175,61
Сирники рожеві	78	83	115	12,39	12,39	17,10	10,16	10,16	13,65	8,61	13,10	18,04	176,91	193,96	264,33
Соус яблучний	73	73	89	0,27	0,27	0,33	0,26	0,26	0,32	10,45	12,44	14,80	44,42	52,00	61,83
Чай	150	150	180												
Всього за сніданок				17,52	17,52	23,53	15,04	15,04	19,76	36,09	45,57	58,21	349,25	385,26	501,77
за нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510
Обід															
Суп овочевий зі сметаною	150/4	150/4	200/5	1,32	1,32	1,74	2,99	2,99	3,74	7,71	7,71	10,27	61,49	61,49	79,78
Плов з родзинками	100	100	120	2,57	2,57	3,07	2,74	2,74	3,15	31,06	31,06	37,29	156,16	156,16	186,10
Мафіни з овочами та твердим сиром	63	63	84	11,99	11,99	15,91	5,43	5,43	7,28	3,75	3,75	5,08	111,76	111,76	149,34
Компот з сушених яблук	100	100	135	0,17	0,17	0,22	0,00	0,00	0,00	3,83	8,82	12,09	14,93	33,88	46,43
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Всього за обід				18,14	18,14	23,04	13,55	13,55	16,58	56,25	61,24	74,62	415,43	434,38	532,74
За нормами				15-18	15-18	17-21	13-15	13-15	16-19	58-67	58-67	72-84	415-485	415-485	510-595
Вечеря															
Суфле з вареного курячого м'яса та рису	100	100	133	10,72	10,72	14,30	4,79	4,79	6,26	10,87	10,87	14,49	132,32	132,32	175,32
Рагу овочево з кашею	95	95	120	2,36	2,36	2,99	3,89	3,89	4,48	14,78	15,78	20,15	101,50	105,29	129,96
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/2	30/2	30/4	2,56	2,56	3,02	2,98	2,98	3,56	9,90	9,90	9,90	78,30	78,30	85,50
Какао	150	150	180	5,02	5,02	6,02	4,25	4,25	5,10	8,06	8,06	9,67	89,20	89,20	107,04
Всього за вечерю				20,66	20,66	26,32	15,90	15,90	19,40	43,60	44,60	54,20	401,32	405,11	497,82
За нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510

П'ятниця 1 тиждень															
Найменування страв	Вихід страви			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)
Сніданок															
Шарлотка з рису і овочів	108	108	132	5,12	5,12	6,27	6,59	6,59	7,66	26,73	26,73	32,93	186,45	186,45	225,44
Соус сметанный	40	40	55	0,98	0,98	1,55	2,44	2,44	3,97	4,67	4,67	6,74	44,62	44,62	68,99
Омлет з морквою	60	60	60	0,24	5,35	5,35	6,43	6,43	6,43	1,91	1,91	1,91	85,79	85,79	85,79
Компот з свіжих яблук	120	120	160	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	12,23	16,30	25,80	48,54	64,72
Всього за сніданок				6,58	11,68	13,49	15,70	15,70	18,38	39,55	45,54	57,88	342,66	365,40	444,93
за нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510
Обід															
Суп гороховий	150	150	200	5,64	5,64	7,51	1,85	1,85	2,34	15,15	15,15	20,00	99,60	99,60	130,88
Зрази картопляні з курячим м'ясом «Човники»	116	116	145	10,60	10,60	13,10	5,05	5,05	5,99	18,77	18,77	23,28	163,68	163,68	200,32
Бігос овочево-курячий	30	30	45	2,80	2,80	4,31	1,35	1,35	2,05	1,90	1,90	2,90	30,30	30,30	46,27
Мус яблучний	102	108	135	1,17	1,43	1,47	0,24	0,27	0,31	10,53	18,22	20,65	49,00	79,94	89,68
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Вода кип'ячена															
Всього за обід				22,30	22,56	28,49	10,90	10,92	13,09	56,26	63,95	76,73	413,68	444,62	538,24
За нормами				15-18	15-18	17-21	13-15	13-15	16-19	58-67	58-67	72-84	415-485	415-485	510-595
Вечеря															
Банаш по-гуцульськи	80/4	80/4	100/7	3,64	3,64	5,02	4,98	4,98	6,69	11,80	11,80	14,99	106,83	106,83	140,81
Хлібець рибний	48	48	72	7,95	7,95	11,89	3,32	3,32	4,21	3,50	3,50	5,21	75,78	75,78	106,42
Кисіль з яблук	150	158	180	0,19	0,19	0,24	0,18	0,18	0,23	9,36	17,34	20,58	39,42	69,74	83,10
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Всього за вечерю				13,80	13,80	19,19	10,69	10,69	13,30	44,28	44,28	58,72	335,30	335,30	440,72
За нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510

Понеділок 2 тиждень															
Найменування страв	Вихід страви			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)
Сніданок															
Локшинник з фруктами	136	140	175	6,10	6,10	7,73	4,92	4,92	6,12	30,04	37,02	46,21	187,84	214,37	267,84
Салат морквяно-яблучний з твердим сиром	93	95	127	2,45	2,45	3,19	5,22	5,22	6,87	8,18	10,17	13,43	86,28	93,86	123,47
Сік фруктовий	120	120	180	0,48	0,48	0,72	0,00	0,00	0,00	12,36	12,36	18,54	50,40	50,40	75,60
Всього за сніданок				9,03	9,03	11,65	10,14	10,14	12,99	50,57	59,56	78,18	324,52	358,63	466,91
за нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510
Обід															
Суп болгарський з сметаною	150/4	150/4	200/6	1,66	1,66	2,22	2,54	2,54	3,48	11,01	11,01	14,62	72,94	72,94	97,88
Рагу овочево з кашею	95	95	120	2,36	2,36	2,99	3,89	3,89	4,48	14,78	15,78	20,15	101,50	105,29	129,96
Фіш-боли в томатному соусі	68	68	103	8,07	8,07	12,14	1,97	1,97	3,27	5,33	5,33	7,71	71,21	71,21	108,56
Горошок зелений відварний	58	58	67	3,26	3,26	4,08	0,86	0,86	0,89	8,98	8,98	11,26	54,06	54,06	66,11
Компот зі свіжих яблук	120	120	160	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	12,23	16,30	27,00	49,74	66,32
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Всього за обід				17,70	18,52	20,62	11,89	11,93	22,93	56,25	65,51	122,73	397,80	436,38	539,93
За нормами				15-18	15-18	17-21	13-15	13-15	16-19	58-67	58-67	72-84	415-485	415-485	510-595
Вечеря															
Каша пшенична в'язка	90	90	113	2,55	2,55	3,18	1,74	1,74	2,17	14,06	14,06	17,58	82,74	82,74	103,43
Рулєт курячий, фарширований вареним яйцем	60	60	80	11,84	11,84	15,69	5,35	5,35	6,74	5,32	5,32	6,96	118,63	118,63	153,69
Гарбуз натуральний смажений	39	39	58	0,70	0,70	0,98	1,07	1,07	1,60	4,03	4,03	5,64	27,92	27,92	39,96
Кисіль молочний (для вікової групи 1-3 молоко кип'ячене)	100	100	150	2,82	2,82	3,38	2,50	2,50	3,00	4,73	4,73	5,68	52,00	52,00	62,40
Хліб цільнозерновий з тв. сиром	30	30	30/8	2,10	2,10	3,94	2,40	2,40	4,72	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	99,90
Всього за вечерю				20,00	20,00	27,18	13,06	13,06	18,23	38,04	38,04	45,75	352,39	352,39	459,37
За нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510

Вівторок 2 тиждень															
Найменування страв	Вихід страви			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)
Сніданок															
Ризотто з зеленим горошком і твердим сиром	100	100	120	3,56	3,56	4,42	4,86	4,86	5,98	14,22	14,22	17,18	115,80	115,80	141,35
Суфле ячне	75	75	75	6,79	6,79	6,79	7,47	7,47	7,47	6,00	6,00	6,00	118,50	118,50	118,50
Салат з капусти, моркви і яблука	70	70	96	2,57	2,57	3,39	3,11	3,11	4,23	4,35	4,35	6,07	53,58	53,58	72,89
Напій лимонний	120	120	150	0,14	0,14	0,18	0,02	0,02	0,02	0,48	9,96	12,58	5,44	41,45	52,28
Всього за сніданок				13,06	13,06	14,79	15,47	15,47	17,70	25,05	34,53	41,82	293,31	329,32	385,01
За нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510
Обід															
Борщ з картоплею зі сметаною	150	150	200/7	1,26	1,26	1,87	2,59	2,59	4,97	9,19	10,19	13,93	62,89	66,68	104,61
Фалафель	77	77	96	9,14	9,14	11,42	2,20	2,20	2,97	24,39	24,39	30,57	149,84	149,84	189,63
Курятина в сметані	39	39	52	14,23	14,23	18,99	5,67	5,67	7,54	0,30	0,30	0,42	113,43	113,43	151,16
Помідор солоний			24			0,26			0,02			0,58			3,84
Фрукти свіжі (банан)	60	60	80	0,90	0,90	1,20	0,06	0,06	0,08	13,08	13,08	17,44	53,40	53,40	71,20
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Вода кип'ячена															
Всього за обід				27,64	27,64	35,84	12,92	12,92	17,99	56,86	57,86	72,83	450,66	454,45	591,53
За нормами				15-18	15-18	17-21	13-15	13-15	16-19	58-67	58-67	72-84	415-485	415-485	510-595
Вечеря															
Картопля запечена скибочками (з вареної)	85	85	94	2,52	2,52	3,09	2,16	2,16	2,81	12,64	12,64	15,48	80,49	80,49	100,06
Оладки курячі	70	70	93	11,36	11,36	15,07	5,08	5,08	6,38	5,26	5,26	6,86	114,06	114,06	147,69
Капуста тушкована	100	100	110	1,95	1,95	2,35	3,55	3,55	5,32	6,76	9,75	14,84	62,72	74,09	99,26
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Всього за вечерю				17,93	17,93	22,61	13,18	13,18	16,91	34,56	37,55	47,08	328,36	339,73	418,11
За нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510

Середа 2 тиждень															
Найменування страв	Вихід страви			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)
Сніданок															
Каша гречана в'язка	82	82	103	4,22	4,22	5,27	2,55	2,55	3,19	21,11	21,11	26,38	124,98	124,98	156,23
Суфле рибне	45	45	68	7,83	7,83	11,69	2,87	2,87	4,26	1,34	1,34	2,04	62,45	62,45	93,06
Ікра з буряка	55	55	75	2,98	2,98	3,83	0,05	0,05	0,06	24,21	24,21	30,95	40,09	40,09	54,15
Сік фруктовий	120	120	180	0,84	0,84	1,26	0,00	0,00	0,00	15,60	15,60	23,40	64,80	64,80	97,20
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Всього за сніданок				17,97	17,97	24,16	7,87	7,87	9,91	72,16	72,16	92,67	363,42	363,42	471,73
за нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510
Обід															
Куліш пшоняний з фрикаделькою і сметаною	150/11/7	150/11/7	200/15/9	5,01	5,01	6,61	5,08	5,08	6,37	13,14	13,14	17,29	118,81	118,81	153,56
Голубці ліниві з курячим м'ясом	90	90	120	8,19	8,19	10,98	3,13	3,13	4,46	7,65	7,65	10,43	90,86	90,86	124,93
Салат з зеленого горошку з цибулею	77	77	88	3,80	3,80	4,33	1,64	1,64	1,66	11,36	11,36	12,93	71,99	71,99	80,11
Компот з свіжих яблук	120	120	160	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	12,23	16,30	27,00	49,74	66,32
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Всього за обід				19,34	19,34	24,33	12,49	12,49	15,22	48,29	54,28	66,85	379,76	402,50	496,01
За нормами				15-18	15-18	17-21	13-15	13-15	16-19	58-67	58-67	72-84	415-485	415-485	510-595
Вечеря															
Гратен «Зебра»	116	122	155	15,06	15,06	19,14	10,82	10,82	13,95	9,88	15,87	19,84	199,51	222,25	283,03
Гарбуз припущений	50	50	66	0,60	0,60	0,80	2,56	2,56	3,08	3,24	3,24	4,32	37,48	37,48	46,97
Фрукти свіжі (банан)	60	60	80	0,90	0,90	1,20	0,06	0,06	0,08	13,08	13,08	17,44	53,40	53,40	71,20
Всього за вечерю				16,56	16,56	21,14	13,43	13,43	17,11	26,20	32,19	41,60	290,39	313,13	401,20
За нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510

Четвер 2 тиждень															
Найменування страв	Вихід страви			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)
Сніданок															
Полента	90	90	110	2,55	2,55	3,10	2,40	2,40	2,97	16,55	16,55	20,10	98,55	98,55	120,14
Биточок рублений з курятини паровий	58	58	77	10,61	10,61	14,15	2,37	2,37	3,00	4,96	4,96	6,61	85,64	85,64	112,70
Компот з суміші сухофруктів	100	100	100	0,23	0,23	0,23	0,00	0,00	0,00	5,51	10,50	10,50	20,10	39,05	39,05
Хліб цільнозерновий з тв..сиром	20/9	20/9	16/11	4,17	4,17	4,63	5,01	5,01	5,59	9,90	9,90	9,90	103,50	103,50	110,70
Всього за сніданок				17,56	17,56	22,11	9,79	9,79	11,56	36,92	41,91	47,12	307,79	326,74	382,59
за нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510
Обід															
Суп український з галушками	150/15	150/15	200/20	1,79	1,79	2,37	2,83	2,83	3,44	12,36	12,36	16,36	81,52	81,52	105,13
Каша ячна в'язка	82	82	103	1,77	1,77	2,17	1,68	1,68	2,09	11,87	11,87	14,59	69,92	69,92	86,19
Капуста смажена в сухарях	23	23	30	0,76	0,76	1,03	1,05	1,05	1,07	2,75	2,75	3,78	22,12	22,12	27,07
М'ясо відварне в кисло-солодкому соусі	50	50	67	7,53	7,53	10,04	13,27	13,27	17,86	11,01	11,01	14,68	191,93	191,93	257,41
Фрукти свіжі (апельсин)	60	60	80	0,54	0,54	0,72	0,12	0,12	0,16	5,70	5,70	7,60	24,00	24,00	32,00
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Всього за обід				14,49	14,49	18,44	21,35	21,35	27,02	53,58	53,58	66,90	460,59	460,59	578,88
За нормами				15-18	15-18	17-21	13-15	13-15	16-19	58-67	58-67	72-84	415-485	415-485	510-595
Вечеря															
Зрази рисові з овочами	127	127	154	5,33	5,33	6,59	5,74	5,74	6,64	31,45	31,45	38,90	196,52	196,52	238,99
Соус сметанный з томатом	7	7	16	0,30	0,30	0,58	1,84	1,84	3,73	0,76	0,76	1,13	20,81	20,81	40,38
Омлет драчена	42	42	42	5,76	5,76	5,76	6,91	6,91	6,91	2,63	2,63	2,63	95,81	95,81	95,81
Фрукти свіжі(банан)	60			0,90			0,06			13,08			53,40		
Яблуко печене		53	70		0,24	0,32		0,24	0,32		9,23	12,31		38,37	51,16
Всього за вечерю				12,28	11,62	13,25	14,54	14,72	17,60	47,92	44,07	54,98	366,53	351,50	426,33
За нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510

П'ятниця 2 тиждень															
Найменування страв	Вихід страви			Хімічний склад											
	1-3	3-4	4-6(7)	Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
				1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)
Сніданок															
Каша перлова розсипчаста	90	90	113	2,76	2,76	3,46	1,77	1,77	2,22	19,94	19,94	25,01	107,62	107,62	134,93
Паличка куряча	45	45	60	10,64	10,64	14,12	3,91	3,91	5,00	5,63	5,63	7,38	102,70	102,70	134,35
Морква тушкована	29	30	49	0,42	0,42	0,68	1,03	1,03	1,55	2,69	3,69	5,87	19,87	23,66	36,86
Какао	165	165	180	5,86	5,86	6,41	5,00	5,00	5,46	9,47	9,47	10,35	104,80	104,80	114,50
Всього за сніданок				19,68	19,68	24,67	11,71	11,71	14,23	37,73	38,73	48,61	334,99	338,78	420,64
за нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510
Обід															
Суп з квасолі зі сметаною	150	150	200/6	4,88	4,88	6,67	4,90	4,90	7,18	13,61	13,61	18,32	115,30	115,30	160,85
Пиріг пастуший	140	140	187	15,98	15,98	21,01	1,96	1,96	2,65	53,63	53,63	68,43	152,59	152,59	202,13
Огірок солоний			31			0,25			0,03			0,71			4,03
Мус яблучний	102	108	135	1,17	1,43	1,47	0,24	0,27	0,31	10,53	18,22	20,66	49,00	79,94	89,68
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Всього за обід				24,13	24,39	31,50	9,50	9,53	12,57	87,66	95,35	118,02	387,99	418,93	527,79
За нормами				15-18	15-18	17-21	13-15	13-15	16-19	58-67	58-67	72-84	415-485	415-485	510-595
Вечеря															
Биточок гречаний	88	88	110	6,79	6,79	8,48	4,73	4,73	5,92	25,62	25,62	31,92	172,62	172,62	215,39
Соус сметанный	34	34	58	0,50	0,50	0,87	1,81	1,81	3,09	1,98	1,98	3,54	26,37	26,37	45,77
Гарбуз, запечений з яйцем	55	55	73	2,51	2,51	3,34	4,28	4,28	5,38	3,35	3,35	4,46	61,03	61,03	78,37
Шарлотка яблучна	72	72	72	4,09	4,09	4,09	3,30	3,30	3,30	18,22	25,70	25,70	118,07	146,49	146,49
Чай	150	150	180												
Всього за вечерю				13,87	13,87	16,78	14,12	14,12	17,69	49,17	56,65	65,63	378,08	406,50	486,02
За нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510

Понеділок 3 тиждень															
Найменування страв	Вихід страви			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)
Сніданок															
Каша «Янтарна»	100	100	125	4,28	4,28	5,33	4,56	4,56	5,69	18,39	20,89	25,91	131,77	141,25	175,57
Морква, тушкована в сметані	62	65	86	1,07	1,07	1,43	3,62	3,62	4,96	6,23	8,72	11,79	58,49	67,96	92,39
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Сік фруктовий	120	120	180	0,60	0,60	0,90	0,00	0,00	0,00	17,40	17,40	26,10	70,80	70,80	106,20
Всього за сніданок				8,05	8,05	9,75	10,59	10,59	13,06	51,92	56,91	73,69	332,16	351,11	445,26
за нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510
Обід															
Суп рисовий	150	150	200/8	1,32	1,32	1,97	2,69	2,69	4,93	11,39	11,39	15,28	74,26	74,26	112,30
Макарони відварні з сиром твердим	97	97	122	4,94	4,94	6,38	3,82	3,82	5,00	21,66	21,66	27,25	142,89	142,89	182,16
Огірок солоний			26			0,21			0,03			0,60			3,38
Рулет рибний	53	53	79	7,95	7,95	11,85	3,59	3,59	4,82	3,13	3,13	4,59	76,34	76,34	108,81
Компот зі свіжих яблук	120	120	160	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	12,23	16,30	27,00	49,74	66,32
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Всього за обід				16,56	16,56	22,82	12,74	12,74	17,50	52,32	58,31	73,92	391,58	414,32	544,07
За нормами				15-18	15-18	17-21	13-15	13-15	16-19	58-67	58-67	72-84	415-485	415-485	510-595
Вечеря															
Зрази картопляні з овочами	80	80	100	2,63	2,63	3,29	3,32	3,32	4,36	18,68	18,68	23,18	113,64	113,64	143,19
Чахохбілі з куркою	77	77	103	10,11	10,11	13,50	3,35	3,35	4,30	5,17	5,17	7,11	91,79	91,79	121,90
Горошок зелений відварний	58	58	72	3,51	3,51	4,08	0,87	0,87	0,89	9,67	9,67	11,26	57,71	57,71	66,11
Какао	150	150	180	5,20	5,20	6,41	4,45	4,45	5,46	8,43	8,43	10,35	93,20	93,20	114,50
Всього за вечерю				21,44	21,44	27,29	11,99	11,99	15,01	41,96	41,96	51,91	356,34	356,34	445,70
За нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510

Вівторок 3 тиждень

Найменування страв	Вихід страви			Хімічний склад									Енергетична цінність		
				Білки			Жири			Вуглеводи					
	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)
Сніданок															
Каша ячна розсипчаста з цибулею	96	96	120	3,07	3,07	3,91	2,38	2,38	2,98	20,81	20,81	26,52	116,86	116,86	148,51
Суфле з курятини	58	58	77	10,70	10,70	14,31	4,90	4,90	6,62	2,30	2,30	2,97	98,10	98,10	131,42
Салат «Вітамінний»	50	50	60	0,59	0,59	0,71	2,09	2,09	2,12	3,73	3,73	4,54	34,45	34,45	38,01
Чай	150	150	180												
Хліб цільнозерновий з тв. сиром	30/10	30/10	30/15	4,40	4,40	5,55	5,30	5,30	6,75	9,90	9,90	9,90	107,10	107,10	125,10
Всього за сніданок				18,76	18,76	24,48	14,66	14,66	18,47	36,74	36,74	43,93	356,51	356,51	443,03
за нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510
Обід															
Суп з яйцем і фрикаделькою	150/10	150/10	200/14	5,49	5,49	7,41	3,48	3,48	4,55	13,80	13,80	18,47	108,60	108,60	144,60
Бобові (квасоля) в сметанному соусі	91	91	123	7,22	7,22	9,96	3,18	3,18	4,33	17,86	17,86	24,58	125,16	125,16	171,94
Голубці ліниві з курячим м'ясом	90	90	120	8,19	8,19	10,98	3,13	3,13	4,46	7,65	7,65	10,43	90,86	90,86	124,93
Фрукти свіжі (яблуко)	60	60	80	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	6,24	8,32	27,00	27,00	36,00
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Всього за обід				23,24	23,24	30,76	12,43	12,43	16,06	55,45	55,45	71,70	422,72	422,72	548,56
За нормами				15-18	15-18	17-21	13-15	13-15	16-19	58-67	58-67	72-84	415-485	415-485	510-595
Вечеря															
Запиканка вермішелево-сирна	112	116	145	18,66	18,66	22,99	11,57	11,57	14,37	11,80	16,29	17,99	229,87	246,93	297,01
Гарбуз, запечений з фруктами	86	86	115	0,08	1,73	1,96	3,08	3,08	3,99	13,97	20,87	24,08	85,36	112,22	133,40
Вода кип'ячена															
Всього за вечерю				18,74	20,39	24,95	14,66	14,66	18,36	25,77	37,16	42,07	315,23	359,14	430,41
За нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510

Середа 3 тиждень															
Найменування страв	Вихід страви			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)
Сніданок															
Каша в'язка пшенична з морквою	96	100	125	3,82	3,82	4,75	2,62	2,62	3,27	17,57	21,56	26,85	108,55	123,71	154,14
Омлет з твердим сиром	57	57	57	7,07	7,07	7,07	8,97	8,97	8,97	0,92	0,92	0,92	113,00	113,00	113,00
Морква тушкована	29	30	49	0,42	0,42	0,68	1,03	1,03	1,55	2,69	3,69	5,87	19,87	23,66	36,86
Хліб цільнозерновий з тв. сиром	30	30	30/6	2,10	2,10	3,02	2,40	2,40	3,56	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	85,50
Компот з свіжих яблук	120	120	160	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	12,23	16,30	27,00	49,74	66,32
Всього за сніданок				13,65	13,65	42,52	15,26	15,26	17,67	37,32	48,30	59,84	339,52	381,21	455,82
За нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510
Обід															
Суп гороховий з грінками	150/20	150/20	200/20	5,78	5,78	7,00	4,24	4,24	4,85	23,58	23,58	28,12	156,04	156,04	184,27
Вареники з курячим м'ясом	81	81	108	12,78	12,78	16,93	4,47	4,47	5,59	16,69	16,69	22,15	161,37	161,37	211,02
Салат з капусти з зеленим горошком	45	45	60	2,96	2,96	3,80	0,05	0,05	0,07	20,92	20,92	26,44	41,34	41,34	50,90
Сік фруктовий	120	120	180	0,60	0,60	0,90	0,12	0,12	0,18	14,76	14,76	22,14	66,00	66,00	99,00
Всього за обід				22,12	22,12	28,64	8,87	8,87	10,68	75,94	75,94	98,85	424,75	424,75	545,19
За нормами				15-18	15-18	17-21	13-15	13-15	16-19	58-67	58-67	72-84	415-485	415-485	510-595
Вечеря															
Запіканка овочева	117	117	117	6,62	6,62	6,62	6,94	6,94	6,94	29,46	29,46	29,46	204,40	204,40	204,40
Кнелі з курятини з рисом в томатному соусі	47/32	47/32	63/56	10,35	10,35	14,06	4,67	4,67	6,81	6,01	6,01	9,15	109,86	109,86	157,41
Буряк, тушкований з яблуком			35			0,59			0,98			4,63			28,05
Фрукти свіжі (банан)	60	60	80	0,90	0,90	1,20	0,06	0,06	0,08	13,08	13,08	17,44	53,40	53,40	71,20
Всього за вечерю				17,87	17,87	22,46	11,67	11,67	14,82	48,55	48,55	60,68	367,66	367,66	461,06
За нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510

Четвер 3 тиждень															
Найменування страв	Вихід страви			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)
Сніданок															
Каша вівсяна в'язка	90	90	113	2,44	2,44	3,05	2,79	2,79	3,49	11,58	11,58	14,47	79,88	79,88	99,85
Кури з яблуками в сметані	60	60	80	9,61	9,61	12,82	3,68	3,68	5,08	2,69	2,69	3,75	83,59	83,59	113,63
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30	30	30/4	2,10	2,10	3,48	2,40	2,40	4,14	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	92,70
Компот з суміші сухофруктів	100	100	100	0,23	0,23	0,23	0,00	0,00	0,00	5,51	10,50	10,50	20,10	39,05	39,05
Всього за сніданок				14,76	14,76	20,02	8,96	8,96	12,80	38,84	51,81	58,13	292,73	342,00	423,07
за нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510
Обід															
Борщ український	150	150	200	2,13	2,13	2,75	2,51	2,51	3,14	10,03	10,03	13,13	68,85	68,85	88,75
Каша перлова в'язка	82	82	103	1,69	1,69	2,11	1,65	1,65	2,06	12,18	12,18	15,22	70,82	70,82	88,53
Суфле м'ясне з овочами	30	30	40	7,37	7,37	9,85	14,66	14,66	19,40	1,12	1,12	1,49	165,44	165,44	219,33
Кисіль з апельсинів	150	158	180	0,38	0,38	0,44	0,08	0,08	0,10	9,16	17,15	19,51	38,06	68,38	77,84
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Всього за обід				13,68	13,68	17,25	21,30	21,30	27,10	42,39	50,37	59,26	414,26	444,58	545,53
За нормами				15-18	15-18	17-21	13-15	13-15	16-19	58-67	58-67	72-84	415-485	415-485	510-595
Вечеря															
Каша гарбузова	70	70	90	1,55	1,55	1,99	1,60	1,60	2,01	9,36	12,36	15,53	57,60	68,97	86,87
Зрази з сиру кисломолочного з курагою	90	95	120	14,77	14,77	18,30	8,93	8,93	11,05	33,31	38,30	48,10	270,26	289,21	360,74
Соус сметанный			20			0,29			1,07			1,19			15,61
Фрукти свіжі (апельсин)	60	60	80	0,54	0,54	0,72	0,12	0,12	0,16	5,70	5,70	7,60	24,00	24,00	32,00
Всього за вечерю				16,86	16,86	21,30	10,65	10,65	14,29	48,37	56,35	72,42	351,86	382,18	495,22
За нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510

П'ятниця 3 тиждень															
Найменування страв	Вихід страви			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)
Сніданок															
Каша кукурудзяна розсипчаста	90	90	113	2,46	2,46	3,09	1,80	1,80	2,26	21,38	21,38	26,82	112,64	112,64	141,22
Котлета рибна любительська	59	59	88	10,20	10,20	14,73	1,77	1,77	2,60	21,84	21,84	28,25	81,21	81,21	116,36
Капуста білокачанна, підсмажена в яйці	38	38	48	3,78	3,78	4,74	0,96	0,96	1,20	20,46	20,46	25,62	37,52	37,52	48,26
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Молоко кип'ячене	100	100	125	2,9	2,9	3,6	2,5	2,5	3,1	3,5	3,5	4,4	59	59	74
Всього за сніданок				21,54	21,54	28,41	9,44	9,44	11,58	77,09	77,09	94,96	361,47	361,47	450,68
за нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510
Обід															
Суп польовий	150/4	150/4	200/5	1,62	1,62	2,14	2,62	2,62	3,30	10,73	10,73	14,21	72,21	72,21	94,09
Бобові (горох) з цибулею	88	88	114	9,02	9,02	11,24	3,11	3,11	3,77	21,11	21,11	26,28	148,08	148,08	183,43
Гречаник м'ясний	54	54	72	12,85	12,85	16,92	3,38	3,38	4,47	24,76	24,76	31,39	105,33	105,33	137,98
Томати солоні			26			0,29			0,03			0,62			4,16
Фрукти свіжі (яблуко)	60	60	80	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	6,24	8,32	27,00	27,00	36,00
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Всього за обід				25,83	25,83	33,00	11,75	11,75	14,28	72,74	72,74	90,73	423,71	423,71	526,76
За нормами				15-18	15-18	17-21	13-15	13-15	16-19	58-67	58-67	72-84	415-485	415-485	510-595
Вечеря															
Запіканка рисова	77	81	102	2,52	2,52	3,14	2,74	2,74	3,44	16,68	20,67	25,85	102,56	117,72	147,31
Соус яблучний	48	51	69	0,20	0,20	0,27	0,20	0,20	0,26	7,48	10,48	14,04	31,86	43,23	57,94
Пюре морквяне або бурякове	55	55	73	2,78	2,78	3,54	0,06	0,06	0,08	23,02	24,02	30,19	47,37	51,16	66,95
				2,90	2,90	3,70	0,06	0,06	0,08	23,98	24,98	31,47	52,17	55,96	73,35
Яйце варене (група 1-3 яєчна кашка)	40	40	40	5,08	5,08	5,08	4,60	4,60	4,60	0,28	0,28	0,28	62,80	62,80	62,80
Какао	150	150	180	3,96	3,96	5,34	3,35	3,35	4,51	6,35	6,35	8,55	70,32	70,32	94,74
Всього за вечерю з морквою				14,53	14,53	17,36	10,94	10,94	12,89	53,81	61,80	78,91	314,91	345,23	429,74
Всього за вечерю з буряком				14,65	14,65	17,52	10,94	10,94	12,89	54,77	62,76	80,19	319,71	350,03	436,14
За нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510

Понеділок 4 тиждень															
Найменування страв	Вихід страви			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)
Сніданок															
Каша боярська	95	100	114	5,62	5,62	6,50	4,90	4,90	5,83	19,31	24,30	27,63	143,71	162,66	187,69
Котлета морквяна під сметанним соусом	50/36	50/36	70/50	2,29	2,29	3,19	6,58	6,58	8,38	13,71	13,71	19,04	120,96	120,96	161,23
Фрукти свіжі (апельсин)	62	62	87	0,56	0,56	0,78	0,12	0,12	0,17	5,89	5,89	8,27	24,80	24,80	34,80
Всього за сніданок				8,47	8,47	10,47	11,60	11,60	14,38	38,91	43,90	54,94	289,47	308,42	383,72
за нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510
Обід															
Суп селянський з перловою крупою	150/6	150/6	200/8	1,51	1,51	2,02	3,41	3,41	4,38	8,94	8,94	11,92	71,26	71,26	93,52
Каша гречана розсипчаста	90	90	113	4,62	4,62	5,82	2,65	2,65	3,33	23,09	23,09	29,10	135,50	135,50	170,63
Помідора солоня			30			0,33			0,03			0,72			4,80
Шніцель рибний натуральний	47	47	70	9,75	9,75	14,14	1,21	1,21	1,82	23,29	23,29	30,42	85,35	85,35	121,31
Компот з свіжих яблук	120	120	160	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	12,23	16,30	27,00	49,74	66,32
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Всього за обід				18,22	18,22	24,72	9,91	9,91	12,28	71,47	77,46	98,37	390,21	412,95	527,67
За нормами				15-18	15-18	17-21	13-15	13-15	16-19	58-67	58-67	72-84	415-485	415-485	510-595
Вечеря															
Картопляне пюре	91	91	114	2,01	2,01	2,51	2,12	2,12	2,65	14,53	14,53	18,16	84,50	84,50	105,63
Котлета натуральна з філе курки в паніровочних сухарях	48	48	65	10,65	10,65	14,13	3,95	3,95	5,06	4,08	4,08	5,30	96,56	96,56	126,03
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Какао	150	150	180	2,60	2,60	3,14	2,23	2,23	2,69	4,22	4,22	5,09	46,60	46,60	56,30
Всього за вечерю				17,36	17,36	21,89	10,70	10,70	12,80	32,72	32,72	38,45	298,76	298,76	359,06
За нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510

Вівторок 4 тиждень															
Найменування страв	Вихід страви			Хімічний склад									Енергетична цінність		
				Білки			Жири			Вуглеводи					
	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)
Сніданок															
Каша кукурудзяна з твердим сиром	87	87	115	4,10	4,10	5,30	4,61	4,61	5,79	15,59	15,59	21,03	121,68	121,68	159,26
Пудинг з курятини	60	60	80	10,90	10,90	14,53	4,42	4,42	5,73	3,06	3,06	4,08	97,58	97,58	128,61
Сік фруктовий	110	110	180	0,44	0,44	0,72	0,00	0,00	0,00	11,33	11,33	18,54	46,20	46,20	75,60
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Всього за сніданок				17,54	17,54	22,65	11,43	11,43	13,91	39,88	39,88	53,55	336,56	336,56	434,57
за нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510
Обід															
Борщ український	150	150	200	2,13	2,13	2,75	2,51	2,51	3,14	10,03	10,03	13,13	68,85	68,85	88,75
Пюре з бобових(гороху) з вершковим маслом	90	90	103	10,14	10,14	11,64	2,15	2,15	2,62	22,86	22,86	26,24	151,38	151,38	175,10
Філе курки, запечене під сиром	55	55	73	11,17	11,17	14,93	7,11	7,11	9,33	1,85	2,35	3,46	118,29	120,19	160,26
Компот з апельсинів	140	148	180	0,33	0,33	0,41	0,07	0,07	0,09	3,52	11,00	13,26	14,80	43,23	52,11
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Всього за обід				25,87	25,87	31,82	14,24	14,24	17,58	48,16	56,14	65,99	424,42	454,74	547,31
За нормами				15-18	15-18	17-21	13-15	13-15	16-19	58-67	58-67	72-84	415-485	415-485	510-595
Вечеря															
Каша рисова з гарбузом	149	152	203	4,86	4,86	6,50	4,69	4,69	5,81	29,03	31,52	41,74	178,29	187,76	245,37
Вареники лінівні	62	65	82	9,53	9,53	12,01	5,00	5,00	6,28	5,86	9,35	11,49	108,59	121,86	152,36
Соус з сухофруктів (кураги)	57	57	72	1,04	1,04	1,31	0,00	0,00	0,00	14,82	14,82	18,53	59,88	59,88	74,85
Чай з лимоном	150	150	180	0,08	0,08	0,10	0,01	0,01	0,01	0,39	0,39	0,47	2,97	2,97	3,63
Всього за вечерю				15,52	15,52	19,91	9,70	9,70	12,11	50,09	56,08	72,24	349,73	372,47	476,21
За нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510

Середа 4 тиждень															
Найменування страв	Вихід страви			Хімічний склад									Енергетична цінність		
	1-3	3-4	4-6(7)	Білки			Жири			Вуглеводи			1-3	3-4	4-6(7)
				1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)			
Сніданок															
Каша пшенична розсипчаста з цибулею	90	90	113	3,91	3,91	4,93	2,42	2,42	3,03	21,91	21,91	27,63	125,60	125,60	158,19
Курка по-італійськи	45	45	60	9,65	9,65	12,86	3,34	3,34	4,29	1,75	3,25	4,26	77,54	83,23	109,14
Хліб цільнозерновий з тв. сиром	30	30	30	3,94	3,94	4,86	4,72	4,72	5,88	9,90	9,90	9,90	99,90	99,90	114,30
Компот з плодів сушених (родзинок)	116	116	140	0,26	0,26	0,32	0,00	0,00	0,00	10,02	16,01	19,08	37,99	60,73	72,38
Всього за сніданок				17,76	17,76	22,96	10,48	10,48	13,20	43,58	51,07	60,87	341,03	369,46	454,01
за нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510
Обід															
Суп з сочевиці з м'ясною фрикаделькою	150/11	150/11	200/17	8,15	8,15	11,45	2,71	2,71	4,04	13,01	13,01	17,41	114,53	114,53	159,08
Макаронник з м'ясом	94	94	118	10,35	10,35	12,95	4,01	4,01	5,25	22,37	22,37	28,16	168,48	168,48	213,53
Буряк тушкований	30	31	41	0,54	0,54	0,73	1,53	1,53	2,04	3,64	4,64	6,38	28,75	32,54	44,16
Фрукти свіжі (апельсин)	60	60	80	0,54	0,54	0,72	0,12	0,12	0,16	5,70	5,70	7,60	24,00	24,00	32,00
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Всього за обід				21,69	21,69	27,95	10,77	10,77	13,89	54,62	55,61	69,45	406,86	410,65	519,86
За нормами				15-18	15-18	17-21	13-15	13-15	16-19	58-67	58-67	72-84	415-485	415-485	510-595
Вечеря															
Пудинг сирно-морквяний	128	135	169	16,75	16,75	21,00	10,34	10,34	12,97	11,90	18,88	23,87	209,27	235,80	296,47
Гарбуз запечений з яблуками	48	48	67	0,45	0,45	0,63	3,14	3,14	4,20	4,64	4,64	6,52	47,62	47,62	64,94
Сік фруктовий	130	130	180	0,13	0,13	0,18	0,00	0,00	0,00	20,67	20,67	28,62	88,40	88,40	122,40
Всього за вечерю				17,33	17,33	21,81	13,48	13,48	17,17	37,21	44,20	59,01	345,29	371,82	483,81
За нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510

Четвер 4 тиждень															
Найменування страв	Вихід страви			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)
Сніданок															
Каша ячна розсипчаста	90	90	108	2,97	2,97	3,57	1,83	1,83	2,27	20,00	20,00	24,07	108,80	108,80	131,55
Тюфтелька рибна в сметан. соусі	60/30	60/30	90/45	8,66	8,66	13,05	6,23	6,23	8,85	9,47	9,47	14,55	128,63	128,63	190,15
Салат з солоних огірків з цибулею			76			0,67			2,06			2,63			31,09
Хліб цілнозерн. з твердим сиром	30	30	30/3	2,10	2,10	2,79	2,40	2,40	3,27	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	81,90
Фрукти свіжі (апельсин)	60	60	80	0,54	0,54	0,72	0,12	0,12	0,16	5,70	5,70	7,60	24,00	24,00	32,00
Всього за сніданок				14,27	14,27	20,81	10,58	10,58	16,61	45,07	45,07	58,74	332,53	332,53	466,69
за нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510
Обід															
Суп картопляний з макаронними виробами	150	150	200	1,72	1,72	2,29	1,34	1,34	1,79	13,08	13,08	17,45	70,64	70,64	94,18
Рагу з курятини	134	134	179	11,18	11,18	14,91	5,13	5,13	6,68	15,06	15,06	20,09	151,57	151,57	200,68
Салат з зеленого горошку з цибулею	77	77	88	3,80	3,80	4,33	1,64	1,64	1,66	11,36	11,36	12,93	71,99	71,99	80,11
Компот з свіжих яблук		134	182		0,27	0,37		0,27	0,37		12,96	17,55		52,89	71,72
Фрукти свіжі (банан)	67			1,01			0,07			14,61			59,63		
Хліб цілнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Всього за обід				19,80	19,07	24,00	10,58	10,78	12,90	64,00	62,35	77,92	424,92	418,18	517,79
За нормами				15-18	15-18	17-21	13-15	13-15	16-19	58-67	58-67	72-84	415-485	415-485	510-595
Вечеря															
Биточки пшонаїні з соусом з сухофр.	58/44	60/44	88/62	2,92	2,92	4,27	2,83	2,83	4,20	24,21	26,70	38,70	132,90	142,38	207,55
Ячний рулет з фаршем	100	100	100	7,75	7,75	7,75	8,35	8,35	8,35	13,57	13,57	13,57	161,16	161,16	161,16
Морква, припущена з родзинками	57	58	85	0,81	0,81	1,18	0,78	0,78	1,17	6,92	7,91	11,38	34,02	37,81	54,81
Молоко кип'ячене	100	100	160	2,82	2,82	4,51	2,50	2,50	4,00	4,73	4,73	7,57	52,00	52,00	83,20
Всього за вечерю				14,31	14,31	17,71	14,45	14,45	17,72	49,42	52,91	71,21	380,08	393,35	506,72
За нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510

П'ятниця 4 тиждень															
Найменування страв	Вихід страви			Хімічний склад											
				Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)	1-3	3-4	4-6(7)
Сніданок															
Каша вівсяна в'язка	82	82	103	2,22	2,22	2,77	2,67	2,67	3,34	10,53	10,53	13,16	73,82	73,82	92,28
Омлет	60	60	60	5,85	5,85	5,85	6,12	6,12	6,12	2,61	2,61	2,61	88,87	88,87	88,87
Буряк, тушкований з цибулею	44	45	73	0,75	0,75	1,23	1,55	1,55	2,58	5,04	6,04	10,19	34,66	38,45	64,43
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30	30	30\6	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Какао	150	150	180	5,20	5,20	6,41	4,45	4,45	5,46	8,43	8,43	10,35	93,20	93,20	114,50
Всього за сніданок				16,11	16,11	18,36	17,19	17,19	19,90	36,50	37,50	46,20	361,65	365,44	431,18
за нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510
Обід															
Борщ полтавський з галушками	150/6	150/6	200/8	2,60	2,60	3,43	3,64	3,64	4,68	14,80	16,30	21,63	100,65	106,33	139,77
Каша перлова в'язка	82	82	103	1,69	1,69	2,11	1,65	1,65	2,06	12,18	12,18	15,22	70,82	70,82	88,53
Болоньезе	65	65	87	6,95	6,95	9,27	14,24	14,24	18,82	1,25	3,25	4,18	160,59	168,17	222,21
Фрукти свіжі (яблуко)	60	60	80	0,24	0,24	0,32	0,24	0,24	0,32	6,24	6,24	8,32	27,00	27,00	36,00
Хліб цільнозерновий	30	30	30	2,10	2,10	2,10	2,40	2,40	2,40	9,90	9,90	9,90	71,10	71,10	71,10
Всього за обід				13,58	13,58	17,24	22,17	22,17	28,28	44,37	47,86	59,25	430,16	443,42	557,60
За нормами				15-18	15-18	17-21	13-15	13-15	16-19	58-67	58-67	72-84	415-485	415-485	510-595
Вечеря															
Товчанка	114	114	114	5,74	5,74	5,74	3,08	3,08	3,08	22,64	22,64	22,64	138,70	138,70	138,70
Зрази з курятини з омлетом та овочами в сметанному соусі	64/26	64/26	85/44	11,87	11,87	16,07	8,31	8,31	12,12	6,51	6,51	9,19	149,94	149,94	212,32
Фрукти свіжі (апельсин)	60	60	80	0,54	0,54	0,72	0,12	0,12	0,16	5,70	5,70	7,60	24,00	24,00	32,00
Всього за вечерю				18,15	18,15	22,53	11,51	11,51	15,36	34,85	34,85	39,44	312,63	312,63	383,01
За нормами				13-15	13-15	14-17	11-13	11-13	14-16	48-58	48-58	60-72	350-415	350-415	425-510