

ПОГОДЖЕНО

Начальник Бердичівського районного управління
Голосенко управління Держпродспоживслужби
з Житомирської області
Валерій БИКОВ



ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник управління
освіти, науки
Бердичівської міської ради
Валентина АДАМЕНКО



Примірне чотиритижневе сезонне меню

для організації одноразового харчування дітей віком від 6 до 18 років (сніданки) в загальноосвітніх навчальних закладах
на осінній період

№ рец тури	Наявні алергени	НАЙМЕНУВАННЯ СТРАВИ	Вихід , в грамах			Хімічний склад											
			6-11 років	11-14 років	14-18 років	Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетич. цінність		
						6-11 ро	11-14 ро	14-18 ро	6-11 ро	11-14 ро	14-18 ро	6-11 ро	11-14 ро	14-18 ро	6-11 ро	11-14 ро	14-18 ро
		1 ТИЖДЕНЬ															
		<u>Понеділок</u>															
33,1,11,52		Салат із свіжих овочів, овочі натуральні	80/0	80/25	80/25	1	1,6	1,6	2,46	2,51	2,51	8,2	9,5	9,5	53,26	72,5	72,5
5,7	я	Фритата	50	50	50	5,94	5,94	5,94	8,1	8,1	8,1	3,28	3,28	3,28	103,62	109,62	109,62
290/274	зп,мп,л	Рис з овочами	115	155	155	2,25	2,84	2,84	2,31	2,92	2,92	22,15	27,9	27,9	119,2	150,6	150,6
358	мп,л	Йогурт	140	140	140	5,9	5,9	5,9	3,51	3,51	3,51	13,9	13,9	13,9	103,04	103,04	103,04
1	г,мп,л	Хліб цільнозерновий,масло вершкове	30/3	50/4	50/4,5	2,12	3,53	3,6	4,4	6,5	7,3	9,94	16,15	16,16	90,83	144,74	148,05
12.1		Фрукти свіжі(банани)	100	100	100	1,5	1,5	1,5	0,1	0,1	0,1	21,8	21,8	21,8	91	91	91
		Всього				18,71	21,31	22,5	20,88	23,64	24,44	79,27	92,53	92,54	560,95	671,5	674,81
		<u>Вівторок</u>															
37,52		Салат з кваш. капусти, огірок солон.	60/55	60/65	80/45	0,92	1	1	1,86	1,87	2,45	5,23	5,46	6,54	42,6	43,85	53,05
58/96	г,я	Палички курячі з соусом «Кетчуп»	56/25	80/25	96/25	10,58	13,28	14,87	7,83	11,33	15,17	12,58	16,7	19,82	153,9	214,2	254,38
295	г,мп,л	Макарони відварені	110	150	150	4,44	5,55	5,55	2,7	3,3	3,3	28,4	35,5	35,5	156,6	195,75	195,75
354	мп,л	Какао з молоком	190	190	190	4,25	4,25	4,25	4,55	4,55	4,55	8,85	8,85	8,85	98,1	98,1	98,1
12.1		Фрукти свіжі(банани)	100	100	100	1,5	1,5	1,5	0,1	0,1	0,1	21,8	21,8	21,8	91	91	91
		Всього				21,69	25,58	27,17	17,04	21,15	25,57	76,86	88,31	92,51	542,2	642,9	692,28
		<u>Середа</u>															
18		Салат з свіжих овочів	75	-	-	0,42	0	0	2,3	0	0	4,45	0	0	31,68	0	0
52		Овочі натуральні	-	95	95	0	0	0	0	0,1	0,1	0	3,14	3,14	0	13,3	13,3
76	г	Філе куряче тушковане з овочами	65/50	93/50	112/50	9,1	11,3	13,1	4,7	9	9,9	4,5	5,6	6,24	121,5	145,3	172,5
161	мп,л	Горохове пюре	115	140	140	5,7	6,9	6,9	3,01	3,8	3,8	22,61	27,53	27,53	181,8	222,6	222,6
11.03		Узвар	180	180	180	0,3	0,3	0,3	0,81	0,81	0,81	22,41	22,41	22,41	96,93	96,93	96,93
	г	Хліб цільнозерновий	30	50	50	2,1	3,5	3,5	2,4	4	4	9,9	16,5	16,5	71	118,3	118,3
9	мп,л	Сир твердий	13	13	13	3	3	3	3,8	3,8	3,8	0	0	0	46,8	46,8	46,8
916		Лимон з цукром	10/5	10/5	10/5	0,1	0,1	0,1				5,43	5,43	5,43	22,3	22,3	22,3
12.1		Фрукти свіжі(яблука) або	90	90	90	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	9,36	9,36	9,36	40,5	40,5	40,5
		Фрукти свіжі(виноград)	90	90	90	0,54	0,54	0,54	0,18	0,18	0,18	14,04	14,04	14,04	58,5	58,5	58,5
		Всього з яблуками				21,08	25,46	27,26	17,38	21,87	22,77	78,66	89,97	95,61	612,51	706,03	733,23

		Всього з виноградом				21,26	25,64	27,44	17,2	21,69	22,59	83,34	94,65	100,29	630,51	720,03	751,23
		Четвер															
5,52	г	Салат з буряків з сухариками ,овочі натурал	100/25	0	0	1,3	0	0	3,14	0	0	9,9	0	0	101,9	0	0
54		Ікра буряково-морквяна	0	105	105	0	1,85	1,85	0	6,31	6,31	0	11,99	11,99	0	88,01	88,01
298	мп,л	Картопляне пюре	140	175	175	2,42	3,03	3,03	3,04	3,79	3,79	20,75	25,76	25,76	118,9	148,63	148,63
188	г,мп,л,я,зп	Запiканка з сиру к/м,соус iз сухофруктiв	104/40	104/40	104/40	15,8	15,8	15,8	12,8	12,8	12,8	26,9	26,9	26,9	275,6	275,6	275,6
362		Сiк фруктовий	200	200	200	1	1	1	0	0	0	21,2	21,2	21,2	92	92	92
12.1		Фрукти свiжi(апельсини)	100	100	0	0,9	0,9	0	0,2	0,2	0	9,5	9,5	0	40	40	0
		Фрукти свiжi(банани)	0	0	100	0	0	1,5	0	0	0,1	0	0	21,8	0	0	91
		Всього				21,42	22,58	23,18	19,18	23,1	23	88,25	95,35	107,65	628,4	644,24	695,24
		П'ятниця															
774		Капуста тушков з морквою та яблуками	90	90	90	0,63	0,63	0,63	3,29	3,29	3,29	8,17	8,17	8,17	64,28	64,28	64,28
195	г,я	Риба смажена	55	0	0	10,7	0	0	4,35	0	0	2,46	0	0	106,6	0	0
194		Риба тушкована	0	75/40	100/50	0	11,63	15,5	0	8,05	9,32	0	12,57	17,8	0	133,2	202,6
290	зп,мп,л	Каша гречана	120	148	150	3,21	3,95	4,01	3,27	4,03	4,09	24,64	30,4	30,81	183,3	220,7	223,7
13.8		Компот з фруктiв або ягiд(свiж або замороз)	200	200	200	0,14	0,14	0,14	0	0	0	26	26	26	108	108	108
	г	Хлiб цiльнозерновий	30	50	50	2,1	3,5	3,5	2,4	4	4	9,9	16,5	16,5	71	118,3	118,3
9	мп,л	Сир твердий	15	15	15	3,5	3,5	3,5	4,4	4,4	4,4	0	0	0	54	54	54
12.1		Фрукти свiжi(яблука) або	50	50	50	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	5,2	5,2	5,2	22,5	22,5	22,5
		Фрукти свiжi(апельсини) або	50	50	50	0,45	0,45	0,45	0,1	0,1	0,1	4,75	4,75	4,75	20	20	20
		Фрукти свiжi(мандарини)	50	50	50	0,4	0,4	0,4	0,15	0,15	0,15	4,35	4,35	4,35	20	20	20
		Всього з яблуками				20,48	23,55	27,48	17,91	23,97	25,3	76,37	98,84	104,48	609,68	720,98	793,38
		Всього з апельсинами				20,73	23,8	27,73	17,81	23,87	25,2	75,92	98,39	104,03	607,18	718,48	790,88
		Всього з мандаринами				20,68	23,75	27,68	17,86	23,92	25,25	75,52	97,99	103,63	607,18	718,48	790,88
		2 ТИЖДЕНЬ															
		Понедiлок															
37,52		Салат з капусти квашеної, овочі солоні	70/25	70/40	110/0	0,76	0,88	1,42	2,13	2,14	3,3	5,2	5,54	7,8	44,6	46,5	71,9
176	я	Омлет з морквою	60	60	60	5,54	5,54	5,54	7,1	7,1	7,1	1,02	1,02	1,02	92	92	92
290	зп,мп,л,г	Каша пшенична	120	150	150	5,4	6,73	6,73	3,1	3,6	4,1	29,85	39,7	39,7	167,7	210,9	218,7
348		Чай	200	200	200	0,1	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	3,15	3,15	3,15
916		Лимон з цукром	10/3	10/3	10/2	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01	3,43	3,43	2,43	14,67	14,67	10,88
	г	Хлiб цiльнозерновий	30	50	50	2,1	3,5	3,5	2,4	4	4	9,9	16,5	16,5	71	118,3	118,3
9	мп,л	Сир твердий	15	15	15	3,5	3,5	3,5	4,4	4,4	4,4	0	0	0	54	54	54
12.1		Фрукти свiжi(банани)	90	90	90	1,4	1,4	1,4	0,09	0,09	0,09	19,62	19,62	19,62	81,9	81,9	81,9
922		Сухофрукти порцiями	15	15	15	0,23	0,23	0,23	0	0	0	6	6	6	24,2	24,2	24,2
		Всього				19,13	21,98	22,52	19,23	21,34	23	75,02	91,81	93,07	553,22	645,62	675,03
		Вiвторок															
117	мп,л,г	Буряк тушкований з яблуками	115	-	-	1,3	0	0	3,29	0	0	13,55	0	0	88,9	0	0
54а		Ікра бурякова	-	100	100	0	1,64	1,64	0	5,08	5,08	0	10,9	10,9	0	95,86	95,86
08.15	г,мп,л	Кус-кус розсипчатий	100	140	140	3,9	5,4	5,4	2	2,92	2,92	22	30,9	30,9	130,1	182,1	182,1
188	мп,л,зп,г,я	Запiканка сирна з яблуками i морквою, сметана кип'ячена	100/5	100/10	100/10	14,68	15,82	15,82	13,68	14,73	14,73	15,29	17,45	17,45	213,4	238,5	238,5
362		Сiк фруктовий	200	200	200	1	1	1	0	0	0	29	29	29	118	118	118
12.1		Фрукти свiжi(яблука) або	82	92	92	0,32	0,36	0,36	0,32	0,36	0,36	8,53	9,57	9,57	36,9	41,4	41,4

		Фрукти свіжі(апельсини)	82	92	0	0,74	0,83	0	0,16	0,18	0	7,79	8,74	0	32,8	36,8	0
		Всього з яблуками				21,2	24,22	24,22	19,29	23,09	23,09	88,37	97,82	97,82	587,3	675,86	675,86
		Всього з апельсинами				21,62	24,69	0	19,13	22,91	0	87,63	96,99	0	583,2	671,26	0
		Середа															
33; 1.11,52		Салат із свіжих овочів,овочі натуральні	100/0	130/0	40/55	0,13	0,17	0,5	3,08	4,01	1,78	4,1	5,33	4,8	49,08	63,8	35,33
7,7	р,я,г	Рибна паличка	70	105	0	8,11	11,17	0	3,59	5,39	0	13,45	20,8	0	123	145,2	0
207	р,я,г	Шніцель рибний натуральний	0	0	140	0	0	12,06	0	0	12,6	0	0	17,31	0	0	243,6
161	мп,л	Горохове пюре	120	150	150	5,9	7,3	7,3	3,14	3,9	3,9	23,6	29,5	29,5	189,7	237,12	237,12
13.19		Фруктовий(ягідний) узвар	200	200	200	0,55	0,55	0,55	0,05	0,05	0,05	17,8	17,8	17,8	69,04	69,04	69,04
	г	Хліб цільнозерновий	30	50	50	2,1	3,5	3,5	2,4	4	4	9,9	16,5	16,5	71	118,3	118,3
9	мп,л	Сир твердий	15	15	15	3,5	3,5	3,5	4,4	4,4	4,4	0	0	0	54	54	54
12.1		Фрукти свіжі(апельсини) або	83	83	83	0,7	0,7	0,7	0,17	0,17	0,17	7,89	7,89	7,89	33,2	33,2	33,2
		Фрукти свіжі(мандарини)	83	83	83	0,66	0,66	0,66	0,25	0,25	0,25	7,22	7,22	7,22	33,2	33,2	33,2
		Всього з апельсинами				20,99	25,89	27,11	16,83	21,92	26,9	76,74	97,82	93,8	589,02	720,66	790,59
		Всього з мандаринами				20,95	25,85	27,07	16,91	22	26,98	76,07	97,15	93,13	589,02	720,66	790,59
		Четвер															
22		Салат з буряків з бобовими	100	0	0	1,8	0	0	7,18	0	0	11,46	0	0	112,92	0	0
54		Ікра овочева		110	110	0	1,6	1,6	0	5,59	5,59	0	9,52	9,52	0	92,58	92,58
4.09	г,я,мп,л	Курячі нагетси	87	125	150	10,2	14,6	16,5	5,82	8,36	10	20,34	28,92	35,91	171	228,6	274,32
298	мп,л	Картопляне пюре	140	175	175	2,42	3,03	3,03	3,04	3,79	3,79	20,75	25,76	25,76	118,9	148,63	148,63
354	мп,л	Какао з молоком	190	190	190	4,25	4,25	4,25	4,55	4,55	4,55	8,85	8,85	8,85	98,1	98,1	98,1
12.1		Фрукти свіжі(яблука)або	100	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	10,4	10,4	10,4	45	45	45
		Фрукти свіжі(апельсини)	100	100	100	0,9	0,9	0,9	0,2	0,2	0,2	9,5	9,5	9,5	40	40	40
922		Сухофрукти(порціями)	38	38	38	1,35	1,35	1,35	0	0	0	15,13	15,13	15,13	60,84	60,84	60,84
		Всього з яблуками				20,42	25,23	27,13	20,99	22,69	24,33	86,93	98,58	105,57	606,76	673,75	719,47
		Всього з апельсинами				20,92	25,73	27,63	20,79	22,49	24,13	86,03	97,68	104,67	601,76	668,75	714,47
		П'ятниця															
36,52		Салат із свіжої капусти,овочі натуральні	40/60	40/60	60/40	1,08	1,08	1,08	1,59	1,59	1,59	5,16	6,81	6,81	51,3	51,3	51,3
283	зп	Плов курячий	48/120	70/150	83/150	13,53	16,02	18,05	10,42	12	15	35,6	45,9	46,8	283,5	371,25	393,2
358	мп,л	Йогурт	125	125	125	3,9	3,9	3,9	3,14	3,14	3,14	12,4	12,4	12,4	92	92	92
	г	Хліб цільнозерновий	30	50	50	2,1	3,5	3,5	2,4	4	4	9,9	16,5	16,5	71	118,3	118,3
12.1		Фрукти свіжі(апельсини) або	100	100	100	0,9	0,9	0,9	0,2	0,2	0,2	9,5	9,5	9,5	40	40	40
		Фрукти свіжі(яблука)	100	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	10,4	10,4	10,4	45	45	45
		Всього з апельсинами				21,51	25,4	27,43	17,75	20,93	23,93	72,56	91,11	92,01	537,8	672,85	694,8
		Всього з яблуками				21,01	24,9	26,93	17,95	21,13	24,13	73,46	92,01	92,91	542,8	677,85	699,8
		3 ТИЖДЕНЬ															
		Понеділок															
11.1, 33/52		Салат з свіж овочів,овочі натуральні	80/0	80/25	80/25	0,99	2,12	2,12	2,46	2,55	2,55	5,2	7,49	7,49	55,26	76,6	76,6
290	зп,мп,л	Рис з овочами	115	155	155	2,25	2,84	2,84	2,31	2,92	2,92	22,15	27,9	27,9	119,2	150,6	150,6
1	г,мп,л	Хліб цільнозерновий, масло	30/3	50/4	50/4,5	2,12	3,53	3,6	4,4	6,5	7,3	9,94	16,15	16,16	90,83	144,74	148,05
187	мп,л,я	Пудинг з сиру к/м з сметаною кип'яч	80/10	80/10	80/10	12,8	12,8	12,8	13,3	13,3	13,3	15,62	15,62	15,62	210,5	210,5	210,5
362		Сік фруктовий	200	200	200	0,8	0,8	0,8	0	0	0	20,6	20,6	20,6	84	84	84
12.1		Фрукти свіжі(яблука) або	100	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	10,4	10,4	10,4	45	45	45
		Фрукти свіжі (апельсини) або	100	100	100	0,9	0,9	0,9	0,2	0,2	0,2	9,5	9,5	9,5	40	40	40

		Фрукти свіжі (мандарини)	100	100	100	0,8	0,8	0,8	0,3	0,3	0,3	8,7	8,7	8,7	40	40	
		Всього з яблуками				19,36	22,49	22,56	21,57	25,67	26,47	83,91	98,16	98,17	604,79	711,44	714,75
		Всього з апельсинами				19,86	22,99	23,06	21,37	25,47	26,27	86,01	97,26	101,26	599,79	706,44	709,75
		Всього з мандаринами				19,76	22,89	22,96	21,47	25,57	26,37	85,21	96,46	100,46	599,79	706,44	709,75
		Вівторок															
37,52		Салат з кваш капусти, овочі солоні	50/35	50/65	70/45	0,43	0,45	0,92	1,5	1,5	2,1	3,87	4,8	5,6	32,75	37,95	47,15
45	г	Гуляш курячий	50/35	72/28	85/35	8,9	11,82	14,13	8,8	10,74	12,2	3,2	4,32	4,93	144	175,2	198,8
8.25	зп,г,мп,л	Булгур розсипчастий	120	150	150	3,62	4,53	4,53	2,82	3,71	4,05	36,61	45,75	45,61	184,67	232,36	234,99
	г	Хліб цільнозерновий	30	50	50	2,1	3,5	3,5	2,4	4	4	9,9	16,5	16,5	71	118,3	118,3
358	мп,л	Йогурт	125	125	125	3,9	3,9	3,9	3,14	3,14	3,14	12,4	12,4	12,4	92	92	92
345		Фрукти (яблуко печене)	85	85	85	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	14,75	14,75	14,75	61,53	61,53	61,53
		Всього				19,35	24,6	27,38	19,06	23,49	25,89	80,73	98,52	99,79	585,95	717,34	752,77
		Середа															
18		Салат з свіжих овочів	100	120	120	0,99	1,19	1,19	3,14	3,76	3,76	6,58	7,89	7,89	55,55	66,66	66,66
6.01	р,г,я	Рибні нагетси	70	105	0	8,45	12,2	0	6,1	9,1	0	4,71	7,06	0	98,57	147,9	0
83	р,г	Риба запечена	0	0	109	0	0	14,3	0	0	8,13	0	0	5,86	0	0	183,62
291	зп,мп,л	Каша гречана	120	150	150	3,21	4,63	4,63	3,27	4,07	4,07	18,56	27,84	27,84	118,1	147,6	147,6
13.8		Компот з фруктів або ягід(свіж або заморож)	200	200	200	0,14	0,14	0,14	0	0	0	26	26	26	108	108	108
	г	Хліб цільнозерновий	30	50	50	2,1	3,5	3,5	2,4	4	4	9,9	16,5	16,5	71	118,3	118,3
9	мп,л	Сир твердий	15	15	15	3,5	3,5	3,5	4,4	4,4	4,4	0	0	0	54	54	54
12.1		Фрукти свіжі(банани) або	60	60	60	0,9	0,9	0,9	0,06	0,06	0,06	13,08	13,08	13,08	54,6	54,6	54,6
		Фрукти свіжі(виноград)	60	60	60	0,36	0,36	0,36	0,12	0,12	0,12	9,36	9,36	9,36	39	39	39
		Всього з бананами				19,29	25,56	27,16	19,37	25,39	24,42	78,83	98,37	97,17	559,82	697,06	732,78
		Всього з виноградом				18,75	25,02	26,62	19,43	25,45	24,48	75,11	94,65	93,45	544,22	681,46	717,18
		Четвер															
43		Салат з буряків	100	110	115	0,44	0,48	0,51	3	3,45	3,61	9,7	10,67	11,15	67,61	74,37	77,75
169	я	Яйце відварене	40	40	40	5,1	5,1	5,1	4,6	4,6	4,6	0,3	0,3	0,3	63	63	63
308		Картопля тушкована	130	158	158	2,52	3,07	3,07	3,07	3,73	3,73	21,18	25,74	25,74	120,46	146,41	146,41
13.19		Фруктовий(ягідний) узвар	180	180	180	0,5	0,5	0,5	0,04	0,04	0,04	16,02	16,02	16,02	62,14	62,14	62,14
180	мп,л,г,я	Вареники ліниві,масло,сметана кип'яч	100/3/9	100/4/9	100/4,5/9	13,1	13,1	13,1	11,4	12,13	12,5	22,7	22,7	22,7	229	235,6	238,9
12.1		Фрукти свіжі(яблука)	85	85	0	0,34	0,34	0	0,34	0,34	0	8,84	8,84	0	38,3	38,3	0
		(банани)	0	0	85	0	0	1,28	0	0	0,09	0	0	18,53	0	0	86,45
922		Сухофрукти (порціями)	19	19	19	0,23	0,23	0,23	0	0	0	8,98	8,98	8,98	34,1	34,1	34,1
		Всього				21,23	22,82	23,79	21,45	24,29	24,57	87,72	93,25	103,42	614,61	653,92	708,75
		П'ятниця															
54a		Ікра буряково-морквяна	100	0	0	0,13	0	0	5,08	0	0	13,9	0	0	103,4	0	0
		Ікра овочева	0	110	110	0	0,14	0,14	0	5,58	5,58	0	13,9	13,9	0	99,95	99,95
64,96	г,мп,л,я	Курячий шніцель,соус «Кетчуп»	70/20	100/20	120/20	9,32	12,83	14,57	6,9	9,85	11,8	13,71	18,57	24,81	103,46	147,8	177
161	мп,л	Горохове пюре	120	150	150	5,9	7,3	7,3	3,14	3,9	3,9	23,6	29,5	29,5	189,7	237,12	237,12
348		Чай	180	180	180	0,1	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	2,84	2,84	2,84
916		Лимон з цукром	10/5	10/5	10/5	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01	5,43	5,43	5,43	22,25	22,25	22,25
9	мп,л	Сир твердий	15	15	15	3,5	3,5	3,5	4,4	4,4	4,4	0	0	0	54	54	54
12.1		Фрукти свіжі(банани)	90	90	90	1,35	1,35	1,35	0,1	0,1	0,1	19,62	19,62	19,62	81,9	81,9	81,9
		Всього				20,4	25,32	27,06	19,63	23,84	25,79	76,26	87,02	93,26	557,55	645,86	675,06

		4 ТИЖДЕНЬ															
		<u>Понеділок</u>															
113/1		Овочеве асорті	100	0	0	1,74	0	0	2,09	0	0	6,87	0	0	49,33	0	0
307	г	Капуста тушкована	0	100	100	0	2,8	2,8	0	4,1	4,1	0	11,78	11,78	0	84,6	84,6
173	я,г	Суфле яєчне	75	75	75	6,79	6,79	6,79	7,47	7,47	7,47	6	6	6	108,5	108,5	108,5
295	мп,л,г	Макарони відварені	110	145	145	4,44	5,37	5,37	2,7	3,42	3,42	28,4	34,32	34,32	156,6	189,22	189,22
358	мп,л	Йогурт	125	125	125	3,9	3,9	3,9	3,14	3,14	3,14	12,4	12,4	12,4	92	92	92
	г	Хліб цільнозерновий	30	50	50	2,1	3,5	3,5	2,4	4	4	9,9	16,5	16,5	71	118,3	118,3
922		Лимон з цукром	10/5	10/5	10/5	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01	5,43	5,43	5,43	22,25	22,25	22,25
12.1		Фрукти свіжі(яблука) або	90	90	0	0,36	0,36	0	0,36	0,36	0	9,36	9,36	0	40,5	40,5	0
		Фрукти свіжі(апельсини)	90	90	0	0,81	0,81	0	0,18	0,18	0	8,55	8,55	0	36	39	0
		Фрукти свіжі(банани)	0	0	90	0	0	1,35	0	0	0,1	0	0	19,62	0	0	81,9
		Всього з яблуками				19,43	22,82	0	18,17	22,5	0	78,36	95,79	0	540,18	655,37	0
		Всього з апельсинами				19,88	23,27	0	17,99	22,32	0	77,55	94,98	0	535,68	653,87	0
		Всього з бананами				0	0	23,81	0	0	22,64	0	0	106,05	0	0	696,77
		<u>Вівторок</u>															
1.11,52		Салат із свіжих овочів, овочі натуральні	90/0	100/0	90/35	1,12	1,2	1,4	2,77	3,08	2,81	9,23	10,25	11,39	62,14	69,08	67,04
65	г	Чахохбілі з куркою	50/30	72/38	0	9,3	13,3	0	8,2	11,28	0	8,37	11,5	0	144,4	198,55	0
58	я,г	Паличка куряча	0	0	96	0	0	13,1	0	0	11,72	0	0	16,42	0	0	241,2
161	мп,л	Горохове пюре	110	140	141	5,41	6,81	6,81	2,88	3,64	3,64	21,63	27,53	27,53	173,89	221,31	221,31
13.8		Компот з фруктів або ягід(свіж або морож)	180	180	180	0,13	0,13	0,13	0	0	0	23,4	23,4	23,4	97,2	97,2	97,2
9	мп,л	Сир твердий	15	15	15	3,5	3,5	3,5	4,4	4,4	4,4	0	0	0	54	54	54
12.1		Фрукти свіжі(банани) або	64	64	64	0,96	0,96	0,96	0,06	0,06	0,06	13,95	13,95	13,95	58,24	58,24	58,24
		Фрукти свіжі(виноград)	64	64	0	0,38	0,38	0	0,13	0,13	0	9,98	9,98	0	41,6	41,6	0
		Всього з бананами				20,42	25,9	25,9	18,31	22,46	22,63	76,58	86,63	92,69	589,87	698,38	738,99
		Всього з виноградом				19,84	25,32	0	18,38	22,53	0	72,61	82,66	0	573,23	681,74	0
		<u>Середа</u>															
22		Салат з буряків з бобовими	85	0	0	1,53	0	0	6,1	0	0	9,74	0	0	95,98	0	0
43		Салат з буряків	0	95	95	0	0,42	0,42	0	2,85	2,85	0	9,22	9,22	0	64,22	64,22
390	р,г,мп,л	Котлета рибна « Любительська»	88	0	0	10,2	0	0	3,84	0	0	16,3	0	0	121,1	0	0
194	р,г	Риба тушкована з овочами	0	75/35	100/45	0	11,63	14,5	0	9,3	10,9	0	11,57	16,3	0	129,3	189,36
290	зп,г,мп,л	Каша пшенична	100	141	142	4,5	6,33	6,37	2,58	3,38	3,43	24,65	34,75	35	139,75	197,04	198,45
11,03		Узвар	180	200	200	0,3	0,33	0,33	0,81	0,9	0,9	22,41	24,9	24,9	96,93	107,7	107,7
9	мп,л	Сир твердий	15	15	15	3,5	3,5	3,5	4,4	4,4	4,4	0	0	0	54	54	54
916		Лимон з цукром	0/0	10/4	10/4	0	0,1	0,1	0	0,01	0,01	0	4,43	4,43	0	18,46	18,46
12.1		Фрукти свіжі(яблука) або	100	90	90	0,4	0,36	0,36	0,4	0,36	0,36	10,4	9,36	9,36	45	40,5	40,5
		Фрукти свіжі(апельсини)	100	90	90	0,9	0,81	0,81	0,2	0,18	0,18	9,5	8,55	8,55	40	36	36
		Всього з яблуками				20,43	22,67	25,58	18,13	21,2	22,85	83,5	94,23	99,21	552,76	611,22	679,69
		Всього з апельсинами				20,93	23,12	26,03	17,93	21,02	22,67	82,6	93,42	98,4	547,76	606,72	675,19
		<u>Четвер</u>															
52		Овочі натуральні свіжі/ солоні	70	75	75	0,56	0,6	0,6	0,07	0,07	0,08	2,31	2,48	2,48	9,8	10,5	10,5
702	г	Рагу з курятини	50/130	70/170	86/170	9,16	11,5	14,13	8,01	9,54	10,19	23,2	32,6	34,47	201,8	249,06	287

1	г,мп,л	Хліб цільнозерновий, масло	30/2	50/4	50/4,5	2,12	3,53	3,6	4,4	6,5	7,3	9,94	16,15	16,16	90,83	144,74	148,05
362		Сік фруктовий	200	200	200	0,6	0,6	0,6	0	0	0	15,8	15,8	15,8	76	76	76
187	зп,мп,л,я,г	Пудинг сирно-яблучний з сметаною кип	100/12	100/12	100/12	8,75	8,75	8,75	8,81	8,81	8,81	23,8	23,8	23,8	208,09	208,09	208,09
12.1		Фрукти свіжі(яблука) або	66	66	66	0,26	0,26	0,26	0,26	0,26	0,26	6,86	6,86	6,86	29,7	29,7	29,7
		Фрукти свіжі(апельсини) або	66	66	66	0,59	0,59	0,59	0,13	0,13	0,13	6,3	6,3	6,3	26,4	26,4	26,4
		Фрукти свіжі(мандарини)	66	66	66	0,53	0,53	0,53	0,2	0,2	0,2	5,74	5,74	5,74	26,4	26,4	26,4
		Всього з яблуками				21,45	25,24	27,34	21,55	25,18	26,64	81,91	97,69	99,57	616,22	718,09	759,34
		Всього з апельсинами				21,78	25,57	27,67	21,42	25,05	26,51	81,35	97,13	99,01	612,92	714,79	756,04
		Всього з мандаринами				21,72	25,51	27,61	21,49	25,12	26,58	80,79	96,57	98,45	612,92	714,79	756,04
		<u>П'ятниця</u>															
118		Овочеve рагу	113	140	140	3,49	4,32	4,32	7,21	8,94	8,94	8,65	10,72	10,72	129,72	130,87	130,87
317	зп,мп,л,я	Запiканка рисова з сухофр/ св.фрукт, соус з сухофр	120/20	154/20	154/20	4,79	6,14	6,14	3,75	4,69	4,69	32,2	41,32	41,32	191,23	245,42	245,42
345	мп,л	Какао з молоком	180	180	200	5,8	5,8	6,44	4,31	4,31	4,79	8,38	8,38	9,32	92,94	92,94	103,26
	г	Хліб цільнозерновий	30	50	50	2,1	3,5	3,5	2,4	4	4	9,9	16,5	16,5	71	118,3	118,3
12.1		Фрукти свіжі(банани)	100	100	100	1,5	1,5	1,5	0,1	0,1	0,1	21,8	21,8	21,8	91	91	91
		Всього				17,68	21,26	22,9	17,77	22,04	22,52	80,93	98,72	99,66	575,89	678,53	688,85

Примітка

1. При приготуванні страв використовується масло вершкове з масовою часткою жиру - не менше 72,5%, сир к/м - не менше 5% , сметана - не менше 15%, молоко - від 2,5 до 3,2%, йогурт - від 1,5 до 2,5 %
2. Для приготування страв з риби використовуються наступні види морської риби (замороженої): сайда б/г, хек б/г, минтай б/г, блувайтінг(путасу) б/г.

Фахівець з технології дитячого харчування



Галина ЛАКИДА

ПОГОДЖЕНО

Начальник Бердичівського районного управління
Головного управління Держпродспожислужби
в Житомирській області

Валерій БИКОВ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник управління
освіти і науки
Бердичівської міської ради

Валентина АДАМЕНКО

ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ

для організації харчування дітей віком від 6 до 18 років
в загальноосвітніх навчальних закладах(сніданки)
на зимовий період

№ рецеп- тури	Наявні алер- гени	НАЙМЕНУВАННЯ СТРАВИ	Вихід , в грамах			Хімічний склад											
			6-11 р.	11-14 р.	14-18 р	Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетич. цінність		
						6-11 р	11-14 р	14-18 р	6-11 р	11-14 р	14-18 р	6-11 р	11-14 р	14-18 р	6-11 р	11-14 р	14-18 р
		1 ТИЖДЕНЬ															
		Понеділок															
37,52		Салат з капусти квашеної, огірок солоний	80/25	80/30	110/0	0,84	0,88	1,42	2,4	2,4	3,5	5,88	5,99	7,5	50,45	51,1	71,9
176	я	Омлет з морквою	60	60	60	5,54	5,54	5,54	7,1	7,1	7,1	1,02	1,02	1,2	92	92	92
290	зп,мп,л	Каша гречана	115	150	150	3,08	4,51	4,51	3,13	4,09	4,09	23,61	30,81	30,81	175,7	224	224
348		Чай	200	200	200	0,1	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	3,15	3,15	3,15
916		Лимон з цукром	12/3	12/3	12/3	0,1	0,1	0,1	0	0	0	3,52	3,52	3,52	15,33	15,33	15,33
	г	Хліб цільнозерновий	30	50	50	2,1	3,5	3,5	2,4	4	4	9,9	16,5	16,5	71	118,3	118,3
9	мп,л	Сир твердий	15	15	15	3,5	3,5	3,5	4,4	4,4	4,4	0	0	0	54	54	54
12.1		Фрукти свіжі(банани)	80	80	80	1,2	1,2	1,2	0,08	0,08	0,08	17,44	17,44	17,44	72,8	72,8	72,8
922		Сухофрукти(порційно)	27	25	25	1,4	1,3	1,3	0	0	0	15,71	14,6	14,6	63,18	58,5	58,5
		Всього з бананами				17,9	20,63	22,5	19,5	22,07	23,17	77,08	89,88	92,57	597,6	689,2	709,98
		Вівторок															
54a		Ікра овочева	80	110	115	1,01	1,38	1,44	3,9	5,58	5,84	8,72	11,99	12,53	76,69	105,6	110,24
08.15	г,мп,л	Кус-кус розсипчастий	100	135	135	3,9	5,26	5,26	2	2,7	2,7	22	29,7	29,7	130,1	175,6	175,64
188	мп,л,я,зп,г	Запіданка з сиру к/м,соус з сухофруктів	115/20	115/20	115/20	17,5	17,54	17,54	15,6	15,64	15,64	18,95	18,95	18,95	247,2	247,2	247,16
362		Сік фруктовий	200	200	200	0,2	0,2	0,2	0	0	0	24,6	24,6	24,6	110	110	110
12.1		Фрукти свіжі(мандарини)або	100	100	100	0,8	0,8	0,8	0,3	0,3	0,3	8,7	8,7	8,7	40	40	40
		Фрукти свіжі(яблука)	100	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	10,4	10,4	10,4	45	45	45
		Всього з мандаринами				21,5	25,18	25,24	21,3	24,22	24,48	82,97	93,94	94,48	604	678,4	683,04
		Всього з яблуками				21,1	24,78	24,84	21,4	24,32	24,58	84,67	95,64	96,18	609	683,4	688,04
		Середа															
23		Салат з моркви та капусти свіжої	100	130	130	0,38	0,49	0,49	3,13	4,07	4,07	4,17	5,42	5,42	42,57	55,35	55,35
7.7	р,я,г	Рибні палички	70	105	140	8,11	11,17	14,2	3,59	5,39	7,18	13,45	20,8	26,9	120	145,2	240
161	мп,л	Горохове пюре	115	150	150	5,65	7,3	7,3	3,01	3,9	3,9	22,62	29,5	29,5	181,7	237,1	237,12

13.19		Фруктово(ягідний) узвар	200	200	200	0,55	0,55	0,55	0,05	0,05	0,05	17,8	17,8	17,8	69,04	69,04	69,04
	г	Хліб цільнозерновий	30	50	50	2,1	3,5	3,5	2,4	4	4	9,9	16,5	16,5	71	118,3	118,3
9	мп,л	Сир твердий	15	15	15	3,5	3,5	3,5	4,4	4,4	4,4	0	0	0	54	54	54
12.1		Фрукти свіжі(апельсини) або	90	90	90	0,8	0,8	0,8	0,18	0,18	0,18	8,55	8,55	8,55	36	36	36
		Фрукти свіжі(мандарини)	90	90	90	0,72	0,72	0,72	0,27	0,27	0,27	7,83	7,83	7,83	36	36	36
		Всього з апельсинами				21,1	25,31	27,34	16,8	21,99	23,78	76,49	98,57	104,7	574,3	715	809,81
		Всього з мандаринами				21,0	25,2	27,3	16,9	22,1	23,9	75,8	97,9	104,0	574,3	715,0	809,8
		Четвер															
22		Салат з буряків з бобовими	100	0	0	1,8	0	0	7,18	0	0	11,46	0	0	112,9	0	0
54		Ікра з буряків	0	110	110	0	1,6	1,6	0	5,59	5,59	0	9,52	9,52	0	92,58	92,58
4.09	г,я,мп,л	Курячі нагетси	87	125	150	10,2	14,7	16,5	5,82	8,36	10	20,34	29,92	35,91	171	228,6	274,32
298	мп,л	Картопляне пюре	140	175	175	2,42	3,03	3,03	3,04	3,79	3,79	20,75	25,76	25,76	118,9	148,6	148,63
354	мп,л	Какао з молоком	190	190	190	4,25	4,25	4,25	4,55	4,55	4,55	8,85	8,85	8,85	98,1	98,1	98,1
12.1		Фрукти свіжі(банани)	100	100	100	1,5	1,5	1,5	0,1	0,1	0,1	21,8	21,8	21,8	91	91	91
		Всього з бананами				20,2	25,08	26,88	20,7	22,39	24,03	83,2	95,85	101,8	591,9	658,9	704,63
		П'ятниця															
36,52		Салат із свіжої капусти, овочі натуральні	40/60	40/70	60/45	1,11	1,19	1,31	1,29	1,3	1,89	6,16	6,49	7,96	37,5	38,25	48,97
283	зп,мп,л	Плов курячий	49/120	70/150	83/150	13,8	16,02	18,05	10,4	12	15	35,6	45,9	46,8	284	371,3	393,2
358	мп,л	Йогурт	125	125	125	3,9	3,9	3,9	3,14	3,14	3,14	12,4	12,4	12,4	92	92	92
	г	Хліб цільнозерновий	30	50	50	2,1	3,5	3,5	2,4	4	4	9,9	16,5	16,5	71	118,3	118,3
12.1		Фрукти свіжі(апельсини) або	100	100	100	0,9	0,9	0,9	0,2	0,2	0,2	9,5	9,5	9,5	40	40	40
		Фрукти свіжі(мандарини) або	100	100	100	0,8	0,8	0,8	0,3	0,3	0,3	8,7	8,7	8,7	40	40	40
		Фрукти свіжі(яблука)	100	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	10,4	10,4	10,4	45	45	45
		Всього з апельсинами				21,8	25,51	27,66	17,5	20,64	24,23	73,56	90,79	93,16	524,5	659,8	692,47
		Всього з мандаринами				21,7	25,41	27,56	17,6	20,74	24,33	72,76	89,99	92,56	524,5	659,8	692,47
		Всього з яблуками				21,3	25,01	27,16	17,7	20,84	24,43	74,46	91,69	94,06	529,5	664,8	697,47
		2 ТИЖДЕНЬ															
		Понеділок															
33;1.11,52		Салат з свіж. овочів, овочі натуральні	80/0	70/35	80/25	1	1,4	1,6	2,46	2,17	2,51	8,2	8,35	9,5	53,26	51,5	72,5
5.7	я	Фритата	50	50	50	5,94	5,94	5,94	8,1	8,1	8,1	3,28	3,28	3,28	109,6	109,6	109,62
290/274	зп,мп,л	Рис з овочами	115	155	155	2,25	2,84	2,84	2,31	2,92	2,92	22,15	27,9	27,9	119,2	150,6	150,6
358	мп,л	Йогурт	140	140	140	5,9	5,9	5,9	3,51	3,51	3,51	13,9	13,9	13,9	103	103	103
1	г,мп,л	Хліб цільнозерновий, масло	30/3	50/4	50/4,5	2,1	3,5	3,6	4,4	6,5	7,3	9,9	16,15	16,16	90,83	144,7	148,05
12.1		Фрукти свіжі(банани)	100	100	100	1,5	1,5	1,5	0,1	0,1	0,1	21,8	21,8	21,8	91	91	91
		Всього				18,7	21,08	22,5	20,9	23,3	24,44	79,23	91,38	92,54	567	650,5	674,77
		Вівторок															
37,52		Салат з квашеної капусти,овочі солоні	60/55	60/65	80/45	0,92	1	1	1,86	1,87	2,45	5,23	5,46	6,54	42,6	43,85	53,05
58,96	г,я	Палички курячі, соус Кетчуп	56/25	80/25	96/25	10,8	13,5	15,09	7,8	11,3	15,1	9,6	13,7	16,42	140,7	201	246
295	г,мп,л	Макарони відварені	130	152	155	5,2	5,62	5,73	3,2	3,34	3,41	33,56	39,2	42,01	185,1	216,4	220,7
354	мп,л	Какао з молоком	190	190	190	4,25	4,25	4,25	4,55	4,55	4,55	8,85	8,85	8,85	98,1	98,1	98,1
12.1		Фрукти свіжі(яблука)	100	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	10,4	10,4	10,4	45	45	45
922		Сухофрукти (порційно)	15	15	15	0,78	0,78	0,78	0	0	0	8,73	8,73	8,73	35,1	35,1	35,1
		Всього				21,4	25,55	27,25	17,8	21,46	25,91	76,37	86,34	92,95	546,6	639,5	697,95
		Середа															
1.54;52		Салат з капусти свіжої, овочі натуральні	75/0	0/95	0/95	1,04	0,8	0,8	2,39	0,1	0,1	5,76	3,14	3,14	44,88	13,3	13,3

76	г	Філе тушковане з овочами	65/50	93/50	112/50	9,1	11,3	13,1	4,7	9	9,9	4,5	5,6	6,24	121,5	145,3	172,5
298	мп,л	Картопляне пюре	140	175	175	2,42	3,03	3,03	3,04	3,79	3,79	20,75	25,7	25,7	118,9	148,6	148,63
11.03		Узвар	180	180	180	0,3	0,3	0,3	0,81	0,81	0,81	22,41	22,41	22,41	96,93	96,93	96,93
	г	Хліб цільнозерновий	30	50	50	2,1	3,5	3,5	2,4	4	4	9,9	16,5	16,5	71	118,3	118,3
9	мп,л	Сир твердий	13	13	13	3,03	3,03	3,03	3,81	3,81	3,81	0	0	0	46,8	46,8	46,8
916		Лимон з цукром	10/3	10/6	10/6	0,09	0,09	0,09	0,01	0,01	0,01	3,43	6,43	6,43	14,67	26,04	26,04
12.1		Фрукти свіжі(банани)	90	90	90	1,35	1,35	1,35	0,09	0,09	0,09	19,62	19,62	19,62	81,9	81,9	81,9
		Всього				19,4	23,4	25,2	17,3	21,61	22,51	86,37	98,4	100	596,6	677,2	704,4
		Четвер															
5;52	г	Салат з буряків з сухариками, огірок солон	100/25	0	0	0,7	0	0	3,14	0	0	9,9	0	0	100	0	0
54		Ікра буряково-моркв'яна	0	105	105	0	1,85	1,85	0	6,31	6,31	0	11,99	11,99	0	88,01	88,01
161	мп,л	Горохове пюре	110	150	150	5,4	7,3	7,3	2,88	3,9	3,9	21,63	29,5	29,5	170,8	237,1	237,12
182	мп,л,г,я	Сирники з сиру к/м, сметана кип'ячена	100/6	100/6	100/6	13,8	13,8	13,8	12,3	12,3	12,3	16,1	16,1	16,1	206,9	208,9	208,9
362		Сік фруктовий	200	200	200	1	1	1	0	0	0	26,5	26,5	26,5	108	108	108
12.1		Фрукти свіжі(апельсини) або	100	100	100	0,9	0,9	0,9	0,2	0,2	0,2	9,5	9,5	9,5	40	40	40
		Фрукти свіжі(мандарини) або	100	100	100	0,8	0,8	0,8	0,3	0,3	0,3	8,7	8,7	8,7	40	40	40
		Фрукти свіжі(яблука)	100	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	10,4	10,4	10,4	45	45	45
		Всього з апельсинами				21,8	24,85	24,85	18,5	22,71	22,71	83,63	93,59	93,59	625,7	682	682,03
		Всього з мандаринами				21,7	24,75	24,75	18,6	22,81	22,81	82,83	92,79	92,79	625,7	682	682,03
		Всього з яблуками				21,3	24,35	24,35	18,7	22,91	22,91	84,53	94,49	94,49	630,7	687	687,03
		П'ятниця															
774		Капуста тушкована з морквою і яблуками	90	90	90	0,63	0,63	0,63	3,29	3,29	3,29	8,17	8,17	8,17	62,48	62,48	62,48
195	р,г,я	Риба смажена	55	0	0	10,7	0	0	4,35	0	0	2,46	0	0	106,6	0	0
194	р	Риба тушкована		75/40	100/50		11,63	15,5		8,05	9,32		10,57	15,8		130,2	202,6
290	зп,мп,л	Каша гречана	130	155	155	3,48	4,14	4,14	3,54	4,22	4,22	26,69	31,82	31,82	198,6	228,2	228,2
13.8		Компот з фруктів або ягід(свіж/заморож)	200	200	200	0,14	0,14	0,14	0	0	0	26	26	26	108	108	108
	г	Хліб цільнозерновий	30	50	50	2,1	3,5	3,5	2,4	4	4	9,9	16,5	16,5	71	118,3	118,3
9	мп,л	Сир твердий	14	14	14	3,3	3,3	3,3	4,1	4,1	4,1	0	0	0	50,4	50,4	50,4
12.1		Фрукти свіжі(яблука) або	50	50	50	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	5,2	5,2	5,2	22,5	22,5	22,5
		Фрукти свіжі(апельсини) або	50	50	50	0,45	0,45	0,45	0,1	0,1	0,1	4,75	4,75	4,75	20	20	20
		Фрукти свіжі(мандарини)	50	50	50	0,4	0,4	0,4	0,15	0,15	0,15	4,35	4,35	4,35	20	20	20
		Всього з яблуками				20,6	23,54	27,41	17,9	23,86	25,13	78,42	98,26	103,5	619,6	720,1	792,48
		Всього з апельсинами				20,8	23,79	27,66	17,8	23,76	25,03	77,97	97,81	103	617,1	717,6	789,98
		Всього з мандаринами				20,8	23,74	27,61	17,8	23,81	25,08	77,57	97,41	102,6	617,1	717,6	789,98
		3 ТИЖДЕНЬ															
		Понеділок															
8.17		Овочеve cote	80	100	100	1,36	2,7	2,7	3,4	4,3	4,3	5,36	6,7	6,7	53,4	66,8	66,8
173	я,г	Суфле ячне	75	75	75	6,79	6,79	6,79	7,47	7,47	7,47	6,3	6,3	6,3	108,5	108,5	108,5
295	г,мп,л	Макарони відварені	125	150	150	5,0	5,55	5,55	3,07	3,54	3,54	32,27	35,5	35,5	178	195,7	195,74
358	мп,л	Йогурт	125	125	125	3,9	3,9	3,9	3,14	3,14	3,14	12,4	12,4	12,4	92	92	92
1	г	Хліб цільнозерновий	30	50	50	2,1	3,5	3,5	2,4	4	4	9,9	16,5	16,5	71	118,3	118,3
916		Лимон з цукром	10/5	10/5	10/5	0,09	0,09	0,09	0,01	0,01	0,01	5,43	5,43	5,43	22,25	22,25	22,25
12.1		Фрукти свіжі(яблука) або	90	90	0	0,36	0,36	0	0,36	0,36	0	9,36	9,36	0	40,5	40,5	0
		Фрукти свіжі(апельсини) або	90	90	0	0,81	0,81	0	0,18	0,18	0	8,55	8,55	0	36	36	0
		Фрукти свіжі(банани)	0	0	90	0	0	1,35	0	0	0,1	0	0	19,62	0	0	81,9

		Всього з яблуками				19,6	22,89	0	19,9	22,82	0	81,02	92,19	0	565,7	644,1	0
		Всього з апельсинами				20,1	23,34	0	19,7	22,64	0	80,61	91,38	0	561,2	639,6	0
		Всього з бананами				0	0	23,88	0	0	22,56	0	0	102,5	0	0	676,4
		Вівторок															
33; 1.11		Салат з свіжих овочів, овочі натуральні	90/0	90/0	90/30	1,12	1,12	1,36	2,77	2,77	2,8	9,23	9,23	10,22	62,14	62,14	66,34
65	г	Чахохбілі з куркою	50/30	72/38	0	9,3	13,3	0	8,2	11,28	0	8,37	11,5	0	144,4	198,6	0
58	г,я	Палички курячі	0	0	96	0	0	13,1	0	0	11,72	0	0	16,42	0	0	241,2
161	мп,л	Горохове пюре	110	151	151	5,4	7,3	7,3	2,88	3,9	3,9	21,63	29,5	29,5	170,8	237,1	237,12
13.8		Компот із фруктів або ягід(свіж/морож)	180	180	180	0,13	0,13	0,13	0	0	0	23,4	23,4	23,4	97,2	97,2	97,2
9	мп,л	Сир твердий	15	15	15	3,45	3,45	3,45	4,35	4,35	4,35	0	0	0	54	54	54
12.1		Фрукти свіжі(банани)	64	64	64	0,96	0,96	0,96	0,06	0,06	0,06	13,95	13,95	13,95	58,2	58,2	58,2
		Всього				20,4	25,26	26,3	18,3	22,36	22,83	76,58	87,58	93,49	586,7	707,2	754,06
		Середа															
50		Вінегрет	100	0	0	1,57	0	0	4,7	0	0	8,1	0	0	63,76	0	0
43		Салат з буряків	0	95	85	0	0,42	0,38	0	2,85	2,55	0	9,55	8,54	0	64,22	57,46
390	р,г,я	Котлета рибна любительська	88	0	0	10,2	0	0	3,84	0	0	16,3	0	0	121,1	0	0
194	р	Риба тушкована з овочами	0	75/35	100/60	0	11,63	14,54	0	9,3	11,2	0	11,57	16,98	0	133,2	196,12
290	зп,г,мп,л	Каша пшенична	110	141	142	4,95	6,33	6,37	2,84	3,38	3,43	27,12	34,75	35	153,7	197	198,45
11.03		Узвар	180	180	180	0,3	0,3	0,3	0,81	0,81	0,81	22,41	22,41	22,41	96,93	96,93	96,93
9	мп,л	Сир твердий	15	15	15	3,5	3,5	3,5	4,4	4,4	4,4	0	0	0	54	54	54
916		Лимон з цукром	10/4	10/4	10/4	0,09	0,09	0,09	0,01	0,01	0,01	4,43	4,43	4,43	18,46	18,46	18,46
12.1		Фрукти свіжі(яблука) або	90	90	0	0,36	0,36	0	0,36	0,36	0	9,36	9,36	0	40,5	40,5	0
		Фрукти свіжі(мандарини) або	90	90	0	0,72	0,72	0	0,27	0,27	0	7,83	7,83	0	36	36	0
		Фрукти свіжі(банани)	0	0	90	0	0	1,35	0	0	0,1	0	0	19,62	0	0	81,9
		Всього з яблуками				21	22,63	0	17	21,11	0	87,72	92,07	0	548,5	604,4	0
		Всього з мандаринами				21,3	22,99	0	16,9	21,02	0	86,19	90,54	0	544	600	0
		Всього з бананами				0	0	26,53	0	0	22,5	0	0	107	0	0	703,32
		Четвер															
52		Овочі солоні	65	70	70	0,52	0,56	0,56	0,07	0,07	0,07	2,15	2,31	2,31	9,1	9,8	9,8
702	г	Рагу з курятини	50/110	70/150	86/150	8,14	10,54	13,01	7,12	8,75	9,4	19,63	28,76	30,76	179,4	228,3	264,58
1	г,мп,л	Хліб цільнозерновий, масло	30/3	50/4	50/5	2,12	3,53	3,54	4,57	6,9	7,63	9,94	16,55	16,57	90,83	144,7	151,35
362		Сік фруктовий	200	200	200	0,6	0,6	0,6	0,2	0,2	0,2	15,8	15,8	15,8	76	76	76
188/1	мп,л,зп,г	Запіканка сирна з бананом, сметана кип'яч	100/11	100/11	100/11	8,78	8,78	8,78	8,58	8,58	8,58	24,46	24,46	24,46	174,6	174,6	174,57
12.1		Фрукти свіжі(яблука) або	66	66	66	0,26	0,26	0,26	0,26	0,26	0,26	6,86	6,86	6,86	29,7	29,7	29,7
		Фрукти свіжі(апельсини) або	66	66	66	0,59	0,59	0,59	0,13	0,13	0,13	6,27	6,27	6,27	26,4	26,4	26,4
		Фрукти свіжі(мандарини)	66	66	66	0,53	0,53	0,53	0,2	0,2	0,2	5,74	5,74	5,74	26,4	26,4	26,4
		Всього з яблуками				20,4	24,27	26,75	20,8	24,76	26,14	78,84	94,74	96,76	559,6	663,1	706
		Всього з апельсинами				20,8	24,6	27,08	20,7	24,63	26,01	78,25	94,15	96,17	556,3	659,8	702,7
		Всього з мандаринами				20,7	24,54	27,02	20,7	24,7	26,08	77,72	93,62	95,64	556,3	659,8	702,7
		П'ятниця															
118		Овочева рагу	113	140	140	3,49	4,32	4,32	7,21	8,94	8,94	10,72	10,72	10,72	129,7	130,9	130,9
317	зп,мп,л,я	Запіканка рисова з фруктами, соус з сухофр	120/20	154/20	154/20	4,79	6,14	6,14	3,75	4,69	4,69	32,2	41,32	41,32	191,2	245,4	245,42
354	мп,л	Какао з молоком	180	180	200	5,8	5,8	6,44	4,31	4,31	4,79	8,38	8,38	9,32	92,94	92,94	103,26
	г	Хліб цільнозерновий	30	50	50	2,1	3,5	3,5	2,4	4	4	9,9	16,5	16,5	71	118,3	118,3

12.1		Фрукти свіжі(банани)	104	104	104	1,56	1,56	1,56	0,1	0,1	0,1	22,7	22,7	22,7	94,64	94,64	94,64
		Всього				17,7	21,32	22,9	17,8	22,04	22,52	83,9	98,7	100,6	579,5	682,2	692,52
		4 ТИЖДЕНЬ															
		<u>Понеділок</u>															
33;1.11;52		Салат з свіж. овочів, овочі натуральні	80/0	70/35	105/0	1	1,4	1,81	2,46	2,17	3,23	8,2	8,3	10,76	53,26	51,5	69,9
290	зп,мп,л	Рис з овочами	115	155	155	2,25	2,84	2,84	2,31	2,92	2,92	22,15	27,9	27,9	119,2	150,6	150,6
362		Сік фруктовий	200	200	200	0,8	0,8	0,8	0	0	0	20,6	20,6	20,6	84	84	84
1	г,мп,л	Хліб цільнозерновий, масло	30/3	50/4	50/4,5	2,1	3,5	3,6	4,4	6,5	7,3	9,9	16,15	16,16	90,83	144,7	148,05
187	мп,л,зп,г,я	Пудинг з сиру к/м, сметана кип'яч.	80/10	80/10	80/10	12,8	12,8	12,8	13,3	13,3	13,3	15,62	15,62	15,62	210,5	210,5	210,5
12.1		Фрукти свіжі(яблука)або	100	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	10,4	10,4	10,4	45	45	45
		Фрукти свіжі(апельсини)або	100	100	100	0,9	0,9	0,9	0,2	0,2	0,2	9,5	9,5	9,5	40	40	40
		Фрукти свіжі(мандарини)	100	100	100	0,8	0,8	0,8	0,3	0,3	0,3	8,7	8,7	8,7	40	40	40
		Всього з яблуками				19,4	21,74	22,55	21,9	25,29	27,15	86,87	98,97	101,4	602,8	686,3	708,05
		Всього з апельсинами				19,9	22,24	22,75	21,7	25,09	26,95	85,97	98,07	100,5	597,8	681,3	703,05
		Всього з мандаринами				19,8	22,14	22,65	21,8	25,19	27,05	85,17	97,27	99,74	597,8	681,3	703,05
		<u>Вівторок</u>															
37;52		Салат з квашеної капусти, огірок солоний	50/30	50/70	70/48	0,39	0,41	0,94	1,5	1,5	2,1	3,77	4,7	5,53	32,1	37,3	46,76
45	г	Гуляш курячий	50/30	72/30	85/30	8,9	11,82	14,13	8,28	10,95	11,69	3,01	4,41	4,72	135,5	178,7	190,51
8.25	зп,г мп,л	Булгур розсипчастий	120	152	154	3,62	4,58	4,65	2,82	4,1	4,16	36,61	46,21	46,82	184,7	238	241,26
	г	Хліб цільнозерновий	30	50	50	2,1	3,5	3,5	2,4	4	4	9,9	16,5	16,5	71	118,3	118,3
358	мп,л	Йогурт	125	125	125	3,9	3,9	3,9	3,14	3,14	3,14	12,4	12,4	12,4	92	92	92
345		Яблуко печене з цукром	85	85	85	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	14,75	14,75	14,75	61,53	61,53	61,53
		Всього				19,3	24,56	27,52	18,5	23,7	25,49	80,44	98,51	100,7	576,8	720,2	750,36
		<u>Середа</u>															
1.32;1.33		Салат з капусти(пекін/білокач) та огірків	100	115	120	1,26	1,44	1,51	3,17	3,65	3,8	4,4	5,06	5,28	41,12	47,29	49,34
6.01	р,г,я	Рибні нагетси	70	105	140	8,45	12,2	14,9	6,1	9,1	11,2	4,71	7,06	9,42	98,57	147,9	197,14
290	зп,мп,л	Каша гречана	123	150	150	3,29	4,01	4,01	3,35	4,08	4,08	25,25	30,7	30,7	187,9	220,8	220,8
13.8		Компот з фруктів або ягід(свіж/заморож)	200	200	200	0,14	0,14	0,14	0	0	0	26	26	26	108	108	108
	г	Хліб цільнозерновий	30	50	50	2,1	3,5	3,5	2,4	4	4	9,9	16,5	16,5	71	118,3	118,3
9	мп,л	Сир твердий	15	15	15	3,45	3,45	3,45	4,35	4,35	4,35	0	0	0	54	54	54
12.1		Фрукти свіжі(апельсини) або	60	60	60	0,54	0,54	0,54	0,12	0,12	0,12	5,7	5,7	5,7	24	24	24
		Фрукти свіжі(мандарини)	60	60	60	0,48	0,48	0,48	0,18	0,18	0,18	5,2	5,2	5,2	24	24	24
		Всього з апельсинами				19,2	25,26	27,03	19,5	25,3	27,55	75,96	91,02	93,6	584,6	720,3	771,58
		Всього з мандаринами				19,2	25,22	27,99	19,6	25,36	27,61	75,46	90,52	93,1	584,6	720,3	771,58
		<u>Четвер</u>															
43		Салат з буряків	100	110	115	0,44	0,48	0,51	3	3,45	3,61	9,7	10,67	11,15	67,61	74,37	77,75
169	я	Яйце відварене	40	40	40	5,1	5,1	5,1	4,6	4,6	4,6	0,3	0,3	0,3	63	63	63
308		Картопля тушкована	130	158	158	2,52	3,07	3,07	3,1	3,73	3,73	21,18	25,74	25,74	120,5	146,4	146,41
13.19		Фруктовий(ягідний) узвар	180	180	180	0,5	0,5	0,5	0,04	0,04	0,04	16,02	16,02	16,02	62,14	62,14	62,14
180	мп,л,г,я	Вареники ліниві, масло, сметана кип'яч	100/3/9	100/4/9	100/4,5/9	13,1	13,1	13,1	11,4	12,13	12,5	22,7	22,7	22,7	229	235,6	238,9
12.1		Фрукти свіжі(яблука)	85	85	0	0,34	0,34	0	0,34	0,34	0	8,34	8,34	0	38,3	38,3	0
		Фрукти свіжі(банани)	0	0	85	0	0	1,28	0	0	0,09	0	0	18,53	0	0	77,35
922		Сухофрукти(порційно)	13	10	10	0,23	0,2	0,2	0	0	0	8,98	6,91	6,91	34,1	26,23	26,23
		Всього з яблуками				21,2	22,79	0	21,5	24,29	0	87,22	90,68	0	614,6	646,1	0
		Всього з бананами				0	0	23,76	0	0	24,57	0	0	101,4	0	0	691,78

		П'ятниця															
54		Ікра бурячково - моркв'яна	100	0	0	0,13	0	0	5,08	0	0	13,9	0	0	103,4	0	0
54а		Ікра з буряків	0	110	110	0	0,14	0,14	0	5,58	5,58	0	13,9	13,9	0	99,95	99,95
64,96	г,мп,л,я	Курачий шніцель, соус"Кетчуп"	70/20	100/20	120/20	9,32	12,83	14,57	6,9	9,85	11,8	13,72	18,57	24,81	103,5	147,8	177
161	мп,л	Горохове пюре	120	150	150	5,9	7,3	7,3	3,14	3,9	3,9	23,6	29,5	29,5	189,7	237,1	237,12
348		Чай	180	180	180	0,1	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	2,84	2,84	2,84
916		Лимон з цукром	10/5	10/5	10/5	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01	5,43	5,43	5,43	22,25	22,25	22,25
9	мп,л	Сир твердий	15	15	15	3,45	3,45	3,45	4,35	4,35	4,35	0	0	0	54	54	54
12.1		Фрукти свіжі(банани)	90	90	90	1,35	1,35	1,35	0,1	0,1	0,1	19,62	19,62	19,62	81,9	81,9	81,9
		Всього				20,4	25,27	27,01	19,6	23,79	25,74	76,27	87,02	93,26	557,6	645,9	675,06

Примітка

1. При приготуванні страв використовується масло вершкове з масовою часткою жиру - не менше 72,5%, сир к/м - не менше 5% , сметана - не менше 15%, молоко - від 2,5 до 3,2%, йогурт - від 1,5 до 2,5 %
2. Для приготування страв з риби використовуються наступні види морської риби (замороженої): сайда б/г, хек б/г, мінтай б/г, блувайтінг(путасу) б/г.

Провідний фахівець з технології дитячого харчування

Галина ЛАКИДА