

ПОГОДЖЕНО

Начальник Черкаського міського управління
Головного управління Держпродспоживслужби в
Черкаській області



Марія ПАВЛОВА

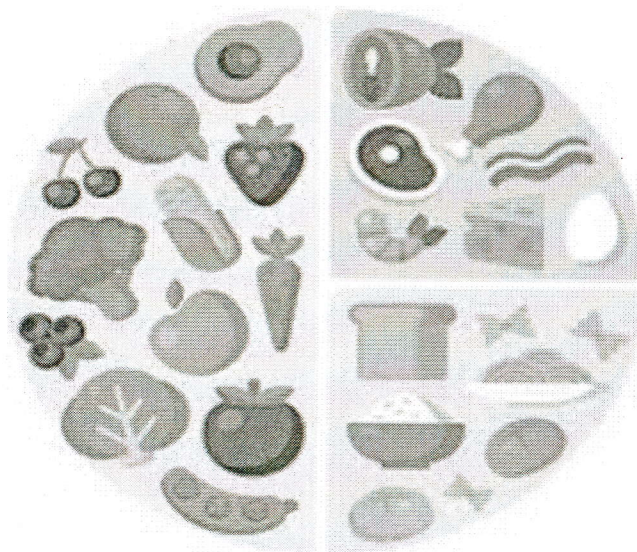
ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор департаменту освіти та
гуманітарної політики Черкаської
міської ради



Богдан БЄЛОВ

**ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОДНОРАЗОВОГО ХАРЧУВАННЯ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДЬНОЇ ОСВІТИ
КОМУНАЛЬНОЇ ВЛАСНОСТІ МІСТА ЧЕРКАСИ
(сніданок, осінній період)**



ПЕРШИЙ ТИЖДЕНЬ																	
Понеділок																	
Алергени	№ технологічної картки	Назва страви	6-11 років					11-14 років					14-18 років				
			Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність
ГЦ/-	1.54/1.4	Салат з пекінської капусти, моркви з медово-гірчичним соусом//Салат зі свіжих томатів з солодким перцем	100	1,29/1,17	1,27/3,15	7,02/6,78	55/59	120	1,93/1,4	1,9/3,78	10,53/9,14	69/70,8	120	1,93/1,4	1,9/3,78	10,53/9,14	69/70,8
Я, МЛ/Я, МП, Л/Я	179/173/	Драчена/омлет натуральний/Яйце відварне	50/58 (40 - нетто яйця)/1 шт	5,8/5,5/5,1	7,5/11,7/4,6	3,0/1,1/0,3	103/132/63	50/58 (40 - нетто яйця)/1 шт	5,8/5,5/5,1	7,5/11,7/4,6	3,0/1,1/0,3	103/132/63	50/58 (40 - нетто яйця)/1 шт	5,8/5,5/5,1	7,5/11,7/4,6	3,0/1,1/0,3	103/132/63
ЗП, Г/МП, Л	10.16/290	Кускус розсипчастий / Макарони (фузілли) з вершковим маслом	120	7,55/5,2	2,03/3,76	42,6/27,04	235/164	150	9,44/6,5	2,54/4,7	53,3/38,3	294/205	150	9,44/6,5	2,54/4,7	53,3/38,3	294/205
МЛ, Л		Сир твердий	15	3,4	4,2	0,7	52,05	15	3,4	4,2	0,7	52,05	15	3,4	4,2	0,7	52,05
	348/350	Чай з лимоном/Чай	200/5200	0,2/0,5	0/0	15,2/0,08	63/2	200/5200	0,2/0,5	0/0	15,2/0,08	63/2	200/5200	0,2/0,5	0/0	15,2/0,08	63/2
Г		Хліб цільнозерновий	30	1,83	0,36	12,51	61,8	50	3,05	0,6	20,85	103	50	3,05	0,6	20,9	103
Харчова цінність (орієнтовно)		Фрукти сезонні в асортименті:															
		або яблуко свіже	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45
				19,2	18	66,88	534,85		22,46	19,59	89,14	638,95		22,46	19,59	89,19	638,95
		або банан свіжий	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89
				20,3	17,7	78,28	578,85		23,555	19,29	100,535	682,95		23,555	19,29	100,585	682,95
		або сливи свіжі	100	0,8	0	10,1	43	100	0,8	0	10,1	43	100	0,8	0	10,1	43
				19,6	17,6	66,58	532,85		22,855	19,19	88,835	636,95		22,855	19,19	88,885	636,95
		або груша свіжа	100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42
				19,2	17,9	66,58	531,85		22,455	19,49	88,835	635,95		22,455	19,49	88,885	635,95
ПЕРШИЙ ТИЖДЕНЬ																	
Вівторок																	
Алергени	№ технологічної картки	Назва страви	6-11 років					11-14 років					14-18 років				
			Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність
	1.42/19	Салат з буряка та з селери з сиром/салат з капусти з сиром	75	2,37/2,92	4,07/5,94	6,52/4,24	71/84,85	100	3,16/3,9	5,43/7,92	8,69/5,65	94/113,14	100	3,16/3,9	5,43/7,92	8,69/5,65	94/113,14

МП, Л/-	9.24/ 9.17	Пастуший пиріг з курячим м'ясом /Печеня по-домашньому з куркою	175	20,19/ 19,5	7,63/15 ,24	19,82/ 22,48	225/ 278	250	28,22/ 27,9	10,90/ 17,49	28,31/ 32,12	322/ 303	300	34,62/3 3,4	13,08/1 8,9	33,98/38,5	386/ 364
МП, Л/-	13.1/	Какао з молоком	200	6,18	5,34	10,12	112	200	6,18	5,34	10,12	112	200	6,18	5,34	10,12	112
	Г	Хліб цільнозерновий	30	1,83	0,36	12,51	61,8	50	3,05	0,6	20,85	103	50	3,05	0,6	20,85	103
Харчова цінність (орієнтовно)	Фрукти сезонні в асортименті:																
	або яблуко свіже		100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45
				30,90	22,54	59,56	548,225		41,22	27,21	78,755	676,07		47,17	29,005	84,78	738,57
	або банан свіжий		100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89
				32	22,24	70,96	592,225		42,32	26,91	90,155	720,07		48,27	28,705	96,18	782,57
	або сливи свіжі		100	0,8	0	10,1	43	100	0,8	0	10,1	43	100	0,8	0	10,1	43
				31,3	22,14	59,26	546,225		41,62	26,81	78,455	674,07		47,57	28,605	84,48	736,57
	або груша свіжа		100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42
				30,9	22,44	59,26	545,225		41,22	27,11	78,455	673,07		47,17	28,905	84,48	735,57
ПЕРШИЙ ТИЖДЕНЬ																	
Середа																	
			6-11 років				11-14 років				14-18 років						
Алергени	№ технологічної картки	Назва страви	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність
К/ МП	1.2/ 19	Овочеве асорті / Салат із капусти з сиром	100	1,64 2,92	4,49/ 5,94	4,83/ 4,24	64/ 84,85	120	2,19/ 3,9	5,99/ 7,92	6,44/ 5,65	85/ 110	120	2,19/ 3,9	5,99/ 7,92	6,44/ 5,65	85/ 110
Я, МП, Л, ЗП, Г/	9.1/ 9.3 (11.6)	Котлета по-міланськи з сиром /Шніцель курячий з кетчупом	88 (70 – нетто м'яса птиці)/ 70-15	22,35/ 18,9 0,19	6,57/ 3,35/ 0,01	17,67/ 10,05/ 1,92	223/ 147/8	125 (100 – нетто м'яса птиці)/ 100-20	24,12/ 23,01/ 0,26	9,45/ 4,78/ 0,02	25,39/ 14,36/ 2,56	320/ 210/ 11	150 (120-нетто м'яса птиці)/ 120-20	24,12/ 23,01/ 0,26	9,45/ 4,78/ 0,02	25,39/ 14,36/ 2,56	320/ 210/ 11
ЗП, Г	290/ 10.54	Каша пшенична/ булгур	120	5,88/ 5,2	3,96/ 30,8	32,88/ 36,48	192/ 202	150	7,4/ 6,51	5/ 38,5	41,1/ 45,6	241/ 252	150	7,4/ 6,51	5/ 38,5	41,1/ 45,6	241/ 252
	106/13.11	Лимонад/Узвар із суміші сухофруктів	200	0/0,64	0/0	26/15,34	104/62	200	0/0,64	0/0	26/15,34	104/62	200	0/0,64	0/0	26/15,34	104/62
Харчова цінність (орієнтовно)	Фрукти сезонні в асортименті:																
	або яблуко свіже		100	0,40	0,40	10,40	45,00	100	0,40	0,40	10,40	45,00	100	0,40	0,40	10,40	45,00
				22,35	26,31	60,34	525,43		26,52	33,86	94,57	652,33		27,79	34,81	97,22	687,67
	або банан свіжий		100	1,50	0,10	21,80	89,00	100	1,50	0,10	21,80	89,00	100	1,50	0,10	21,80	89,00
				23,45	26,01	71,74	569,43		27,62	33,56	105,97	696,33		28,89	34,51	108,62	731,67
	або сливи свіжі		100	0,80	0,00	10,10	43,00	100	0,80	0,00	10,10	43,00	100	0,80	0,00	10,10	43,00
				22,75	25,91	60,04	523,43		26,92	33,46	94,27	650,33		28,19	34,41	96,92	685,67
	або груша свіжа		100	0,40	0,30	10,10	42,00	100	0,40	0,30	10,10	42,00	100	0,40	0,30	10,10	42,00

			22,35	26,21	60,04	522,43		26,52	33,76	94,27	649,33		27,79	34,71	96,92	684,67		
ПЕРШИЙ ТИЖДЕНЬ																		
Четвер																		
			6-11 років					11-14 років					14-18 років					
Алергени	№ технологічної картки	Назва страви	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність	
-/-	1.32/20	Салат з капусти, огірків та кропу/ Салат з овочів	100	1,51/2,8	2,89/1,5	5,08/6,1	49/93	120	1,81/3,36	3,46/1,8	6,09/7,32	58,8/111,6	120	1,81/3,36	3,46/1,8	6,09/7,32	58,8/111,6	
Р, Я /Р, Я, ЗП,Г	7.7 (11.6)/7,6	Рибні палички з соусом кетчуп / Рибні фрикадельки	70-15 (60 – нетто риби)/60	12,11/0,19/10,44	2,59/0,01/1,59	13,45/1,92/1,2	128/8/61	105-20 (90 – нетто риби)/90	18,17/0,19/15,65	3,89/0,01/2,39	20,18/1,92/1,81	192/11/91	140 -20 (120 - нетто риби)/120	24,22/0,26/20,87	5,19/0,02/3,19	26,9/2,56/2,41	256/11/121	
/МЛП,	10.24/4.5	Товчанка з бобовими/ сочевиця зі спеціями	120	4,67/2,88	2,95/3,72	22,96/30,96	136/169/	150	4,67/2,88	2,95/3,72	22,96/30,96	136/169/	150	4,67/2,88	2,95/3,72	22,96/30,96	136/169/	
МЛ, Л		Сир твердий	15	3,4	4,2	0,7	52,05	15	3,4	4,2	0,7	52,05	15	3,4	4,2	0,7	52,05	
		Сік в асортименті	200	2,2	0,2	20	91,2	200	2,2	0,2	20	91,2	200	2,2	0,2	20	91,2	
Г		Хліб цільнозерновий	30	1,83	0,36	12,51	61,8	50	3,05	0,6	20,85	103	50	3,05	0,6	20,85	103	
Харчова цінність (орієнтовно)			Фрукти сезонні в асортименті:															
			або яблуко свіже	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45
					30,545	12,485	86,905	571,05		35,16	17,635	102,625	737,45		40,795	15,545	106,285	784,45
			або банан свіжий	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89
					31,645	12,185	98,305	615,05		36,26	17,335	114,025	781,45		41,895	15,245	117,685	828,45
			або сливи свіжі	100	0,8	0	10,1	43	100	0,8	0	10,1	43	100	0,8	0	10,1	43
					30,945	12,085	86,605	569,05		35,56	17,235	102,325	735,45		41,195	15,145	105,985	782,45
		або груша свіжа	100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42	
				17,115	8,1	73,69	568,05		15,665	8,625	84,625	734,45		15,665	8,625	84,625	781,45	
ПЕРШИЙ ТИЖДЕНЬ																		
П'ятниця																		
			6-11 років					11-14 років					14-18 років					
Алергени	№ технологічної картки	Назва страви	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність	
-/ГЦ	1.27/1.73	Салат з капусти та моркви /салат морквяно-апельсиновий з куркумою	100	1,59/1,13	3,11/0,81	6,56/10,27	56/48	120	1,9/1,36	3,73/0,98	7,9/12,33	67,2/57	120	1,9/1,36	3,73/0,98	7,9/12,33	67,2/57	

МП,Л, Я, ЗП, Г/ МП, Л, Г	6.5/ 168	Запіканка сирна з бананом зі сметаною кип'яченою /Локшинник із сиром кисломолочним та сметаною кип'яченою	180/ 15 155/ 25	20,69/ 13,4/ 0,56	15,15/ 12,7/ 4	30,7/ 32,1/ 0,64	343/ 298/ 40,8	180/ 15 155/ 25	20,69/ 13,4/ 0,56	15,15/ 12,7/ 4	30,7/ 32,1/ 0,64	343/ 298/ 40,8	180/ 15 155/ 25	20,69/ 13,4/ 0,56	15,15/ 12,7/ 4	30,7/ 32,1/ 0,64	343/ 298/ 40,8
	13.11/13.8	Узвар із суміші сухофруктів/ компот з ягід або фруктів	200	0,64/ 0,58	0/0,20	15,34/ 10,06	62/44	200	0,64/ 0,58	0/0,20	15,34/ 10,06	62/44	200	0,64/ 0,58	0/0,20	15,34/ 10,06	62/44
Харчова цінність (орієнтовно)		Фрукти сезонні в асортименті:															
		або яблуко свіже	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45
				19,98	20,39	63,56	511,3		20,32	21,28	65,34	526,5		20,32	21,28	65,34	526,5
		або банан свіжий	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89
				21,08	20,09	74,96	555,3		21,42	20,98	76,74	570,5		21,42	20,98	76,74	570,5
		або сливи свіжі	100	0,8	0	10,1	43	100	0,8	0	10,1	43	100	0,8	0	10,1	43
				20,38	19,99	63,26	509,3		20,72	20,88	65,04	524,5		20,72	20,88	65,04	524,5
		або груша свіжа	100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42
				19,98	20,29	63,26	508,3		20,32	21,18	65,04	523,5		20,32	21,18	65,04	523,5

ДРУГИЙ ТИЖДЕНЬ

Понеділок

			6-11 років					11-14 років					14-18 років				
Алергени	№ технологічної картки	Назва страви	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоці нність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоці нність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоці нність
-/-	1.4/ 1.32	Салат зі свіжих томатів з солодким перцем/ Салат з капусти, огірків та кропу	100	1,15/ 1,51	3,13/ 2,89	5/ 5,08	50/ 49	120	1,38/ 1,81	3,75/ 3,46	6/ 6,09	60/ 58,8	120	1,38/ 1,81	3,75/ 3,46	6/ 6,09	60/ 58,8
Г, Я, МП, Л, ЗП	5.4/5.7	Пухкий омлет з орегано/ фритата/ яйце варене	50/ 50	5,86/ 5,85/ 5,1	5,19/ 4,88/ 4,6	3,28/ 2,51/ 0,3	84/ 77/ 63	50/ 50	5,86/ 5,85/ 5,1	5,19/ 4,88/ 4,6	3,28/ 2,51/ 0,3	84/ 77/ 63	50/ 50	5,86/ 5,85/ 5,1	5,19/ 4,88/ 4,6	3,28/ 2,51/ 0,3	84/ 77/ 63
ЗП/ЗП	10.54/290	Булгур/ каша гречана розсипчаста	120	5,2/6,1 2	30,8/ 5,04	36,48/ 31,56	202/ 199	150	6,51/ 7,7	6,3/ 38,5	45,6/ 39,4	249/ 252	150	6,51/7, 7	6,3/ 38,5	45,6/ 39,4	249/ 252
МЛ, Л		Сир твердий	15	3,4	4,2	0,7	52,05	15	3,4	4,2	0,7	52,05	15	3,4	4,2	0,7	52,05
	348/350	Чай з лимоном/Чай	200/5 200	0,2/0,5	0/0	15,2/0,08	63/2	200/5 200	0,2/0,5	0/0	15,2/0,08	63/2	200/5 200	0,2/0,5	0/0	15,2/0,08	63/2
Г		Хліб цільнозерновий	30	1,83	0,36	12,51	61,8	50	3,05	0,6	20,85	103	50	3,05	0,6	20,9	103
		Фрукти сезонні в асортименті:	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8
Харчова цінність (орієнтовно)		Фрукти сезонні в асортименті															
		або яблуко свіже	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45
				18,42	30,78	79,9	546,52		21,35	36,095	97,725	647,62		21,35	36,095	97,775	647,62

	або банан свіжий		100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89
				19,52	30,48	91,3	590,52		22,45	35,795	109,125	691,62		22,45	35,795	109,175	691,62
	або сливи свіжі		100	0,8	0	10,1	43	100	0,8	0	10,1	43	100	0,8	0	10,1	43
				18,82	30,38	79,6	544,52		21,75	35,695	97,425	645,62		21,75	35,695	97,475	645,62
	або груша свіжа		100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42
				18,42	30,68	79,6	543,52		21,35	35,995	97,425	644,62		21,35	35,995	97,475	644,62
ДРУГИЙ ТИЖДЕНЬ																	
Вівторок																	
Алергени	№ технологічної картки	Назва страви	Вихід страви, г	6-11 років				Вихід страви, г	11-14 років				Вихід страви, г	14-18 років			
				Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність
К/ГЦ	1.2/1.30	Асорті овочево/ Салаг з червоної капусти з соусом «Вінегрет»	100	2,19/1,63	5,99/3,45	6,44/5,99	85/58	120	2,62/1,95	7,18/4,14	7,7/7,18	102/69,6	120	2,62/1,95	7,18/4,14	7,7/7,18	102/69,6
ГЦ/ЗП,Г,Я/ЗП, Г, Я	9.14/9.28 (11.6)	Куряче стегно в гірчичному соусі/ Курячі палочки з соусом "Кетчуп"	50 (70 – нетто м'яса птиці)/ 64/15 (70 – нетто м'яса птиці)	7,55/17,56/0,19	11,48/2,42/0,01	0,47/5,2/1,92	131/112/8	72 (100 - нетто м'яса птиці)/ 96/20 (100 - нетто м'яса птиці)	10,86/26,34/0,26	16,52/3,63/0,02	0,67/7,8/2,56	188/168/11	85 (120 - нетто м'яса птиці)/ 110/20 (120 - нетто м'яса птиці)	10,86/26,34/0,26	16,52/3,63/0,02	0,67/7,8/2,56	188/168/11
МП, Л/МП, Л, Г,ЗП	164/10.16	Макарони (фузіллі) відварні з маслом / кускус розсипчастий	120	5,2/7,55	3,76/2,03	27,04/42,6	164/235	150	6,5/9,44	4,7/2,54	33,8/53,3	205/294	150	6,5/9,44	4,7/2,54	33,8/53,3	205/294
МЛ, Л		Сир твердий	15	3,4	4,2	0,7	52,05	15	3,4	4,2	0,7	52,05	15	3,4	4,2	0,7	52,05
	13.11/13.8	Узвар із суміші сухофруктів/ компот з ягід або фруктів	200	0,64/0,58	0/0,20	15,34/10,06	62/44	200	0,64/0,58	0/0,20	15,34/10,06	62/44	200	0,64/0,58	0/0,20	15,34/10,06	62/44
Харчова цінність (орієнтовно)		Фрукти сезонні в асортименті:															
		або яблуко свіже	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45
				27,18	19,63	81,14	608,35		36,445	24,665	101,155	771,85		39,345	26,42	101,835	801,35
		або банан свіжий	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89
				28,28	19,33	92,54	652,35		37,545	24,365	112,555	815,85		40,445	26,12	113,235	845,35
		або сливи свіжі	100	0,8	0	10,1	43	100	0,8	0	10,1	43	100	0,8	0	10,1	43
				27,58	19,23	80,84	606,35		36,845	24,265	100,855	769,85		39,745	26,02	101,535	799,35
		або груша свіжа	100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42
				27,18	19,53	80,84	605,35		36,445	24,565	100,855	768,85		39,345	26,32	101,535	798,35

ДРУГИЙ ТИЖДЕНЬ

Середа

Алергени	№ технологічної картки	Назва страви	6-11 років					11-14 років					14-18 років				
			Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність
МП, Л, ГЦ/МП, Л	1.23/4.1	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку/ відварений горошок зелений	100	2,39/4,92	3,46/2,37	8,08/13,56	69/91	120	2,9/5,91	4,15/2,85	9,7/16,28	83/110	120	2,9/5,91	4,15/2,85	9,7/16,28	83/110
Г, ЗП/Г, МП, Л,Я, ЗП	9.9/9.3(11.6)	Чахохбілі з куркою / Шніцель курячий з соусом кетчуп	100 (70 – нетто м'яса птиці)/ 70-15	17,71/18,9/0,19	4,37/3,35/0,01	6,71/10,05/1,92	136/147/8	143 (100 – нетто м'яса птиці)/ 100-20	25,32/27,01/0,26	6,24/4,78/0,02	9,59/14,36/2,56	195/210/11	172 (120 – нетто м'яса птиці)/ 120-20	60,46/32,41/0,26	7,52/5,74/0,02	11,54/17,23/2,56	234/252/11
ЗП,Г/ЗП, Г	290/290	Каша пшенична/ Каша ячнева	120	5,88/4,08	3,96/4,0	32,88/25,92	192/156,8	150	7,4/5,1	5/5,0	41,1/32,4	241/196	150	7,4/5,1	5/5,0	41,1/32,4	241/196
МП, Л/-	13.1	Какао з молоком	200	6,18	5,34	10,12	112	200	6,18	5,34	10,12	112	200	6,18	5,34	10,12	112
Г		Хліб цільнозерновий	30	1,83	0,36	12,51	61,8	50	3,05	0,6	20,85	103	50	3,05	0,6	20,9	103
Харчова цінність (орієнтовно):		Фрукти сезонні в асортименті:															
		або яблуко свіже	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45
				33,52	16,495	69,12	552,9		43,4	19,75	82,235	674,5		63,67	20,87	84,645	715
		або банан свіжий	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89
				34,62	16,195	80,52	596,9		44,5	19,45	93,635	718,5		64,77	20,57	96,045	759
		або сливи свіжі	100	0,8	0	10,1	43	100	0,8	0	10,1	43	100	0,8	0	10,1	43
				33,92	16,095	68,82	550,9		43,8	19,35	81,935	672,5		64,07	20,47	84,345	713
		або груша свіжа	100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42
				33,52	16,395	68,82	549,9		43,4	19,65	81,935	671,5		63,67	20,77	84,345	712

ДРУГИЙ ТИЖДЕНЬ

Четвер

Алергени	№ технологічної картки	Назва страви	6-11 років					11-14 років					14-18 років				
			Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність
-/-	1.27/-	Салат з капусти та моркви / Огірок свіжий	100	1,59/0,82	3,11/0	6,56/2,28	56/15,8	120	1,91/0,98	3,73/0	7,87/2,74	67,2/18,96	120	1,91/0,98	3,73/0	7,87/2,74	67,2/18,96
Р/Р, Я, ЗП, Г	7.5/82 (97)	Риба тушкована з овочами під томатним соусом/ Котлети рибні з цибулевим соусом	60/12/60-15	10,29/10,1/0,16	3,15/1,78/0,61	2,01/0,58/6,7	76/58,78/33,01	90/18/90-20	15,44/15,2/0,21	4,73/2,7/0,82	3,01/0,87/8,94	114/88,16/44,01	120/24/120-20	20,5/20,2/0,21	6,3/3,56/0,82	4,01/1,16/8,94	152/117,55/44,01

МП, Л/ Л, МП	105/ 10.26	Пюре картопляне з маслом/ картопля запечена з маслом вершковим	120	2,72/ 2,76	4,32/ 4,96	19,6/ 23,71	129/ 149	150	3,4/ 3,46	5,4/ 6,19	24,5/ 29,64	161/ 187	150	3,4/ 3,46	5,4/ 6,19	24,5/ 29,64	161/ 187
МЛ, Л		Сир твердий	15	3,4	4,2	0,7	52,05	15	3,4	4,2	0,7	52,05	15	3,4	4,2	0,7	52,05
		Сік в асортименті	200	2,2	0,2	20	91,2	200	2,2	0,2	20	91,2	200	2,2	0,2	20	91,2
Г		Хліб цільнозерновий	30	1,83	0,36	12,51	61,8	50	3,05	0,6	20,85	103	50	3,05	0,6	20,9	103
Харчова цінність (орієнтовно):		Фрукти сезонні в асортименті:															
		або яблуко свіже	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45
				21,97	13,82	70,98	492,34		29,245	16,775	86,265	609,41		34,275	17,99	86,96	643,105
		або банан свіжий	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89
				23,07	13,52	82,38	536,34		30,345	16,475	97,665	653,41		35,375	17,69	98,36	687,105
		або сливи свіжі	100	0,8	0	10,1	43	100	0,8	0	10,1	43	100	0,8	0	10,1	43
				22,37	13,42	70,68	490,34		29,645	16,375	85,965	607,41		34,675	17,59	86,66	641,105
		або груша свіжа	100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42
				21,97	13,72	70,68	489,34		29,245	16,675	85,965	606,41		34,275	17,89	86,66	640,105

ДРУГИЙ ТИЖДЕНЬ

П'ятниця

Алергени	№ технологічної картки	Назва страви	6-11 років					11-14 років					14-18 років				
			Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоці нність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоці нність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоці нність
ГЦ/ Я	1.72/ 20	Салат з капусти, яблука з соусом вінегрет/ салат з овочів	100	2,8/ 0,94	1,5/ 6,93	6,1/ 5,33	93/ 91	120	3,36/ 1,13	1,8/ 8,31	7,32/ 6,39	111,6/ 109	120	3,36/ 1,13	1,8/ 8,31	7,32/ 6,39	111,6/ 109
Я, МП, ЗП, Л, Г/ЗП, Г, Я, МП	6.3/ 186	Запіканка сирна з ягідним кюлі/оладки із сиру кисломолочного зі сметаною (кип'яченою)	150/25	21,5/ 22,39	13,44/ 11,52	20,39/ 23,81	393/ 296	180/25	25,76/ 26,87	16,08/ 13,82	23,71/ 28,57	347/ 355	180/25	25,76/ 26,87	16,08/ 13,82	23,71/ 28,57	347/ 355
	13.11/13.8	Узвар із суміші сухофруктів/ компот з ягід або фруктів	200	0,64/ 0,58	0/0,20	15,34/ 10,06	62/ 44	200	0,64/ 0,58	0/0,20	15,34/ 10,06	62/ 44	200	0,64/ 0,58	0/0,20	15,34/ 10,06	62/ 44
Харчова цінність (орієнтовно):		Фрукти сезонні в асортименті:															
		або яблуко свіже	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45
				24,825	17,195	50,915	534,5		29,57	20,505	56,095	559,3		29,57	20,505	56,095	559,3
		або банан свіжий	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89
				25,925	16,895	62,315	578,5		30,67	20,205	67,495	603,3		30,67	20,205	67,495	603,3
		або сливи свіжі	100	0,8	0	10,1	43	100	0,8	0	10,1	43	100	0,8	0	10,1	43
				25,225	16,795	50,615	532,5		29,97	20,105	55,795	557,3		29,97	20,105	55,795	557,3
		або груша свіжа	100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42
				24,825	17,095	50,615	531,5		29,57	20,405	55,795	556,3		29,57	20,405	55,795	556,3

ТРЕТІЙ ТИЖДЕНЬ																	
Понеділок																	
Алергени	№ технологічної картки	Назва страви	6-11 років					11-14 років					14-18 років				
			Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність
-/ ГЦ	1.27/ 1.54	Салат з капусти та моркви/ Салат з пекінської капусти, моркви з медово-гірчичним соусом	100	1,59/ 1,29	3,11/ 1,27	6,56/ 7,02	56/ 46	120	1,9/ 1,54	3,73/ 1,52	7,87/ 8,42	67,2/ 55	120	1,9/ 1,54	3,73/ 1,52	7,87/ 8,42	67,2/ 55
Я, МП, Л/Я, МП, Л, ЗП, Г	173/5.13	Омлет натуральний/ фритата з сиром/ яйце варене	50/70	5,5/ 6,33/ 5,1	11,7/ 7,24/ 4,6	1,1/ 3,41/ 0,3	132/ 104/ 63	50/70	5,5/ 6,33/ 5,1	11,7/ 7,24/ 4,6	1,1/ 3,41/ 0,3	132/ 104/ 63	50/70	5,5/ 6,33/ 5,1	11,7/ 7,24/ 4,6	1,1/ 3,41/ 0,3	132/ 104/ 63
ЗП, Г/ ЗП, Г	290/ 10.54	Каша ячнева/ булгур	120	4,08/ 5,2	4,0/ 30,8	25,92/ 36,48	156,8/ 202	150	5,1/ 6,51	5/ 38,5	32,4/ 45,6	196/ 252	150	5,1/ 6,51	5/ 38,5	32,4/ 45,6	196/ 252
МП, Л/-	13.1/	Какао з молоком	200	6,18	5,34	10,12	112	200	6,18	5,34	10,12	112	200	6,18	5,34	10,12	112
Г		Хліб цільнозерновий	30	1,83	0,36	12,51	61,8	50	3,05	0,6	20,85	103	50	3,05	0,6	20,9	103
Харчова цінність (орієнтовно):		Фрукти сезонні в асортименті:															
		або яблуко свіже	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45
				19,20	33,16	63,59	504,67		20,90	35,34	65,47	503,17		20,90	37,96	73,62	564,27
		або банан свіжий	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89
				20,30	32,86	74,99	548,67		22,00	37,66	85,02	608,27		22,00	37,66	85,02	608,27
		або сливи свіжі	100	0,8	0	10,1	43	100	0,8	0	10,1	43	100	0,8	0	10,1	43
				19,60	32,76	63,29	502,67		21,30	37,56	73,32	562,27		21,30	37,56	73,32	562,27
		або груша свіжа	100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42
				19,20	33,06	63,29	501,67		20,90	37,86	73,32	561,27		20,90	37,86	73,32	561,27
ТРЕТІЙ ТИЖДЕНЬ																	
Вівторок																	
Алергени	№ технологічної картки	Назва страви	6-11 років					11-14 років					14-18 років				
			Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність
К/Л, МП	1.2/ 1.57	Асорті овочево/ Салат з червоної та білої капусти і солодким перцем	75	1,64/ 3,6	4,49/ 0,73	4,83/ 3,96	64/ 27,75	100	2,19/ 4,9	5,99/ 0,98	6,44/ 5,29	85/ 35	100	2,19/ 4,9	5,99/ 0,98	6,44/ 5,29	85/ 35
Г, МП, Л/Я, ЗП	9.11/ 9.6 (11.6)	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином / Курячі нагетси з соусом кетчуп	70/ 88 (70 – нетто м'яса курки) -15	17,1/ 20,44/ 0,19	2,44/ 4,7/ 0,01	3,23/ 15,87/ 1,92	103/ 190	100/ 125 (100 – нетто м'яса курки) -20	24,44/ 29,04/ 0,26	3,48/ 6,68/ 0,02	4,61/ 22,55/ 2,56	147/ 270/ 11	120/ 150 (120 – нетто м'яса курки) -20	29,33/ 34,85/ 0,26	4,18/ 8,02/ 0,02	5,53/ 27,06/ 2,56	176/ 324/ 11

МП, Л, Г, ЗП/ Л, МП, Г, ЗП	164/10.16	Макарони відварні з вершковим маслом /кускус розсипчастий	120	5,2/ 2,72	3,76/ 4,32	27,04/ 19,6	164/ 129	150	6,5/ 3,4	4,7/ 5,4	33,8/ 24,5	205/ 161	150	6,5/ 3,4	4,7/ 5,4	33,8/ 24,5	205/ 161
МП, Л		Сир твердий	15	3,4	4,2	0,7	52,05	15	3,4	4,2	0,7	52,05	15	3,4	4,2	0,7	52,05
	13.11/13.8	Узвар із суміші сухофруктів/ компот з ягід або фруктів	200	0,64/ 0,58	0/0,20	15,34/ 10,06	62/44	200	0,64/ 0,58	0/0,20	15,34/ 10,06	62/44	200	0,64/ 0,58	0/0,20	15,34/ 10,06	62/44
Харчова цінність (орієнтовно):		Фрукти сезонні в асортименті:															
		або яблуко свіже	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45
				31,35	15,02	68,365	527,125		41,235	18,415	79,695	639,75		46,585	19,435	82,41	681,25
		або банан свіжий	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89
				32,45	14,72	79,765	571,125		42,335	18,115	91,095	683,75		47,685	19,135	93,81	725,25
		або сливи свіжі	100	0,8	0	10,1	43	100	0,8	0	10,1	43	100	0,8	0	10,1	43
				31,75	14,62	68,065	525,125		41,635	18,015	79,395	637,75		47,385	19,335	92,21	721,25
		або груша свіжа	100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42
				31,35	14,92	68,065	524,125		41,235	18,315	79,395	636,75		46,585	19,335	82,11	678,25

ТРЕТІЙ ТИЖДЕНЬ

Середа

Алергени	№ технологічної картки	Назва страви	6-11 років					11-14 років					14-18 років				
			Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоці нність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоці нність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоці нність
МП, Л/МП, Л	1.68/ 27	Салат з буряка з м'яким сиром/ Салат з моркви і сиру	100	6,32/ 4,17	9,15/ 8,51	3,52/ 5,41	116/ 114,89	120	5/ 7,58	10,12/ 10,98	6,49/ 4,22	137,86/1 39,2	120	5/ 7,58	10,12/ 10,98	6,49/ 4,22	137,86/13 9,2
Г, ЗП/ Я, Г, ЗП	9.9/ 9.54	Чахохбілі з куркою/ Січеники з м'яса птиці	100 (70-нетт о м'яса курки) /81 (70 - нетто м'яса курки)	17,71/ 11,33	4,37/ 7,14	6,71 /5,69	136/ 132	143 (100 – нетто м'яса курки)/ 116(100- нетто м'яса курки)	25,32/ 16,22	6,24/ 10,22	9,59/ 8,15	195/ 189	172 (120 – нетто м'яса курки)/ 139 (120 - нетто м'яса курки)	30,46/1 9,44	7,52/ 12,25	11,54/ 9,76	234/ 227
МП, Л/	4.5/ 10.24	Сочевиця зі спеціями / ризото з зеленим горошком та твердим сиром	120	13,9/ 4,67	2,36/ 2,95	29,8/ 22,96	215/ 136	150	17,39/ 5,84	2,96/ 3,69	37,26/ 28,69	269/ 170	150	17,39/ 5,84	2,96/ 3,69	37,26/ 28,69	269/ 170
	350/348	Чай з лимоном/Чай	200/5 200	0,2/0,5	0/0	15,2/0,08	63/2	200/5 200	0,2/0,5	0/0	15,2/0,08	63/2	200/5 200	0,2/0,5	0/0	15,2/0,08	63/2
Г		Хліб цільнозерновий	30	1,83	0,36	12,51	61,8	50	3,05	0,6	20,85	103	50	3,05	0,6	20,85	103

Харчова цінність (орієнтовно):	Фрукти сезонні в асортименті:																
	або яблуко свіже		100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45
				31,63	18	67,595	564,245		42,475	23,105	86,09	730,53		46,655	24,76	87,87	769,03
	або банан свіжий		100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89
				32,73	17,7	78,995	608,245		43,575	22,805	97,49	774,53		47,755	24,46	99,27	813,03
	або сливи свіжі		100	0,8	0	10,1	43	100	0,8	0	10,1	43	100	0,8	0	10,1	43
				32,03	17,6	67,295	562,245		42,875	22,705	85,79	728,53		47,455	24,66	97,67	809,03
	або груша свіжа		100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42
			31,63	17,9	67,295	561,245		42,475	23,005	85,79	727,53		46,655	24,66	87,57	766,03	
ТРЕТІЙ ТИЖДЕНЬ																	
Четвер																	
			6-11 років					11-14 років					14-18 років				
Алергени	№ технологічної картки	Назва страви	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність
-/-	1.26/ 1.13	Салат з капусти, зеленого горошку та насіння соняшнику/Овочі свіжі (огірок або помідор)	100	3,43/ 0,82	6,08/ 0	6,74/ 2,28	93/ 15,8	120	1,32/ 0,98	7,2/0	3/2,74	82,8/ 18,96	120	1,32/ 0,98	7,2/0	3/2,74	82,8/ 18,96
Р/ Р, Я	7.5/7.6	Риба тушкована з овочами під томатним соусом/ рибні фрикадельки	60	10,29/ 10,44	3,15/ 1,59	2,01/ 1,2	76/ 61	90	15,44/ 15,65	4,73/ 2,39	3,01/ 1,81	114/ 91	120	20,58/ 20,87	6,3/ 3,19	4,01/ 2,41	152/ 121
МП, Л/-	105/ 48	Картопляне пюре з вершковим маслом /картопля смажена скибочками (з вареної картоплі)	120/5 120	2,72/ 1,92	4,32/ 9,73	19,6/ 8,76	128,8/ 130,43	150/5 150	3,4/ 2,41	4,32/ 12,17	19,6/ 10,96	128,8/ 163,04	150/5 150	3,4/ 2,41	4,32/ 12,17	19,6/ 10,96	128,8/ 163,04
МП, Л		Сир твердий	15	3,4	4,2	0,7	52,05	15	3,4	4,2	0,7	52,05	15	3,4	4,2	0,7	52,05
	13.11/ 13.10	Узвар із суміші сухофруктів/ Напій з лимонів та апельсинів	200	0,64/ 0,36	0/ 0,24	15,34/ 2,76	62/ 14	200	0,64/ 0,36	0/ 0,24	15,34/ 2,76	62/ 14	200	0,64/ 0,36	0/ 0,24	15,34/ 2,76	62/ 14
Г		Хліб цільнозерновий	30	1,83	0,36	12,51	61,8	50	3,05	0,6	20,85	103	50	3,05	0,6	20,9	103
Харчова цінність (орієнтовно):	Фрукти сезонні в асортименті:																
	або яблуко свіже		100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45
				17,51	13,415	49,615	388,315		23,52	16,625	58,22	476,3		28,7	17,81	59,07	510,3
	або банан свіжий		100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89
				18,61	13,115	61,015	432,315		24,62	16,325	69,62	520,3		29,8	17,51	70,47	554,3
	або сливи свіжі		100	0,8	0	10,1	43	100	0,8	0	10,1	43	100	0,8	0	10,1	43
				17,91	13,015	49,315	386,315		23,92	16,225	57,92	474,3		29,5	17,71	68,87	550,3
	або груша свіжа		100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42

			17,51	13,315	49,315	385,315		23,52	16,525	57,92	473,3		28,7	17,71	58,77	507,3		
ТРЕТІЙ ТИЖДЕНЬ																		
П'ятниця																		
			6-11 років					11-14 років					14-18 років					
Алергени	№ технологічної картки	Назва страви	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність	
Л, МП, ГЦ/-	1.62/1.74	Салат з пекінської капусти з апельсином/Салат моркв'яний з родзинками	100	1,59/1,35	0,94/5,2	4,2/15,04	36/59	120	1,91/1,62	1,13/0,11	5,04/18,04	44/71	120	1,91/1,62	1,13/0,11	5,04/18,04	44/71	
Я, МП, Л, ЗП,Г/Я, МП, Л,ЗП, Г	6.10/6.6	Сирники класичні зі сметаною кип'яченою / Львівський сирник з морквою та сметаною (кип'яченою)	110/25150/15	19,06/19,66	8,67/15,37	15,1/26,08	215/324	140/25180/15	24,26/23,5	11,04/18	19,21/31,21	273/384	140/25180/15	24,26/23,5	11,04/18	19,21/31,21	273/384	
		Сік в асортименті	200	2,2	0,2	20	91,2	200	2,2	0,2	20	91,2	200	2,2	0,2	20	91,2	
Харчова цінність (орієнтовно):			Фрукти сезонні в асортименті:															
			або яблуко свіже	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45
					21,87	15,49	55,95	424		26,685	15,54	62,49	493		26,685	15,54	62,49	493
			або банан свіжий	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89
					22,97	15,19	67,35	468		27,785	15,24	73,89	537		27,785	15,24	73,89	537
			або сливи свіжі	100	0,8	0	10,1	43	100	0,8	0	10,1	43	100	0,8	0	10,1	43
					22,27	15,09	55,65	422		27,085	15,14	62,19	491		27,085	15,14	62,19	491
			або груша свіжа	100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42
			21,87	15,39	55,65	421		26,685	15,44	62,19	490		26,685	15,44	62,19	490		
ЧЕТВЕРТИЙ ТИЖДЕНЬ																		
Понеділок																		
			6-11 років					11-14 років					14-18 років					
Алергени	№ технологічної картки	Назва страви	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність	
ГЦ/ГЦ	1.72/1.54	Салат з капусти, яблука з соусом вінегрет/ Салат з пекінської капусти, моркви з медово-гірчичним соусом	100	0,94/1,29	6,93/1,27	5,33/7,02	91/55	120	1,13/1,93	8,31/1,9	6,39/10,53	109/69	120	2/1,93	1,94/1,9	16,56/10,53	87,6/69	
Я/Я/Я	-/5.7/	Драчена/ фритата/яйце варене	50/50	5,8/5,8/5,1	7,5/4,88/4,6	3/2,51/0,3	103/77/63	50/50	5,8/5,8/5,1	7,5/4,88/4,6	3/2,51/0,3	103/77/63	50/50	5,8/5,8/5,1	7,5/4,88/4,6	3/2,51/0,3	103/77/63	
ЗП, Г/МП, Л	10.16/290	Кус-кус розсипчастий / Макарони (фузіллі) з вершковим маслом	120	7,55/5,2	2,033,76	42,6/27,04	235/164	150	9,44/6,5	2,54/4,7	53,3/38,3	294/205	150	9,44/6,5	2,54/4,7	53,3/38,3	294/205	

МЛ, Л		Сир твердий	15	3,4	4,2	0,7	52,05	15	3,4	4,2	0,7	52,05	15	3,4	4,2	0,7	52,05
	350/348	Чай з лимоном/Чай	200/5 200	0,2/0,5	0/0	15,2/0,08	63/2	200/5 200	0,2/0,5	0/0	15,2/0,08	63/2	200/5 200	0,2/0,5	0/0	15,2/0,08	63/2
Г		Хліб цільнозерновий	30	1,83	0,36	12,51	61,8	50	3,05	0,6	20,85	103	50	3,05	0,6	20,9	103
Харчова цінність (орієнтовно):		Фрукти сезонні в асортименті:															
		або яблуко свіже	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45
				17,85	17,705	69,56	511,05		19,81	19,335	81,82	575,15		19,81	19,335	81,82	575,15
		або банан свіжий	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89
				18,95	17,405	80,96	555,05		20,91	19,035	93,22	619,15		20,91	19,035	93,22	619,15
		або сливи свіжі	100	0,8	0	10,1	43	100	0,8	0	10,1	43	100	0,8	0	10,1	43
				18,25	17,305	69,26	509,05		20,21	18,935	81,52	573,15		20,21	18,935	81,52	573,15
		або груша свіжа	100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42
				17,85	17,605	69,26	508,05		19,81	19,235	81,52	572,15		19,81	19,235	81,52	572,15

ЧЕТВЕРТИЙ ТИЖДЕНЬ

Вівторок

Алергени	№ технологічної картки	Назва страви	Вихід страви, г	6-11 років				Вихід страви, г	11-14 років				Вихід страви, г	14-18 років			
				Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність
-/-	-/1.31	Овочі свіжі(огірок або помідор)/салат з капусти з ароматною олією	75	0,62/ 1,32	0,0/ 2,32	2,28/ 4,19	11,85/ 41	100	0,98/ 1,76	0,0/ 3,09	2,28/ 5,59	15,8/ 54	100	0,98/ 1,76	0,0/ 3,09	2,28/ 5,59	15,8/ 54
МП, Л/-	9.24/ 9.17	Пастуший пиріг з курячим м'ясом /Печення по-домашньому з куркою	175	20,19/ 19,5	7,63/15 ,24	19,82/ 22,48	225/ 278	250	28,22/ 27,9	10,90/ 17,49	28,31/ 32,12	322/ 303	300	34,62/3 3,4	13,08/1 8,9	33,98/38,5	386/ 364
МП, Л/-	13.1/	Какао з молоком	200	6,18	5,34	10,12	112	200	6,18	5,34	10,12	112	200	6,18	5,34	10,12	112
Г		Хліб цільнозерновий	30	1,83	0,36	12,51	61,8	50	3,05	0,6	20,85	103	50	3,05	0,6	20,85	103
Харчова цінність (орієнтовно):		Фрукти сезонні в асортименті:															
		або яблуко свіже	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45
				29,225	18,695	57,415	496,725		39,06	22,08	75,52	607,4		45,01	23,875	81,545	669,9
		або банан свіжий	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89
				30,325	18,395	68,815	540,725		40,16	21,78	86,92	651,4		46,11	23,575	92,945	713,9
		або сливи свіжі	100	0,8	0	10,1	43	100	0,8	0	10,1	43	100	0,8	0	10,1	43
				29,625	18,295	57,115	494,725		39,46	21,68	75,22	605,4		45,41	23,475	81,245	667,9
		або груша свіжа	100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42
				29,225	18,595	57,115	493,725		39,06	21,98	75,22	604,4		45,01	23,775	81,245	666,9

ЧЕТВЕРТИЙ ТИЖДЕНЬ

Середа

6-11 років				11-14 років				14-18 років			
------------	--	--	--	-------------	--	--	--	-------------	--	--	--

Алергени	№ технологічної картки	Назва страви	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність
МП, Л/-	1.6/1.42	Салат з м'якого сиру та томатів/ Салат з буряка та селери з сиром	100	1,15/3,16	3,13/5,43	5/8,69	50/94	120	1,38/3,79	3,75/6,52	6/10,43	60/112,8	120	1,38/3,79	3,75/6,52	6/10,43	60/112,8
Г, ЗП/Я, МП, Л, Г, ЗП	9.9/9.3 (11.6)	Чахохбілі з куркою/Шніцель курячий з соусом кутчуп	100 (70-нетто м'яса курки)/70-15	17,71/18,9/0,19	4,37/3,35/0,01	6,71/10,05/1,92	136/147/8	143 (100 – нетто м'яса курки)/100-20	25,32/27,01/0,26	6,24/4,78/0,02	9,59/14,36/2,56	195/210/11	172 (120 – нетто м'яса курки)/120-20	30,46/32,41/0,26	7,52/5,74/0,02	11,54/17,23/2,56	234/252/11
МП, Л/-	4.21/10.24	Горохове пюре з зеленого горошку/Товчанка з бобовими	120	6,05/4,67	4,08/2,95	33,77/22,96	202/136	150	7,74/5,84	5,22/3,69	43,22/28,69	259/170	150	7,74/5,84	5,22/3,69	43,22/28,69	259/170
	13.11/13.8	Узвар із суміші сухофруктів/ компот з ягід або фруктів	200	0,64/0,58	0/0,20	15,34/10,06	62/44	200	0,64/0,58	0/0,20	15,34/10,06	62/44	200	0,64/0,58	0/0,20	15,34/10,06	62/44
Г		Хліб цільнозерновий	30	1,83	0,36	12,51	61,8	50	3,05	0,6	20,85	103	50	3,05	0,6	20,85	103
Харчова цінність (орієнтовно):		Фрукти сезонні в асортименті:															
		або яблуко свіже	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45
				28,66	12,515	79,2	542,3		39,6	16,2	100,095	704,4		44,87	17,32	102,505	744,9
		або банан свіжий	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89
				29,76	12,215	90,6	586,3		40,7	15,9	111,495	748,4		45,97	17,02	113,905	788,9
		або сливи свіжі	100	0,8	0	10,1	43	100	0,8	0	10,1	43	100	0,8	0	10,1	43
				29,06	12,115	78,9	540,3		40	15,8	99,795	702,4		45,27	16,92	102,205	742,9
		або груша свіжа	100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42
				28,66	12,415	78,9	539,3		39,6	16,1	99,795	701,4		44,87	17,22	102,205	741,9
ЧЕТВЕРТИЙ ТИЖДЕНЬ																	
Четвер																	
			6-11 років				11-14 років				14-18 років						
Алергени	№ технологічної картки	Назва страви	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність
Л, МП/МП, Л	17/27	Салат з червоної та білої капусти і солодким перцем/салат з моркви та сиром	100	4,9/4,17	0,98/8,51	5,29/5,41	37/114,89	120	5,88/5	1,17/10,12	6,35/6,49	44/137,86	120	5,88/5	1,17/10,12	6,35/6,49	44/137,86
Р/ Р, Я	7.16/7.9 (97)	Риба запечена з овочами/рибні січеники з цибулевим соусом	80 (60 - нетто риби)/60-15	9,62/19,96/0,16	1,33/31,09/0,61	1,86/2,73/6,7	57/61/33,01	120 (90- нетто риби)/90-20	14,435/14,94/0,21	2/1,63/0,82	2,79/4,09/8,94	86/91/44,01	160 (120 - нетто риби)/120-20	19,24/19,92/0,21	2,67/2,17/0,82	3,72/5,45/8,94	115/121/44,01

ЗП,Г/ ЗП,Г	290/ 290	Каша гречана / каша рисова (розсипчаста)	120	6,12/8 8	5,04/ 3,72	31,56/ 30,96	199/ 169	150	7,7/ 3,7	6,3/ 4,6	39,4/ 38,7	249/ 212	150	7,7/ 3,7	6,3/ 4,6	39,4/ 38,7	249/ 212
		Сік в асортименті	200	2,2	0,2	20	91,2	200	2,2	0,2	20	91,2	200	2,2	0,2	20	91,2
Харчова цінність (орієнтовно):		Фрукти сезонні в асортименті:															
		або яблуко свіже	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45
				26,97	24,59	82,535	450,745		30,3475	12,03	102,31	643,43		35,24	12,635	103,505	672,93
		або банан свіжий	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89
				28,07	24,29	93,935	494,745		31,4475	11,73	113,71	687,43		36,34	12,335	114,905	716,93
		або сливи свіжі	100	0,8	0	10,1	43	100	0,8	0	10,1	43	100	0,8	0	10,1	43
				27,37	24,19	82,235	448,745		30,7475	11,63	102,01	641,43		35,64	12,235	103,205	670,93
		або груша свіжа	100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42
				26,97	24,49	82,235	447,745		30,3475	11,93	102,01	640,43		35,24	12,535	103,205	669,93
ЧЕТВЕРТИЙ ТИЖДЕНЬ																	
П'ятниця																	
Алергени	№ технологічної картки	Назва страви	6-11 років					11-14 років					14-18 років				
			Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоці нність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоці нність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоці нність
-/К	1.27/ 1.2	Салат з капусти та моркви/ Асорті овочеве	100	1,59/ 2,19	3,11/ 5,99	6,56/ 6,44	56/ 85	120	1,9/ 2,62	3,73/ 7,18	7,87/ 7,7	67,2/ 102	120	1,9/ 2,62	3,73/ 7,18	7,87/ 7,7	67,2/ 102
Я, МП, ЗП, Л, Г/Я, МП, Л, Г	6.3/ 6.1	Запіканка сирна з ягідним кюлі/вареники ліниві	150/25	21,5/ 22,39	13,44/ 11,52	20,39/ 23,81	393/ 296	180/25	25,76/ 26,87	16,08/ 13,82	23,71/ 28,57	347/ 355	180/25	25,76/ 26,87	16,08/ 13,82	23,71/ 28,57	347/ 355
	13.11/13.8	Узвар із суміші сухофруктів/ компот з ягід або фруктів	200	0,64/ 0,58	0/0,20	15,34/ 10,06	62/44	200	0,64/ 0,58	0/0,20	15,34/ 10,06	62/44	200	0,64/ 0,58	0/0,20	15,34/ 10,06	62/44
Харчова цінність (орієнтовно):		Фрукти сезонні в асортименті:															
		або яблуко свіже	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45
				26,985	14,985	72,33	586,5		31,84	17,93	79,505	607,3		31,84	17,93	79,505	607,3
		або банан свіжий	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89
				28,085	14,685	83,73	630,5		32,94	17,63	90,905	651,3		32,94	17,63	90,905	651,3
		або сливи свіжі	100	0,8	0	10,1	43	100	0,8	0	10,1	43	100	0,8	0	10,1	43
				27,385	14,585	72,03	584,5		32,24	17,53	79,205	605,3		32,24	17,53	79,205	605,3
		або груша свіжа	100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42
				26,985	14,885	72,03	583,5		31,84	17,83	79,205	604,3		31,84	17,83	79,205	604,3

1. Євген Клопотенко «Збірник рецептур страв для харчування дітей в закладах освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку та закладах соціального захисту», Київ, 2024. – 882 с.

2. Збірник рецептур страв (технологічних карт) для харчування школярів, «Техніка», 1990

3. Євген Клопотенко Технологічні карти страв та виробів для харчування дітей віком від 6 до 18 років у закладах освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку та дитячих закладах сфери соціального захисту, 2021 р.

4. Снігур М.И., Корешкова З.Т. Харчування дітей.- К.: Рад.шк., 1988. – 702с.

5. Євген Клопотенко «Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах». Львів Літопис, 2019