

ПОГОДЖЕНО

Начальник Черкаського міського управління
Головного управління Держпродспоживслужби в
Черкаській області



Марія ПАВЛОВА

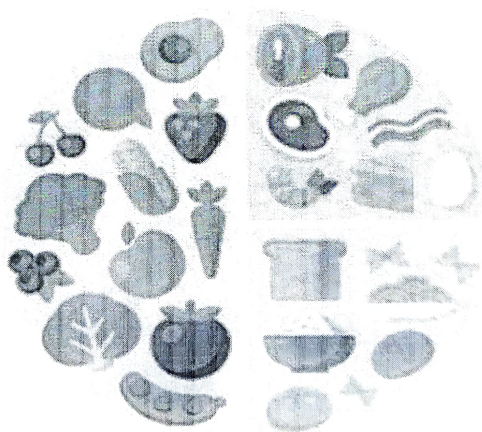
ЗАТВЕРДЖЕНО

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
(обід, зимовий 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
МП, Л/	1.26/20	Салат з червоної та білої капусти і солодким перцем/Салат з квашеної капусти та яблуками	100	4,9/1	0,98/9,4	5,29/9,4	37/128,8	120	5,88/1,2	1,17/11,28	6,35/11,28	44/154,56	120	5,88/1,2	1,17/11,28	6,35/11,28	44/154,56
Я/Я/Я	-/5.7/	Драчена/ фритата/яйце варене	50/50	5,8/5,8/5,1	7,5/4,8/8/4,6	3/2,51/0,3	103/77/63	50/50	5,8/5,8/5,1	7,5/4,8/8/4,6	3/2,51/0,3	103/77/63	5,8/5,8/5,1	7,5/4,8/8/4,6	3/2,51/0,3	103/77/63	81
-	9.11	Курка тушкована в соусі гуляш	70	17,1	2,44	3,23	103	100	24,44	3,48	4,61	147	120	29,33	4,18	5,53	176
ЗП/ЗП	10.54/290	Булгур/ каша гречана (розсипчаста)	120	5,2/6,1/2	30,8/5,04	36,48/31,56	202/192	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
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
	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	30	1,83	0,36	12,51	61,8	30	1,83	0,36	12,51	61,8
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
				36,92	36,17	70,14	627,45		47,52	42,965	89,81	840,83		52,41	43,665	90,73	869,83
		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
				38,02	35,87	81,54	733,25		48,62	42,665	101,21	884,83		53,51	43,365	102,13	913,83
		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
				36,92	36,07	69,84	686,25		47,52	42,865	89,51	837,83		52,41	43,565	90,43	866,83
		або мандарин свіжий	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40
				37,32	36,07	68,44	684,25		47,92	42,865	88,11	835,83		52,81	43,565	89,03	864,83
		або апельсин свіжий	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40
				37,42	35,97	69,24	684,25		48,02	42,765	88,91	835,83		52,91	43,465	89,83	864,83

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

Харчова цінність (орієнтовно):	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
			20,23	24,175	66,045	556,555		28,595	34,07	75,48	756,505		33,31	40,255	91,78	855,005
	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
			21,33	23,875	77,445	600,555		29,695	33,77	86,88	800,505		34,41	39,955	103,18	899,005
	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
			20,23	24,075	65,745	553,555		28,595	33,97	75,18	753,505		33,31	40,155	91,48	852,005
	або мандарин свіжий	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40
			20,63	24,075	64,345	551,555		28,995	33,97	73,78	751,505		33,71	40,155	90,08	850,005
	або апельсин свіжий	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40
			20,73	23,975	65,145	551,555		29,095	33,87	74,58	751,505		33,81	40,055	90,88	850,005

ПЕРШИЙ 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
-/-	8/1.26	Салат з капусти із зеленим горошком/Салат з капусти, зеленого горошку та насіння соняшнику	100	2,25/3,43	6,95/6,08	6,09/6,74	95,92/93	120	2,7/4,116	8,34/7,296	7,31/8,088	115,10/111,6	120	2,7/4,116	8,34/7,296	7,31/8,088	115,10/111,6
Р, Я/Р, Я, ЗП, Г	7.7/7,6	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	18,17/0,26/15,65	3,89/0,02/2,39	20,18/2,56/1,81	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
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		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	30	1,83	0,36	12,51	61,8	30	1,83	0,36	12,51	61,8
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
				26,925	17,745	86,75	613,41		35,618	21,358	107,394	764,6		41,253	22,408	111,054	811,6
		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
				28,025	17,445	98,15	657,41		36,718	21,058	118,794	808,6		42,353	22,108	122,454	855,6
		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
				26,925	17,645	86,45	610,41		35,618	21,258	107,094	761,6		41,253	22,308	110,754	808,6
		або мандарин свіжий	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40
				27,325	17,645	85,05	608,41		36,018	21,258	105,694	759,6		41,653	22,308	109,354	806,6
		або апельсин свіжий	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40

			27,425	17,545	85,85	608,41		36,118	21,158	106,494	759,6		41,753	22,208	110,154	806,6	
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	Енергетичність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетичність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетичність
К/Л, МП, ГЦ	1.2/1.362	Асорті овочеве / Салат з пекінської капусти з апельсином	100	2,19/1,59	5,99/0,94	6,44/4,2	85/36	120	2,62/1,91	7,18/1,13	7,7/5,04	102/44	120	2,62/1,91	7,18/1,13	7,7/5,04	102/44
ЗП, Я, Г	8.86	Картопляні зрази з м'ясом	70	4,66	4,74	14,31	119	140	9,31	9,48	28,62	239	210	13,97	14,23	42,93	358
МП,Л, Я, ЗП, Г/Я, МП, Л, ЗП, Г	6.5/6.10	Запіканка сирна з бананом зі сметаною кип'яченою / Сирники класичні з сметаною кип'яченою	120/1580/15	13,94/13,86/0,56	10,85/6,31	20,62/10,98	236/156	120/1580/15	13,94/13,86/0,56	10,85/6,31	20,62/10,98	236/156	120/1580/15	13,94/13,86/0,56	10,85/6,31	20,62/10,98	236/156
	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	30	1,83	0,36	12,51	61,8	30	1,83	0,36	12,51	61,8
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
			21	20,615	65,63	556,5		32,46	26,045	80,99	689		37,12	30,795	95,3	808	
		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
			22,1	20,315	77,03	600,5		33,56	25,745	92,39	733		38,22	30,495	106,7	852	
		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	20,515	65,33	553,5		32,46	25,945	80,69	686		37,12	30,695	95	805	
		або мандарин свіжий	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40
			21,4	20,515	63,93	551,5		32,86	25,945	79,29	684		37,52	30,695	93,6	803	
		або апельсин свіжий	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40
		21,5	20,415	64,73	551,5		32,96	25,845	80,09	684		37,62	30,595	94,4	803		
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	Енергетичність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетичність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетичність
С/-	1.34/-	Салат з капусти, яблуком і селерою/ Овочі солоні	100	1,24/1	3,02/0,1	7,45/2	61/12,9	120	1,488/1,2	3,624/0,12	8,94/2,4	73,2/15,8	120	1,488/1,2	3,624/0,12	8,94/2,4	73,2/15,8
Г, Я, МП, Л, ЗП	5.4/5.7	Пудинг/компот 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

МП, Л, ЗП	9,27	Лінійні голубці з м'яса птиці	175	20	5,79	21,3	214	250	28	8,25	30,36	305	300	33	9,85	36,25	365
	350	Чай з лимоном/ чай	200/5 200	0,2	0	15,2	63	200/5 200	0,2	0	15,2	63	200/5 200	0,2	0	15,2	63
Г		Хліб цільнозерновий	30	1,83	0,36	12,51	61,8	30	1,83	0,36	12,51	61,8	30	1,83	0,36	12,51	61,8
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
				29,15	13	66,165	495,42		38,6	16,012	84,51	635,17		43,6	17,612	90,4	695,17
		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
				30,25	12,7	77,565	539,42		39,7	15,712	95,91	679,17		44,7	17,312	101,8	739,17
		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
				29,15	12,9	65,865	492,42		38,6	15,912	84,21	632,17		43,6	17,512	90,1	692,17
		або мандарин свіжий	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40
				29,55	6,45	57,71	490,42		39	15,912	82,81	630,17		44	17,512	88,7	690,17
		або апельсин свіжий	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40
				29,65	12,8	65,265	490,42		39,1	15,812	83,61	630,17		44,1	17,412	89,5	690,17

ДРУГИЙ 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
-ЗП	-/ 5	Овочі солоні/ Салат з буряком та сухариками	75	0,75/ 1	0,075/ 2,3	1,5/ 6,8	9,67/ 53	100	1/ 1,3	0,1/ 3,1	2/ 9,1	12,9/ 70	100	1/ 1,3	0,1/ 3,1	2/ 9,1	12,9/ 70
ЗП/-	237/8.47	Гуляш свиний/ свинина карі	70	10,19/ 11,6	23,7/ 16,5	2,9/1,97	266/200	100	14,6/ 16,43	33,9/ 23,37	4,17/2,78	381/284	120	17,5/ 19,33	40,7/ 27,49	5,01/3,28	457/334
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		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	0/0,2	15,34/ 10,06	62/44	200	0,64/ 0,58	0/0,2	15,34/ 10,06	62/44	200	0,64/ 0,58	0/0,2	15,34/ 10,06	62/44
Г		Хліб цільнозерновий	30	1,83	0,36	12,51	61,8	30	1,83	0,36	12,51	61,8	30	1,83	0,36	12,51	61,8
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
				22,65	43,7475	74,095	655,585		29,93	57,285	92,675	851		32,83	62,745	93,345	914
		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
				23,75	43,4475	85,495	699,585		31,03	56,985	104,075	895		33,93	62,445	104,745	958
		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

		22,65	43,6475	73,795	652,585	29,93	57,185	92,375	848		32,83	62,645	93,045	911	
або мандарин свіжий	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40
		23,05	43,6475	72,395	650,585	30,33	57,185	90,975	846		33,23	62,645	91,645	909	
або апельсин свіжий	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40
		23,15	43,5475	73,195	650,585	715	57,085	91,775	846		33,33	62,545	92,445	909	

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	Енергетичність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетичність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетичність
К/	1.23/ 1.39	Салат з квашеної капусти та яблука/ Салат із буряка з ароматною олією*	100	1,84/ 1,48	4,31/ 3,1	8,21/ 9,85	88/ 69	120	2,20/ 1,77	5,18/ 3,72	9,85/ 11,8	106/ 82,8	120	2,20/ 1,77	5,18/ 3,72	9,85/ 11,8	106/ 82,8
Г, ЗПТ, ЗП, МП, Л	8.17/248	Піциця з свинини/ відбивні зі свинини	70/ 70-5	11,61	16,705	7,42	204	100/ 100-5	16,57	23,845	10,6	322,5	120/ 120-5	19,85	28,555	12,71	386,5
-/-	10.24/4.5	Товчанка з бобовими/ сочевиця зі спеціями	120	4,67/ 13,9	2,95/ 2,36	22,96/ 29,8	136/ 215	150	5,8/17, 39	3,6/2,9 6	28,69/ 37,26	170/269	150	5,8/17, 39	3,6/2,9 6	28,69/ 37,26	170/269
		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	30	1,83	0,36	12,51	61,8	30	1,83	0,36	12,51	61,8
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
				26,985	24,41	89,74	656		30,82	32,82	105,65	875,6		34,1	37,53	107,76	939,6
		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	24,11	101,14	700		31,92	32,52	117,05	919,6		35,2	37,23	119,16	983,6
		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	24,31	89,44	653		30,82	32,72	105,35	872,6		34,1	37,43	107,46	936,6
		або мандарин свіжий	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40
				27,385	24,31	88,04	651		31,22	32,72	103,95	870,6		34,5	37,43	106,06	934,6
		або апельсин свіжий	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40
				27,485	24,21	88,84	651		31,32	32,62	104,75	870,6		34,6	37,33	106,86	934,6

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	Енергетичність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетичність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетичність

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
Р/Р, Я, ЗП, Г	7.5/82	Риба тушкована з овочами під томатним соусом/Котлети рибні	60/12/60	10,29/10,1	3,15/1,78	2,01/0,58	76/58,78	90/18/90	15,44/15,2	4,73/2,7	3,01/0,87	114/88,16	120/24/120	20,5/20,2	6,3/3,56	4,01/1,16	152/117,55
МП, Л/-	105/48	Картопляне пюре з вершковим маслом /картопля смажена скибочками (з вареної картоплі)	120/5120	2,72/1,92	4,32/9,73	19,6/8,76	128,8/130,43	150/5150	3,4/2,41	4,32/12,17	19,6/10,96	128,8/163,04	150/5150	3,4/2,41	4,32/12,17	19,6/10,96	128,8/163,04
	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	30	1,83	0,36	12,51	61,8	30	1,83	0,36	12,51	61,8
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
				17,1	14,53	60,43	438,805		24,46	18,095	71,885	544,4		29,49	19,31	72,53	578,095
		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
				18,2	14,23	71,83	482,805		25,56	17,795	83,285	588,4		30,59	19,01	83,93	622,095
		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
				17,1	14,43	60,13	435,805		24,46	17,995	71,585	541,4		29,49	19,21	72,23	575,095
		або мандарин свіжий	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40
				17,5	14,43	58,73	433,805		24,86	17,995	70,185	539,4		29,89	19,21	70,83	573,095
		або апельсин свіжий	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40
				17,6	14,33	59,53	433,805		24,96	17,895	70,985	539,4		29,99	19,11	71,63	573,095
ДРУГИЙ ТИЖДЕНЬ																	
П'ятниця																	
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
Л, МП, ГЦ/-	1.62/1.74	Салат з пекінської капусти з апельсином/Салат морквяний 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
ЗП, Г	8.49	Мітболи з житнім хлібом	80 (70-нетто м'яса)	13,42	11,61	6,56	184	115 (100 - нетто м'яса)	19,29	16,69	9,42	265	135 (120 - нетто м'яса)	22,65	19,59	11,06	311
-	44	Картопля залечена з куркумою	120	2,47	6,48	20,16	148,96	150	3,09	8,11	25,21	186,2	150	3,09	8,11	25,21	186,2

МП, Л, Я, Г/Я, МП, Л, Г	6.6/ 6.1	Львівський сирник з мorkвою та сметаною кип'яченою/ Вареники лінійні	100/ 15	13,25/1 5,63	11,00/1 1,29	17,54/ 17,96	324/ 241	100/ 15	13,25/1 5,63	11,00/1 1,29	17,54/ 17,96	324/ 241	100/ 15	13,25/1 5,63	11,00/1 1,29	17,54/ 17,96	324/ 241
	13.8	Компот з ягід або фруктів	200	0,58	0,2	10,06	44	200	0,58	0,2	10,06	44	200	0,58	0,2	10,06	44
Г		Хліб цільнозерновий	30	1,83	0,36	12,51	61,8	30	1,83	0,36	12,51	61,8	30	1,83	0,36	12,51	61,8
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
				41,24	33,84	97,685	866,76		53,59	43,73	122,015	1100		56,95	46,63	123,655	1146
		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
				42,34	33,54	109,085	910,76		54,69	43,43	133,415	1144		58,05	46,33	135,055	1190
		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
				41,24	33,74	97,385	863,76		53,59	43,63	121,715	1097		56,95	46,53	123,355	1143
		або мандарин свіжий	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40
				41,64	33,74	95,985	861,76		53,99	43,63	120,315	1095		57,35	46,53	121,955	1141
		або апельсин свіжий	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40
				41,74	33,64	96,785	861,76		54,09	43,53	121,115	1095		57,45	46,43	122,755	1141

ТРЕТІЙ ТИЖДЕНЬ

Понеділок

Холодок																	
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	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, МЛ/ Я, МП, Л/Я	179/ 173/ Л/Я	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
МП, Л	8.28	Січеники зі свинини	70	10,72	15,04	0,52	179	100	15,01	21,05	0,73	250	120	18,23	22,56	0,88	304
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
	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	30	1,83	0,36	12,51	61,8	30	1,83	0,36	12,51	61,8
		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
				26,64	14,62	80,76	736,3		33,935	57,835	49,075	912,6		37,155	59,345	49,225	966,6

Харчова цінність (орієнтовно):	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
			27,71	45,9	92,16	780,3		35,035	57,535	110,475	956,6		38,255	59,045	110,625	1010,6
	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
			26,61	46,1	80,46	733,3		33,935	57,735	98,775	909,6		37,155	59,245	98,925	963,6
	або мандарин свіжий	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40
			27,01	46,1	79,06	731,3		34,335	57,735	97,375	907,6		37,555	59,245	97,525	961,6
	або апельсин свіжий	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40
			27,11	46	79,86	731,3		34,435	57,635	98,175	907,6		37,655	59,145	98,325	961,6

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
МП, Л/	1.26/20	Салат з червоної та білої капусти і солодким перцем/Салат з квашеної капусти та яблуками	100	4,9/1	0,98/9,4	5,29/9,4	37/128,8	120	5,88/1,2	1,17/11,28	6,35/11,28	44/154,56	120	5,88/1,2	1,17/11,28	6,35/11,28	44/154,56
-ЗП, Г	8.4/8.62	Болоньезе/фрикадельки м'ясні в томатному соусі	88 (70 - нетто м'яса)/120(70 - нетто м'яса)	13,755	10,995	7,58	182	126 (100 - нетто м'яса)/170(100 - нетто м'яса)	19,6	15,61	10,785	258,5	151(120 - нетто м'яса)/205 (120 - нетто м'яса)	23,555	18,8	12,965	311
ЗП, Г/МП, Л	10.16/290	Кускус розсипчастий / Макарони (фузілії) 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
	13.11/13.10	Узвар із суміші сухофруктів/ Напій з лимонів та апельсинів	200	0,58/0,36	0,2/0,24	10,06/2,76	44/14	200	0,58/0,36	0,2/0,24	10,06/2,76	44/14	200	0,58/0,36	0,2/0,24	10,06/2,76	44/14
Г		Хліб цільнозерновий	30	1,83	0,36	12,51	61,8	30	1,83	0,36	12,51	61,8	30	1,83	0,36	12,51	61,8
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
				25,78	20,06	79,065	600,2		35,03	26,675	103,06	784,28		38,985	29,865	105,24	836,78
		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
				26,88	19,76	90,465	644,2		36,13	26,375	114,46	828,28		40,085	29,565	116,64	880,78
		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
				25,78	19,96	78,765	597,2		35,03	26,575	102,76	781,28		38,985	29,765	104,94	833,78
		або мандарин свіжий	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40
				26,18	19,96	77,365	595,2		35,43	26,575	101,36	779,28		39,385	29,765	103,54	831,78
		або апельсин свіжий	100	26,28	19,86	78,165	595,2		35,53	26,475	102,16	779,28		39,485	29,665	104,34	831,78

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	Енергоцінність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність	
-/С	1,39/ -	Салат з буряка з ароматною олією/ овочі солоні	100	1,48/ 1	3,1/ 0,1	9,85/ 2	69/ 12,9	120	1,77/ 1,2	3,72/ 0,12	11,82/ 2,4	82,8/ 15,48	120	1,77/ 1,2	3,72/ 0,12	11,82/ 2,4	82,8/ 15,48	
МП, Л/ Г, ЗП	8.28/8.17	Січеники зві свинини/ шніцель зі свинини з соусом кетчуп	72/70	10,72/1,74	15,04/1,745	0,52/2,66	179/214	101/100	15,01/1,6,74	21,05/2,4,89	0,73/3,8	250/305	122/100	18,23/2,0,02	22,56/2,9,75	0,88/4,54	304/365	
МП, Л/	4.5/ 10.24	Сочевия 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	
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	
	13.8	Компот з ягід або фруктів	200	0,58	0,2	10,06	44	200	0,58	0,2	10,06	44	200	0,58	0,2	10,06	44	
Г		Хліб цільнозерновий	30	1,83	0,36	12,51	61,8	30	1,83	0,36	12,51	61,8	30	1,83	0,36	12,51	61,8	
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
					27,855	26,92	67,87	628,35		36,315	35,165	85,21	807,55		39,565	38,35	85,655	864,55
			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
					28,955	26,62	79,27	672,35		37,415	34,865	96,61	851,55		40,665	38,05	97,055	908,55
			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
					27,855	26,82	67,57	625,35		36,315	35,065	84,91	804,55		39,565	38,25	85,355	861,55
			або мандарин свіжий	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40
					28,255	26,82	66,17	623,35		36,715	35,065	83,51	802,55		39,965	38,25	83,955	859,55
			або апельсин свіжий	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40
		28,355	26,72	66,97	623,35		36,815	34,965	84,31	802,55		40,065	38,15	84,755	859,55			
ТРЕТІЙ 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	
ГЦ/	1.23/ 48	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку/Салат з моркви з яблуками	100	2,39/ 1,3	3,46/ 3,1	8,08/ 9,1	69/ 70	120	2,86/ 1,56	4,15/ 3,72	9,69/ 10,92	82,8/ 84	120	2,86/ 1,56	4,15/ 3,72	9,69/ 10,92	82,8/ 84	

Р, Я/Р, Я, ЗП,Г	7.7/ 7,6	Рибні палички* / Рибні фрикадельки*	70 (60 – нетто риби)/6 0	12,11/ 10,44	2,59/ 1,59	13,45/ 1,2	128/61	105 (90 – нетто риби)/ 90	18,17/ 15,65	3,89/ 2,39	20,18/ 1,81	192/ 91	140 (120 - нетто риби)/ 120	24,22/ 20,87	5,19/ 3,19	26,9/ 2,41	256/121
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
	13.11/13.8	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	30	1,83	0,36	12,51	61,8	30	1,83	0,36	12,51	61,8
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
				21,71	17,355	69,045	514,465		29,515	23,66	83,87	632,87		35,15	21,57	87,53	679,87
		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
				22,81	17,055	80,445	558,465		30,615	23,36	95,27	676,87		36,25	21,27	98,93	723,87
		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
				21,71	17,255	68,745	511,465		29,515	23,56	83,57	629,87		35,15	21,47	87,23	676,87
		або мандарин свіжий	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40
				22,11	17,255	67,345	509,465		29,915	23,56	82,17	627,87		35,55	21,47	85,83	674,87
		або апельсин свіжий	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40
				22,21	17,155	68,145	509,465		30,015	23,46	82,97	627,87		35,65	21,37	86,63	674,87
ТРЕТІЙ ТИЖДЕНЬ																	
П'ятиниця																	
			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
/МП, Л	1.74/118	Салат морквяний з родзинками/ рагу з овочів	100	1,35/ 2,53	0,09/ 6,2	15,04/ 10,86	59/ 110,66	120	1,62/ 3,04	0,11/ 7,44	18,04/ 13,04	71/132,8	120	1,62/ 3,04	0,11/ 7,44	18,04/ 13,04	71/132,8
ЗП, Г, Я	9.28	Курячі палочки	77 (70 - нетто м'яса птиці)	26,34	3,63	7,8	168	115 (100 - нетто м'яса птиці)	30,18	4,16	8,94	193	132 (120 - нетто м'яса птиці)	35,12	4,84	10,4	225
Л, МП	10.26	Картопля запечена з маслом вершковим	120	2,76	4,96	23,71	149	150	3,46	6,19	29,64	187	150	3,46	6,19	29,64	187

МП, Л, Я, ЗП, Г/ МП, Л, Г	6.4 168	Запіканка сирна з яблуком та морквою /Локшинник із сиром кисломолочним та сметаною кип'яченою	100/ 15 120/15	12,96/1 3,4/0,5 6	10,25/1 2,7/4	13,37/ 32,1/0,64	199/298/ 40,8	100/ 15 120/15	12,96/1 3,4/0,5 6	10,25/1 2,7/4	13,37/ 32,1/0,64	199/298/4 0,8	100/ 15 120/15	12,96/1 3,4/0,5 6	10,25/1 2,7/4	13,37/ 32,1/0,64	199/298/4 0,8
		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	30	1,83	0,36	12,51	61,8	30	1,83	0,36	12,51	61,8
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
				47,02	23,31	108,52	827,1		53,17	25,94	126,52	948,37		58,11	26,62	127,98	980,37
		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
				48,12	23,01	119,92	871,1		54,27	25,64	137,92	992,37		59,21	26,32	139,38	1 024,37
		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
				47,02	23,21	108,22	824,1		53,17	25,84	126,22	945,37		58,11	26,52	127,68	977,37
		або мандарин свіжий	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40
				47,42	23,21	106,82	822,1		53,57	25,84	124,82	943,37		58,51	26,52	126,28	975,37
		або апельсин свіжий	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40
				47,52	23,11	107,62	822,1		53,67	25,74	125,62	943,37		58,61	26,42	127,08	975,37

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	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/-	1.16/	Салат з моркви, яблук та соусом «Вінегрет»/ Овочі солоні	100	0,89/ 1	3,56/ 0,1	9,19/ 2	69/ 12,9	120	1,06/ 1,2	4,27/ 0,12	11,02/ 2,4	82,8/ 15,48	120	1,06/ 1,2	4,27/ 0,12	11,02/ 2,4	82,8/ 15,48
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
-	09.40	Курка тушкована в томатному соусі	73 (70- нетто м'яса)	16,55	2,5	2,5	98	105 (100- нетто м'яса)	23,8	3,6	3,6	141	125 (120 - нетто м'яса)	28,34	4,29	4,29	168
ЗП, Г/МП, Л	10.16/ 290	Кускус розсипчастий / Макарони (фузілі) 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
	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	30	1,83	0,36	12,51	61,8	30	1,83	0,36	12,51	61,8

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
			35,1	17,075	68,555	571,97		45,35	19,51	90,09	714,36		49,89	20,195	90,83	741,36
	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
			36,2	16,775	79,955	615,97		46,45	19,205	101,49	758,36		50,99	19,895	102,23	785,36
	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
			35,1	16,975	68,255	568,97		45,35	19,405	89,79	711,36		49,89	20,095	90,53	738,36
	або мандарин свіжий	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40
			35,5	16,975	66,855	566,97		45,75	19,405	88,39	709,36		50,29	20,095	89,13	736,36
	або апельсин свіжий	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40
			35,6	16,875	67,655	566,97		45,85	19,305	89,19	709,36		50,39	19,995	89,93	736,36

ЧЕТВЕРТИЙ ТИЖДЕНЬ

Вівторок

Алергени	№ технологічної картки	Назва страви	Вихід страви, г	6-11 років					11-14 років					14-18 років				
				Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоціnnість		Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоціnnість	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоціnnість
±/	1.31/5	Салат з капусти з ароматною олією / салат з буряком та сухариками	100	1,76/3,75	3,09/5,36	3,9/21,73	54/150,17		120	2,12/4,1	3,7/6,05	6,46/22,45	64,8/152,12	120	2,12/4,1	3,7/6,05	6,46/22,45	64,8/152,12
ЗП/-	237/8.47	Гуляш свинний/ свинина карі	70	10,895	20,1	2,435	233		100	15,515	28,635	3,475	332,5	120	18,415	34,095	4,145	395,5
ЗП	290	Каша гречана /Каша рисова	120	6,12/2,88	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
	13.8	Узвар із суміші сухофруктів	200	0,64	0	15,34	62		200	0,64	0	15,34	62	200	0,64	0	15,34	62
Г		Хліб цільнозерновий	30	1,83	0,36	12,51	61,8		30	1,83	0,36	12,51	61,8	30	1,83	0,36	12,51	61,8
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
				21,02	29,465	84,76	687,885			28,42	39,96	103,57	881,46		31,315	45,42	104,29	944,46
		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
				22,12	29,165	96,16	731,885			29,515	39,66	114,97	925,46		32,415	45,12	115,69	988,46
		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
				21,02	29,365	84,46	684,885			28,415	39,86	103,27	878,46		31,315	45,32	103,99	941,46
		або мандарин свіжий	100	0,8	0,3	8,7	40		100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40
				21,42	29,365	83,06	682,885			28,815	39,86	101,87	876,46		31,715	45,32	102,59	939,46
		або апельсин свіжий	100	0,9	0,2	9,5	40		100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40
				21,52	29,265	83,86	682,885			28,915	39,76	102,67	875,46		31,815	45,22	103,39	939,46

ЧЕТВЕРТИЙ ТИЖДЕНЬ

Середя																	
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/-	1.26/1.23	Салат з капусти, зеленого горошку та насіння/ салат з капусти, моркви та зеленого горошку	75	2,57/1,79	4,56/2,59	5,06/6,06	70/52	100	3,43/2,39	6,08/3,46	6,74/8,08	93/69	100	3,43/2,39	6,08/3,46	6,74/8,08	93/69
Л, МП, Г, ЗП, Я/-	8.56/8.2	Пастуший пиріг з яловичиною /Печеня по-домашньому зі свининою	220/149	19,58/12,94	20,53/22,4	25,12/18,32	361/325	310/213	27,59/18,49	28,93/32,02	35,40/6,18	509/465	375/255	33,37/22,14	34,99/38,33	42,83/31,35	615/556
		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	30	1,83	0,36	12,51	61,8	30	1,83	0,36	12,51	61,8
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
			26,27	30,2	70,89	654,05		35	40,65	80,15	859,25		39,715	46,83	96,45	957,75	
		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
			27,37	29,9	82,29	698,05		36,1	40,345	91,55	903,25		40,815	46,53	107,85	1001,75	
		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
			26,27	30,1	70,59	651,05		35	40,545	79,85	856,25		39,715	46,73	96,15	954,75	
		або мандарин свіжий	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40
			26,67	30,1	69,19	649,05		35,4	40,545	78,45	854,25		40,115	46,73	94,75	952,75	
		або апельсин свіжий	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40
	26,77	30	69,99	649,05		35,5	40,445	79,25	854,25		40,215	46,63	95,55	952,75			
ЧЕТВЕРТИЙ 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
-/МП, Л	37/1.39	Салат з квашеної капусти із зеленою цибулею/салат з буряка з ароматною олією	100	0,8/1,48	5,0/3,10	6,6/9,85	77/69	120	0,96/1,77	4,56/3,72	7,92/11,82	92,4/82,8	120	0,96/1,77	4,56/3,72	7,92/11,82	92,4/82,8
Р/Р, Я	7.16/7.9	Риба запечена з овочами/рибні січеники	80 (60 - нетто риби)/60	9,62/9,96	1,33/1,09	1,86/2,73	57/61	120(90 - нетто риби)/90	14,43/14,94	2/1,63	2,79/4,09	86/91	160 (120 - нетто риби)/120	19,24/19,92	2,67/2,17	3,72/5,45	115/121
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

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	15,34	62	200	0,64	0	15,34	62	200	0,64	0	15,34	62
Г		Хліб цільнозерновий	30	1,83	0,36	12,51	61,8	30	1,83	0,36	12,51	61,8	30	1,83	0,36	12,51	61,8
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
				22,18	14,2	78,87	527,25		29,79	16,16	97,35	656,65		34,685	16,76	98,495	686,15
		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
				23,28	13,9	90,27	571,25		30,89	15,855	108,75	700,65		35,785	16,46	109,895	730,15
		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
				22,18	14,1	78,57	524,25		29,79	16,055	97,05	653,65		34,685	16,66	98,195	683,15
		або мандарин свіжий	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40
				22,58	14,1	77,17	522,25		30,19	16,055	95,65	651,65		35,085	16,66	96,795	681,15
		або апельсин свіжий	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40
				22,68	14	77,97	522,25		30,29	15,955	96,45	651,65		35,185	16,56	97,595	681,15

ЧЕТВЕРТИЙ 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
-ЛЦ	1.28/ 1.54	Салат з запеченої капусти з родзинками / Салат з пекінської капусти, моркви з медово-гірчичним соусом*	100	2,18/ 1,29	3,65/ 1,27	13,258/ 7,02	88/ 55	120	2,61/ 1,93	4,38/ 1,9	15,9/ 10,53	105,6/ 69	120	2,61/ 1,93	4,38/ 1,9	15,9/ 10,53	105,6/ 69
ЗП, Я, Г	8.86	Картопляні зрази з м'ясом	70	4,66	4,74	14,31	119	140	9,31	9,48	28,62	239	210	13,97	14,23	42,93	358
Я, МП, ЗП, Л, Г/ЗП, Г, Я, МП	6.3/ 186	Запіканка сирина з ягідним кюлі/оладки із сиру кисломолочного зі сметаною (кип'яченою)	100/25	14,40/ 22,39	8,99/ 11,52	14,87/23,8 1	201/296	100/25	14,40/ 22,39	8,99/ 11,52	14,87/23,81	201/296	100/25	14,40/ 22,39	8,99/ 11,52	14,87/23,81	201/296
	13.8/ 13.10	Компот із фруктів або ягід (свіжих або заморожених) / Напій з лимонів та апельсинів	200	0,58/ 0,36	0,2/ 0,24	10,06/ 2,76	44/ 14	200	0,58/ 0,36	0,2/ 0,24	10,06/ 2,76	44/ 14	200	0,58/ 0,36	0,2/ 0,24	10,06/ 2,76	44/ 14
Г		Хліб цільнозерновий	30	1,83	0,36	12,51	61,8	30	1,83	0,36	12,51	61,8	30	1,83	0,36	12,51	61,8
		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
				31,07	20,56	78,509	679,8		41,85	28,69	108,28	863,3		46,505	33,44	122,585	982,3

Харчова цінність
(орієнтовно):

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
		32,17	20,26	89,909	723,8		42,945	28,39	119,675	907,3		47,605	33,14	133,985	1026,3
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
		31,07	20,46	78,209	676,8		41,845	28,59	107,975	860,3		46,505	33,34	122,285	979,3
або мандарин свіжий	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40
		31,47	20,46	76,809	674,8		42,245	28,59	106,575	858,3		46,905	33,34	120,885	977,3
або апельсин свіжий	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40
		31,57	20,36	77,609	674,8		42,345	28,49	107,375	858,3		47,005	33,24	121,685	977,3

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.І., 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 Литопіс, 2019