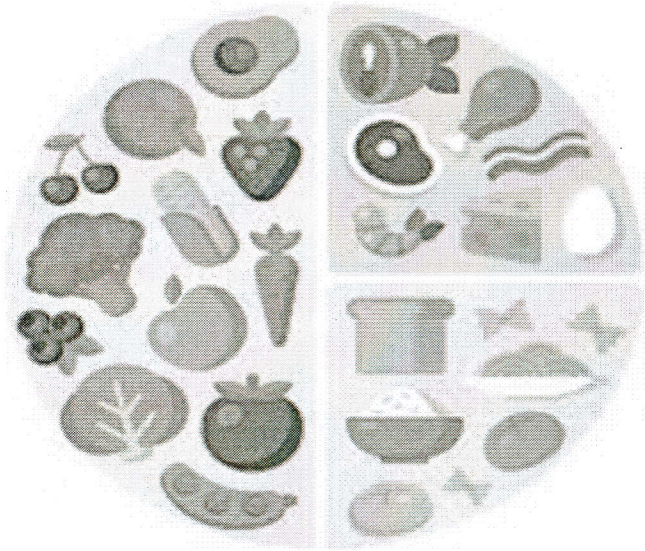
ПОГОДЖЕНО
Начальник Черкаського міського управління Головного управління Держпродспоживслужби в Черкаській області

_____ 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, зимовий період)



ПЕРШИЙ 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
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,	103/ 77/63	81
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	**200/5 200**	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
				20,02	**33,73**	**82,11**	**586,25**		**23,28**	**39,485**	**100,4**	**693,83**		**23,28**	**39,485**	**100,4**	**693,83**
		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
				21,12	**33,43**	**93,51**	**630,25**		**24,38**	**39,185**	**111,8**	**737,83**		**24,38**	**39,185**	**111,8**	**737,83**
		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
				20,02	**33,63**	**81,81**	**583,25**		**23,28**	**39,385**	**100,1**	**690,83**		**23,28**	**39,385**	**100,1**	**690,83**
		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**
				20,42	**33,63**	**80,41**	**581,25**		**23,68**	**39,385**	**98,7**	**688,83**		**23,68**	**39,385**	**98,7**	**688,83**
		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**
				20,52	**33,53**	**81,21**	**581,25**		**23,78**	**39,285**	**99,5**	**688,83**		**23,78**	**39,285**	**99,5**	**688,83**
ПЕРШИЙ ТИЖДЕНЬ																	
Вівторок																	
			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	1.31/ 1.45	Салат з капусти з ароматною олією* / Вінегрет*	**75**	1,32/1, 49	2,32/2, 65	4,19/8,81	41/ 63	**100**	1,76/ 1,98	3,09/ 3,53	5,59/ 11,75	54/ 84	**100**	1,76/ 1,98	3,09/ 3,53	5,59/ 11,75	54/ 84

Г, ЗП/ Я, МП, Л, Г, ЗП	9.9/ 9.3	Чахохбілі з куркою*/ Шніцель курячий з суосом кетчуп	**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/ 250/11
ЗП, Г/МП, Л	10.16/ 290	Кускус розсипчастий / Макарони (фузіллі) 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	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	10,1	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
				32,95	**14,265**	**99,325**	**652,83**		**47,445**	**17,275**	**123,14**	**837,94**		**52,715**	**18,395**	**125,53**	**878,44**
		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
				34,05	**13,965**	**110,725**	**696,83**		**48,545**	**16,975**	**134,54**	**881,94**		**53,815**	**18,095**	**136,93**	**922,44**
		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
				32,95	**14,165**	**99,025**	**649,83**		**47,445**	**17,175**	**122,84**	**834,94**		**52,715**	**18,295**	**125,23**	**875,44**
		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
				33,35	**14,165**	**97,625**	**647,83**		**47,845**	**17,175**	**121,44**	**832,94**		**53,115**	**18,295**	**123,83**	**873,44**
		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
				33,45	**14,065**	**98,425**	**647,83**		**47,945**	**17,075**	**122,24**	**832,94**		**53,215**	**18,195**	**124,63**	**873,44**

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
-/-	23/ 1.39	Салат з моркви та капусти /салат з буряка з ароматною олією	**75**	1,09/ 1,11	1,57/ 2,33	4,76/ 7,39	37,51/ 52	**100**	1,45/1,48	2,09/3,1	6,35/9,85	50,01/ 69	**100**	1,45/1,48	2,09/3,1	6,35/9,85	50,01/ 69
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**	34,62/33,4	13,08/18,9	33,98/38,5	386/ 364
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
		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

Харчова цінність (орієнтовно):			**23,815**	**14,145**	**65,475**	**465,055**		**33,615**	**17,79**	**84,905**	**582,005**		**39,565**	**19,585**	**90,93**	**644,505**
	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
			24,915	**13,845**	**76,875**	**509,055**		**34,715**	**17,49**	**96,305**	**626,005**		**40,665**	**19,285**	**102,33**	**688,505**
	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
			23,815	**14,045**	**65,175**	**462,055**		**33,615**	**17,69**	**84,605**	**579,005**		**39,565**	**19,485**	**90,63**	**641,505**
	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
			24,215	**14,045**	**63,775**	**460,055**		**34,015**	**17,69**	**83,205**	**577,005**		**39,965**	**19,485**	**89,23**	**639,505**
	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
			24,315	**13,945**	**64,575**	**460,055**		**34,115**	**17,59**	**84,005**	**577,005**		**40,065**	**19,385**	**90,03**	**639,505**

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
-/-	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	115,10/11 1,6	**120**	2,7/ 4,116	8,34/ 7,296	7,31/ 8,088	115,10/11 1,6
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	256/11/12 1
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	**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
			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	Енергоцінність	**Вихід страви, г**	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність	**Вихід страви, г**	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність
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
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	**150/ 15 110/ 25**	20,69/19,06/0,56	15,15/8,67	30,7/ 15,1	343/ 215	**180/ 15 110/ 25**	20,69/19,06	15,15/8,67	30,7 15,1	343/ 215	**180/ 15 110/ 25**	20,69/19,06	15,15/8,67	30,7 15,1	343/ 215
	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
				16,34	**15,875**	**51,32**	**437,5**		**23,15**	**16,565**	**52,37**	**450**		**23,15**	**16,565**	**52,37**	**450**
		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
				17,44	**15,575**	**62,72**	**481,5**		**24,25**	**16,265**	**63,77**	**494**		**24,25**	**16,265**	**63,77**	**494**
		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
				16,34	**15,775**	**51,02**	**434,5**		**23,15**	**16,465**	**52,07**	**447**		**23,15**	**16,465**	**52,07**	**447**
		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
				16,74	**15,775**	**49,62**	**432,5**		**23,55**	**16,465**	**50,67**	**445**		**23,55**	**16,465**	**50,67**	**445**
		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
				16,84	**15,675**	**50,42**	**432,5**		**23,65**	**16,365**	**51,47**	**445**		**23,65**	**16,365**	**51,47**	**445**
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	Енергоцінність	**Вихід страви, г**	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність	**Вихід страви, г**	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність
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	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, Г/МП, Л	10.16/ 290	Кускус розсипчастий / Макарони (фузіллі) 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	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	10,1	112
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
				21,51	**15,445**	**74,605**	**529,92**		**24,55**	**16,722**	**94,87**	**628,67**		**24,55**	**16,722**	**94,85**	**628,67**
		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
				22,61	**15,145**	**86,005**	**573,92**		**25,65**	**16,422**	**106,27**	**672,67**		**25,65**	**16,422**	**106,25**	**672,67**
		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
				21,51	**15,345**	**74,305**	**526,92**		**24,55**	**16,622**	**94,57**	**625,67**		**24,55**	**16,622**	**94,55**	**625,67**
		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
				21,91	**8,895**	**66,15**	**413,3**		**24,95**	**16,622**	**93,17**	**623,67**		**24,95**	**16,622**	**93,15**	**623,67**
		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
				22,01	**15,245**	**73,705**	**524,92**		**25,05**	**16,522**	**93,97**	**623,67**		**25,05**	**16,522**	**93,95**	**623,67**
ДРУГИЙ ТИЖДЕНЬ																	
Вівторок																	
			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
-/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
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
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	**50**	3,05	0,6	20,85	103	**50**	3,05	0,6	20,85	103
		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
				30,525	**27,2175**	**81,21**	**569,085**		**41,155**	**33,73**	**102,78**	**727**		**46,505**	**34,75**	**105,495**	**768,5**

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
				31,625	**26,9175**	**92,61**	**613,085**		**42,255**	**33,43**	**114,18**	**771**		**47,605**	**34,45**	**116,895**	**812,5**
		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
				30,525	**27,1175**	**80,91**	**566,085**		**41,155**	**33,63**	**102,48**	**724**		**46,505**	**34,65**	**105,195**	**765,5**
		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
				30,925	**27,1175**	**79,51**	**564,085**		**41,555**	**33,63**	**101,08**	**722**		**46,905**	**34,65**	**103,795**	**763,5**
		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
				31,025	**27,0175**	**80,31**	**564,085**		**41,655**	**33,53**	**101,88**	**722**		**47,005**	**34,55**	**104,595**	**763,5**
ДРУГИЙ 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/	1.23/ 1.39	Салат з квашеної капусти та яблук/ 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
Я, МП, Л, ЗП,Г/	9.1/ 9.3	Котлета по-міланськи з сиром /Шніцель курячий з соусом кетчуп	**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**	28,54/22,41/0, 26	11,34/5 ,74/0,02	30,47/17,23 /2,56	384/ 252/11
-/-	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
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
		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
				34,17	**12,305**	**83,67**	**575,2**		**34,765**	**15,49**	**94,075**	**715,1**		**36,675**	**16,915**	**98,05**	**768,1**
		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
				35,27	**12,005**	**95,07**	**619,2**		**35,865**	**15,19**	**105,475**	**759,1**		**37,775**	**16,615**	**109,45**	**812,1**
		або сливи свіжі	**100**	0,4	0,3	10,1	42	**100**	0,4	0,3	10,1	42	**100**	0,4	0,3	10,1	42
				34,17	**12,205**	**83,37**	**572,2**		**34,765**	**15,39**	**93,775**	**712,1**		**36,675**	**16,815**	**97,75**	**765,1**
		або груша свіжа	**100**	0,8	0,3	8,7	40	**100**	0,8	0,3	8,7	40	**100**	0,8	0,3	8,7	40
				34,57	**12,205**	**81,97**	**570,2**		**35,165**	**15,39**	**92,375**	**710,1**		**37,075**	**16,815**	**96,35**	**763,1**
		або мандарин 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
				34,67	**12,105**	**82,77**	**570,2**		**35,265**	**15,29**	**93,175**	**710,1**		**37,175**	**16,715**	**97,15**	**763,1**
апельсин свіжий	40	100	або апельсин свіжий	40	100	0,9	0,2	9,5	40	40	100	0,9	0,2	9,5	40	40	100	0,9	0,2	9,5	40

				30,935	**22,095**	**80,245**	**549,2**		**35,6**	**15,75**	**95,02**	**684,6**		**37,51**	**17,175**	**98,995**	**737,6**
ДРУГИЙ 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
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)	**120/5 120**	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
	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	20,85	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
				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																	
			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

МП, Л, Я, Г/Я, МП, Л, Г	6.6/ 6.1 (11.13)	Львівський сирник з морквою та сметаною кип'яченою/ Вареники ліниві із соусом сметанним	**150/ 15 150/20**	19,66/2 2,39/0, 56	15,37/1 1,52/2, 8	26,08/ 23,81/1,7	324/ 296/35,2	**180/ 15 180/25**	23,5/ 26,87/0 ,70	18/13,8 2/3,61	31,21/ 28,57/2,08	384/ 355/44	**180/15**	23,5/ 26,87/0 ,70	18/13,8 2/3,61	31,21/ 28,57/2,08	384/ 355/44
	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
				21,85	**13,965**	**54,1**	**431,5**		**26,855**	**16,94**	**61,855**	**504,8**		**26,855**	**16,94**	**61,855**	**504,8**
		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
				22,95	**13,665**	**65,5**	**475,5**		**27,955**	**16,64**	**73,255**	**548,8**		**27,955**	**16,64**	**73,255**	**548,8**
		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
				21,85	**13,865**	**53,8**	**428,5**		**26,855**	**16,84**	**61,555**	**501,8**		**26,855**	**16,84**	**61,555**	**501,8**
		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
				22,25	**13,865**	**52,4**	**426,5**		**27,255**	**16,84**	**60,155**	**499,8**		**27,255**	**16,84**	**60,155**	**499,8**
		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
				22,35	**13,765**	**53,2**	**426,5**		**27,355**	**16,74**	**60,955**	**499,8**		**27,355**	**16,74**	**60,955**	**499,8**

ТРЕТІЙ 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
-/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/	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/ 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
МЛ, 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	10,1	112
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
				18,58	**35,62**	**59,69**	**524,4**		**20,115**	**40,875**	**68,775**	**583,1**		**20,115**	**40,875**	**68,755**	**583,1**
		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
				19,68	**35,32**	**71,09**	**568,4**		**21,215**	**40,575**	**80,175**	**627,1**		**21,215**	**40,575**	**80,155**	**627,1**
		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

			18,58	**35,52**	**59,39**	**521,4**		**20,115**	**40,775**	**68,475**	**580,1**		**20,115**	**40,775**	**68,455**	**580,1**
	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
			18,98	**35,52**	**57,99**	**519,4**		**20,515**	**40,775**	**67,075**	**578,1**		**20,515**	**40,775**	**67,055**	**578,1**
	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
			19,08	**35,42**	**58,79**	**519,4**		**20,615**	**40,675**	**67,875**	**578,1**		**20,615**	**40,675**	**67,855**	**578,1**
ТРЕТІЙ ТИЖДЕНЬ																
Вівторок																
			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/	1.26/ 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, Я/	9.54/ 9.11	Січеники з м'яса птиці / Курка тушкована у соусі гуляш із кмином	**81 (70-нетто м'яса птиці) /70**	11,31/17,1	7,14/ 2,44	5,69/ 3,23	132/ 103	**116 (100-нетто м'яса птиці) /100**	16,22/ 24,44	10,22/3 ,48	8,15/ 4,61	189/ 147	**139 120-нетто м'яса птиці) /120**	19,44/2 9,33	12,25/4 ,18	9,76/5,53	227/ 176
ЗП, Г/МП, Л	10.16/ 290	Кускус розсипчастий / Макарони (фузіллі) 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	**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
			26,23	**13,855**	**75,945**	**535,7**		**35,76**	**17,915**	**98,655**	**693,78**		**39,815**	**19,28**	**99,92**	**727,28**
		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
			27,33	**13,555**	**87,345**	**579,7**		**36,86**	**17,615**	**110,055**	**737,78**		**40,915**	**18,98**	**111,32**	**771,28**
		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
			26,23	**13,755**	**75,645**	**532,7**		**35,76**	**17,815**	**98,355**	**690,78**		**39,815**	**19,18**	**99,62**	**724,28**
		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
			26,63	**13,755**	**74,245**	**530,7**		**36,16**	**17,815**	**96,955**	**688,78**		**40,215**	**19,18**	**98,22**	**722,28**
		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
			26,73	**13,655**	**75,045**	**530,7**		**36,26**	**17,715**	**97,755**	**688,78**		**40,315**	**19,08**	**99,02**	**722,28**
ТРЕТІЙ 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
-/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
Г, МП, Л,Я, ЗП/ Г, МП, Л,Я, ЗП	9.6/ 9.3	Курячі нагетси з соусом кетчуп /Шніцель курячий з соусом кетчуп	**88-15** (70 – нетто м'яса птиці)/ **70-15**	20,44/0 ,19/18, 9/0,19	4,7/0,0 1/ 3,35/0, 01	15,87/1,92 10,05/1,92	190/8 147/8	**125-20** (100 – нетто м'яса птиці)/ **100-20**	29,04/0 ,26 27,01/0 ,26	6,68/0, 02 4,78/0, 02	22,55/2,56 14,36/2,56	270/11 210/11	**150-20** (120 - нетто м'яса птиці/ **120-20**	34,85/0 ,26/32, 41/0,26	8,022/0 ,02/ 5,74/0, 02	27,06/2,56/ 17,23/2,56	324/11/ 252/11
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
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	**200/5 200**	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
				36,295	**14,7**	**79,24**	**600,35**		**48,465**	**17,925**	**101,4**	**770,05**		**54,07**	**19,076**	**105,09**	**818,05**
		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
				37,395	**14,4**	**90,64**	**644,35**		**49,565**	**17,625**	**112,8**	**814,05**		**55,17**	**18,776**	**116,49**	**862,05**
		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
				36,295	**14,6**	**78,94**	**597,35**		**48,465**	**17,825**	**101,1**	**767,05**		**54,07**	**18,976**	**104,79**	**815,05**
		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
				36,695	**14,6**	**77,54**	**595,35**		**48,865**	**17,825**	**99,7**	**765,05**		**54,47**	**18,976**	**103,39**	**813,05**
		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
				36,795	**14,5**	**78,34**	**595,35**		**48,965**	**17,725**	**100,5**	**765,05**		**54,57**	**18,876**	**104,19**	**813,05**

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
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 (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
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	**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
				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'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
/ГМП, Л	1.74/118	Салат моркв'яний 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
МП,Л, Я, ЗП, Г/ МП, Л, Г	6.54 168	Запіканка сирна з яблуком та морквою /Локшинник із сиром кисломолочним та сметаною кип'яченою	**150/ 15 150 25**	19,21/1 3,4/0,5 6	14,23/1 2,7/4	19,81/ 32,1/0,64	287/298/ 40,8	**180/ 15 180/ 25**	22,96/1 3,4/0,5 6	16,63/1 2,7/4	23,68/ 32,1/0,64	339/298/4 0,8	**180/ 15 180/ 25**	22,96/1 3,4/0,5 6	16,63/1 2,7/4	23,68/ 32,1/0,64	339/298/4 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
		Фрукти сезонні в асортименті															

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
			16,09	**14,36**	**64,5**	**448,3**		**16,48**	**14,99**	**67,09**	**465,37**		**16,48**	**14,99**	**67,09**	**465,37**
	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
			17,19	**14,06**	**75,9**	**492,3**		**17,58**	**14,69**	**78,49**	**509,37**		**17,58**	**14,69**	**78,49**	**509,37**
	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
			16,09	**14,26**	**64,2**	**445,3**		**16,48**	**14,89**	**66,79**	**462,37**		**16,48**	**14,89**	**66,79**	**462,37**
	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
			16,49	**14,26**	**62,8**	**443,3**		**16,88**	**14,89**	**65,39**	**460,37**		**16,88**	**14,89**	**65,39**	**460,37**
	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
			16,59	**14,16**	**63,6**	**443,3**		**16,98**	**14,79**	**66,19**	**460,37**		**16,98**	**14,79**	**66,19**	**460,37**

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	Енергоцінність	**Вихід страви, г**	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність	**Вихід страви, г**	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність
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
ЗП, Г/МП, Л	10.16/ 290	Кус-кус розсипчастий / Макарони (фузіллі) 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	**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
				18,75	**14,575**	**81,255**	**536,97**		**21,75**	**15,91**	**101,69**	**636,36**		**21,75**	**15,905**	**101,74**	**636,36**
		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
				19,85	**14,275**	**92,655**	**580,97**		**22,85**	**15,605**	**113,09**	**680,36**		**22,85**	**15,605**	**113,14**	**680,36**
		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
				18,75	**14,475**	**80,955**	**533,97**		**21,75**	**15,805**	**101,39**	**633,36**		**21,75**	**15,805**	**101,44**	**633,36**
		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
				19,15	**14,475**	**79,555**	**531,97**		**22,15**	**15,805**	**99,99**	**631,36**		**22,15**	**15,805**	**100,04**	**631,36**
		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
				19,25	**14,375**	**80,355**	**531,97**		**22,25**	**15,705**	**100,79**	**631,36**		**22,25**	**15,705**	**100,84**	**631,36**

ЧЕТВЕРТИЙ 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
-/-	1.31/ 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
-/	9.11/9.6	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином/Курячі нагетси	**70/ 88 (70-нетто м'ясо птиці)**	17,1/20 ,44	2,44/ 4,7	3,23/ 15,87	103/ 190	**100/ 125 (100-нетто м'ясо птиці)**	24,44/ 29,04	3,48/ 6,68	4,61/ 22,55	147/ 270	**120/ 150 (120-нетто м'ясо птиці)**	29,33/3 4,85	4,18/ 8,02	5,53/ 2	173/ 324
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
МЛ, 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	10,1	112
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
				32,605	**17,915**	**74,145**	**589,585**		**42,13**	**21,15**	**87,61**	**704,46**		**47,48**	**22,165**	**77,77**	**744,46**
		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
				33,705	**17,615**	**85,545**	**633,585**		**43,23**	**20,845**	**99,005**	**748,46**		**48,58**	**21,865**	**89,17**	**788,46**
		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
				32,605	**17,815**	**73,845**	**586,585**		**42,13**	**21,045**	**87,305**	**701,46**		**47,48**	**22,065**	**77,47**	**741,46**
		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
				33,005	**17,815**	**72,445**	**584,585**		**42,53**	**21,045**	**85,905**	**699,46**		**47,88**	**22,065**	**76,07**	**739,46**
		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
				33,105	**17,715**	**73,245**	**584,585**		**42,63**	**20,945**	**86,705**	**699,46**		**47,98**	**21,965**	**76,87**	**739,46**

ЧЕТВЕРТИЙ 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
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
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

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
				29,855	**20,17**	**70,32**	**562,55**		**40,02**	**24,37**	**89,58**	**684,75**		**45,97**	**26,16**	**95,6**	**747,25**
		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
				30,955	**19,87**	**81,72**	**606,55**		**41,12**	**24,065**	**100,975**	**728,75**		**47,07**	**25,86**	**107**	**791,25**
		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
				29,855	**20,07**	**70,02**	**559,55**		**40,02**	**24,265**	**89,275**	**681,75**		**45,97**	**26,06**	**95,3**	**744,25**
		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
				30,255	**20,07**	**68,62**	**557,55**		**40,42**	**24,265**	**87,875**	**679,75**		**46,37**	**26,06**	**93,9**	**742,25**
		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
				30,355	**19,97**	**69,42**	**557,55**		**40,52**	**24,165**	**88,675**	**679,75**		**46,47**	**25,96**	**94,7**	**742,25**
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
-/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 - нето 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	**50**	3,05	0,6	20,85	103	**50**	3,05	0,6	20,85	103
		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
Харчова цінність				**23,28**	**13,95**	**90,27**	**571,25**		**30,89**	**15,855**	**108,75**	**700,65**		**35,785**	**16,46**	**109,895**	**730,15**

(орієнтовно):	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
-/ГЦ	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
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	13,44/1 1,52	20,39/23,81	393/296	**180/25**	25,76/2 6,87	16,08/1 3,82	23,71/28,5 7	347/355	**180/25**	25,76/2 6,87	16,08/1 3,82	23,71/28,57	347/355
	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
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
				24,58	**15,46**	**51,689**	**499**		**29,49**	**18,61**	**58,81**	**521,3**		**29,485**	**18,61**	**58,805**	**521,3**
		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
				25,68	**15,16**	**63,089**	**543**		**30,585**	**18,31**	**70,205**	**565,3**		**30,585**	**18,31**	**70,205**	**565,3**
		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
				24,58	**15,36**	**51,389**	**496**		**29,485**	**18,51**	**58,505**	**518,3**		**29,485**	**18,51**	**58,505**	**518,3**
		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
				24,98	**15,36**	**49,989**	**494**		**29,885**	**18,51**	**57,105**	**516,3**		**29,885**	**18,51**	**57,105**	**516,3**
		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
				25,08	**15,26**	**50,789**	**494**		**29,985**	**18,41**	**57,905**	**516,3**		**29,985**	**18,41**	**57,905**	**516,3**

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 Литопис, 2019