

ПОГОДЖЕНО

Начальник Вараського районного управління Головного управління Держпродспоживслужби в Рівненській області



О.М.ПЕТРУК

2025р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Вараського ліцею №1
Вараської міської ради



Наталія СЕРЕДА

2025р.

**Перспективне комплексне 4-х тижневе меню
Вараського ліцею №1 Вараської міської ради
(Зимовий період)**

(Постанова Кабінету Міністрів України від 24 березня 2021 року №305)

м.Вараш

Тиждень 1

№ технولو-гічної карт	1-й тиждень СНІДАНОК														1-й тиждень ОБІД														1-й тиждень ОБІД ГПД													
	Вихід, г	квєроч-пшєвїсть, ккал	Бїлка, г	Жирн, г	Вуглевод, г	Вихід, г	квєроч-пшєвїсть, ккал	Бїлка, г	Жирн, г	Вуглевод, г	Вихід, г	квєроч-пшєвїсть, ккал	Бїлка, г	Жирн, г	Вуглевод, г	Вихід, г	квєроч-пшєвїсть, ккал	Бїлка, г	Жирн, г	Вуглевод, г	Вихід, г	квєроч-пшєвїсть, ккал	Бїлка, г	Жирн, г	Вуглевод, г																	
Понєдїлок																																										
1.12	салат з моркви та їмбирєв	100	63.14	1.03	3.21	7.51	100	63.14	1.03	3.21	7.51	100	63.14	1.03	3.21	7.51	100	63.14	1.03	3.21	7.51	100	63.14	1.03	3.21	7.51	100	63.14	1.03	3.21	7.51											
4.08	шпїпель курячий	70	148.5	13.1	6.9	11.3	100	212.09	18.7	9.85	16.19	120	254.20	22.40	11.80	19.40	2.01	198.97	9.18	9.36	13.78	178	290.17	13.39	14.39	20.09	2.01	200.4	137.3	2.4	5.2	20.8										
36	каша грєчана розсїпчаста	120	193	7.2	3.5	35.4	150	241	9	4.4	4.3	150	241	9	4.4	4.3	5.05	120	168	4.44	3.95	28.44	180	210.00	5.60	5.00	35.50	5.05	120	198.97	9.18	9.36	13.78									
45	банан свїжий	100	95	1.5	0.2	21.8	100	95	1.5	0.2	21.8	100	95.00	1.50	0.20	21.80	35	200	95.9	0.3	0.8	22.4	200	96.90	0.30	0.80	22.40	35	120	168	4.44	3.95	28.44									
11.05	какао з молоком	200	112.48	6.11	5.5	9.85	200	112.48	6.11	5.5	9.85	200	112.5	6.1	5.5	9.9	45	100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8	45	200	95.9	0.3	0.8	22.4									
	Всього		612.12	28.94	19.31	85.86		723.71	36.34	23.16	59.65		765.82	40.04	25.11	62.86		642.67	17.82	20.32	90.82		775.87	23.19	25.89	104.29						111.62										
Вївторок																																										
1.44	вїнегрєт	100	86.67	2.76	5.24	18.12	100	86.67	2.76	5.24	18.12	100	86.67	2.76	5.24	18.12	93	100	125	1.8	4.08	21.3	100	125.00	1.8	4.08	21.3	93	100	125	1.8	4.08	21.3									
7.14	зїпїєвїєкє сїрна з яїдїним квїєдї	100/25	196.03	14.45	9.04	22.86	100/25	196.03	14.45	9.04	22.86	100/25	196.03	14.45	9.04	22.86	2.11	180	279.81	14.92	12.01	30.29	250	388.52	20.72	16.69	42.07	2.11	200/10	129.4	4.4	4.4	15.4									
36	каша пшєнїчна	120	167	5.5	2.3	29.8	150	209	6.9	2.9	37.3	150	209.00	6.90	2.90	37.30	4.04	150	233.84	11.61	9.48	25.04	180	233.84	11.61	9.48	25.04	4.04	180	279.81	14.92	12.01	30.29									
96	сїє яблудно-вїноградїїн	200	96.9	0.3	0.8	22.4	200	96.9	0.3	0.8	22.4	200	96.9	0.3	0.8	22.4	7.05	200	96.9	0.3	0.8	22.4	200	96.90	0.30	0.80	22.40	7.05	150	233.84	11.61	9.48	25.04									
45	груша свїжа	100	42	0.4	0.3	11	100	42	0.4	0.3	11	100	42.0	0.4	0.3	11.0	45	200	45.6	1.2	0	19.8	200	45.60	1.20	0.00	19.80	45	200	45.6	1.2	0	19.8									
	хлїє пшїєозєрновїї	30	71	2	2	10	60	118	3	4	16.7	60	118.0	3.0	4.0	16.7	43	30	71	2	2	10	30	71.00	2.00	2.00	10.00	43	200	45.6	1.2	0	19.8									
	Всього		659.60	25.41	19.68	114.18		748.60	27.81	22.28	128.38		785.25	31.53	27.57	118.21								864.06	37.33	32.25	118.21						121.83									
Сєреда																																										
14	салат з квашєнїм яїєкїм та свїєко квїєстє	100	70.31	1.48	5.08	4.6	100	70.31	1.48	5.08	4.6	100	70.31	1.48	5.08	4.6	37	100	101	1.3	3.1	15.9	100	101.00	1.30	3.10	15.90	37	100	101	1.3	3.1	15.9									
4.11	курєка запєчєна в соусї їмбирному	75	173	1.7	7.25	4.5	100	215.44	22.67	9.65	6.05	120	258.52	27.20	11.58	7.25	6.06	70	126.8	11.8	2.5	15	105	190.20	17.7	3.8	22.6	2.13	200	146	3.8	4.6	23.1									
9.25	булгур	120	132	3.7	3.8	22.3	150	165	4.7	4.8	27.9	150	165.00	4.70	4.80	27.90	117	120	113	3.1	5	14	150	141.00	3.80	6.20	17.50	6.06	70	126.8	11.8	2.5	15									
11.08	чай масала	180	69.18	3.38	2.74	5.72	180	69.18	3.38	2.74	5.72	180	69.18	3.38	2.74	5.72	11.07	200	24.02	0.45	0.2	7	200	24.02	0.45	0.20	7.00	9.04	120	163.6	3.7	2.9	30.2									
45	вїноград свїжий	100	50	0.9	0.2	11	100	50	0.9	0.2	11	100	50.0	0.9	0.2	11.0	45	100	95	1.5	0.2	21.8	100	100.00	95.00	1.50	0.20	11.07	200	24.02	0.45	0.2	7									
	хлїє пшїєозєрновїї	30	71	2	2	10	60	118	3	4	16.7	60	118.0	3.0	4.0	16.7	43	30	71	2	2	10	30	71.00	2.00	2.00	10.00	45	100	95	1.5	0.2	21.8									
	Всього		665.49	28.46	21.07	88.12		687.93	36.13	26.47	71.97		731.01	40.66	28.40	73.18								627.22	120.25	16.80	74.20						124.00									
Чєтєвр																																										
1.03	салат з квїєсти та зєру	100	57.46	1.74	3.01	5.34	100	57.46	1.74	3.01	5.34	100	57.46	1.74	3.01	5.34	42	100	76	1.1	3.8	10.2	100	76.00	1.1	3.8	10.2	42	100	76	1.1	3.8	10.2									
1.19	квїєртєвїєнїїє гратєї їз сквїєрїєкїє	120	152	2.9	6.8	19.9	150	192	3.6	8.4	26	150	192.00	3.60	8.40	26.00	84	70/15	123.89	4.42	3.05	7.74	0	176.89	12.64	8.73	22.11	2.1	200	93	2	1.8	16.9									
11.01	компот з яїєдїє фруктїєв та м'їєто	200	44.4	0	0	10	200	44.4	0	0	10	200	44.4	0	0	10	829	100	116	8.3	0.4	12.2	150	116.00	8.3	0.4	12.2	84	70/15	123.89	4.42	3.05	7.74									
45	макарїєнїїє свїжїї	75	50	0.9	0.2	11	75	50	0.9	0.2	11	75	50.00	0.90	0.20	11.00	11.02	200	44	0.6	0	9.9	200	44.00	0.60	0.00	9.90	8.15	120	156.1	4.7	2.6	25.4									
	їєтєртє натуральнїїє	125	54.45	3.45	4.35	0	125	54.45	3.45	4.35	0	125	54.45	3.45	4.35	0	45	15	54.45	3.45	4.35	0	15	54.45	3.45	4.35	0.00	11.02	200	44	0.6	0	9.9									
	хлїє пшїєозєрновїї	30	71	2	2	10	60	118	3	4	16.7	60	118	3.00	4.00	16.70	45	100	50	0.9	0.2	11	100	50.0	0.9	0.2	11.0	15	54.45	3.45	4.35	0	9.9									
	Всього		429.31	10.99	16.36	56.24		516.31	12.69	19.96	69.04		516.31	12.69	19.96	69.04								535.34	20.77	13.80	61.04						81.14									
П'ятїєнїє																																										
1.07	салат з яєць та зєлєногє горїєшкїє	100	127.98	7.95	7.35	7.51	100	127.98	7.95	7.35	7.51	100	127.98	7.95	7.35	7.51	107	100	77	0.8	5	6.6	100	77.00	0.8	5	6.6	107	100	77	0.8	5	6.6									
23	рїєба запєчєна з овочїєм їє томатнїє	60	60.9	8.5	2.8	1.7	90	91.3	12.7	4.3	2.5	120	121.70	16.90	5.50	3.30	5.09	70	91.5	6.54	5.71	3.67	100	130.72	9.24	8.15	5.24	2.02	200	154.8	2.6	5.3	25.6									
36	каша рїєсова розсїпчаста	120	164	2.9	2	34.1	150	205	3.6	2.5	42.6	150	205.00	3.60	2.50	42.60	8.02	120	137.2	4.6	2.6	25.8	150	171.50	5.70	3.30	32.30	5.09	70	91.5	6.54	5.71	3.67									
	спр тєрдїї	15	54.45	3.45	4.35	0	15	54.45	3.45	4.35	0	15	54.45	3.45	4.35	0.00	117	150	96.9	0.3	0.8	24.9	180	96.90	0.30	0.80	24.90	8.02	120	137.2	4.6	2.6	25.8									
380	нїєпїїє їз сухофруктїєв	180	67.95	0.792	0	16.2	100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.40	0.40	0.40	11.80	45	75	50	0.9	0.2	11	75	50.00	0.90	0.20	11.00	11.07	180	96.9	0.3	0.8	24.9									
45	яблудно свїжє	100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8	123	100	165.42	8.15	12.39	5.32	100	165.42	8.15	12.39	5.32	45	75	50	0.9	0.2	11									
	хлїє пшїєозєрновїї	30																																								

Тиждень 2

№ технологічної лінії	Найменування сировини	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.				Енергетична цінність для дітей 11-14 р.				Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				№ технологічної лінії	Найменування сировини	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.				Енергетична цінність для дітей 11-14 р.				№ технологічної лінії	Найменування сировини	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.										
		Висхід. г	Енергоцінність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглевод. г	Висхід. г	Енергоцінність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглевод. г	Висхід. г	Енергоцінність, ккал			Білок, г	Жири, г	Вуглевод. г	Висхід. г	Енергоцінність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглевод. г			Висхід. г	Енергоцінність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглевод. г						
																															2-й підвигід СНДАНОН				2-й підвигід ОБД 2 зміни	
Понеділок																																				
14	салат з замороженими овочами та свіжою капустою	100	70,31	1,48	5,08	4,6	100	70,31	1,48	5,08	4,6	100	70,31	1,48	5,08	4,6	110	іздря овочева	100	123,6	2,54	6,16	16,8	100	123,60	2,54	6,16	16,80	110	100	123,6	2,54	6,16	16,8		
249	пшениця туполова у соусі сметанному	100	128,5	13,8	6,3	2,4	150	179,2	21,8	8,8	3,2	200	243,20	27,60	12,60	4,80	78	вобаб з сиром	70	132,67	12,64	8,83	1,08	100	189,53	18,06	12,62	1,24	78	200	93,4	2	1,8	17,2		
38	кукурудзяна каша	120	165,5	3,6	3,12	30,6	150	203,56	4,51	3,54	38,39	150	203,56	4,51	3,54	38,39	5,96	сотежний зі сметанкою	120	164,9	11	2,4	29,5	150	211,20	17,50	1,10	37,30	5,96	70	137,67	12,64	8,83	1,08		
330	кнелди з супом сирнофруктовим	150	96,9	0,3	0,5	24,9	150	96,9	0,3	0,5	24,9	150	96,90	0,30	0,30	24,90	26	кнелди з овочів морозивних	100	44	0,6	0	9,9	100	44,00	0,60	0,00	9,90	36	120	167	5,5	2,3	29,8		
45	пельмені свіжі	100	59	0,9	0,2	11	100	59	0,9	0,2	11	100	59,00	0,9	0,2	11,00	11,02	кнелди з овочів морозивних	100	39	0,9	0	8,1	100	39	0,8	0	8,1	11,02	200	44	0,6	0	9,9		
	Всього		511,21	20,08	15,50	73,50		599,97	28,99	18,42	82,09		663,97	34,79	22,22	83,69		Всього		595,17	32,58	19,39	75,68		698,33	41,50	23,88	83,64		Всього		631,67	25,28	21,09	84,78	
Вівторок																																				
86	салат з варених овочів	100	98,16	1,94	5,22	11,4	100	98,16	1,94	5,22	11,4	100	98,16	1,94	5,22	11,4	1,2	салат з капусти морквя та зеленого горошку	100	67,98	1,98	3,65	6,21	100	67,98	1,98	3,65	6,21	1,2	100	67,98	1,98	3,65	6,21		
8,02	гречка з томатною пастою	120	137,2	4,6	2,6	25,8	150	171,5	5,7	3,3	32,3	150	171,50	5,70	3,30	32,30	2,02	пюре картопляне з курячим	130	126,29	15,2	4,8	5,3	200	232,50	30,40	8,90	10,60	2,02	200/4	154,8	2,6	5,3	25,6		
3,03	пшениця озима з овсяно	50	80,5	5,6	5	3,2	50	80,5	5,6	5	3,2	50	80,50	5,60	5,00	3,20	4,17	картопля відварена	120	171,2	2,4	7,5	25,4	150	214,10	3,00	9,30	31,80	4,17	130	126,29	15,2	4,8	5,3		
	сік м'ясний/фруктовий	200	96,9	0,3	0,5	22,4	200	96,9	0,3	0,5	22,4	200	96,90	0,3	0,3	22,4	35	чай трав'яний	200	10	0,6	0	1	200	10,00	0,60	0,00	1,00	35	120	168	4,44	3,96	28,44		
45	вишгород свіжий	100	59	0,9	0,2	11	100	59	0,9	0,2	11	100	59,00	0,9	0,2	11,00	11,11	банан свіжий	100	95	1,5	0,3	21,8	100	95,00	1,50	0,20	21,80	11,11	200	16	0,6	0	1		
	квас шипучий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118,00	3,0	4,0	16,7	45	квас шипучий	30	71	2	2	10	30	71,00	2,00	2,00	10,00	45	100	95	1,5	0,2	21,8		
	популярні натуральні	125	54,45	3,45	4,35	0	125	54,45	3,45	4,35	0	125	54,45	3,45	4,35	0		квас шипучий	30	71	2	2	10	30	71,00	2,00	2,00	10,00	45	100	95	1,5	0,2	21,8		
	Всього		588,21	18,79	20,17	83,80		669,59	26,40	16,12	88,39		669,59	26,40	16,12	88,39		Всього		541,47	23,68	18,15	69,71		710,58	39,48	24,05	81,41		Всього		693,07	28,32	19,91	95,35	
Середа																																				
1,02	салат з свіжих томатів з соєвими перлами	100	49,51	1,02	3,38	3,97	100	49,51	1,02	3,38	3,97	100	49,51	1,02	3,38	3,97	1,36	салат з буряка з сиром	100	82,83	1,77	2,21	14,15	100	82,83	1,77	2,21	14,15	1,36	100	82,83	1,77	2,21	14,15		
6,00	риба запечена у соусі Бешамель	60	48,9	8,6	1,4	1,7	90	73,4	12,9	2,2	2,5	120	97,10	18,00	3,00	3,50	2,06	овладки м'яси (свинина)	70	150,35	16,25	8,19	7,08	100	185,35	19,5	9,78	8,64	2,06	200/10	245,4	6,1	9	37,8		
8,04	рис розсипчастий з овсяно	120	163,6	3,7	2,9	30,2	150	204,5	4,6	3,6	37,7	150	204,50	4,60	3,60	37,70	250	квас шипучий з курячим	120	137,2	4,6	2,6	25,8	150	171,50	5,70	3,30	32,30	250	70	150,35	16,25	8,19	7,08		
11,08	чай масала	180	69,18	3,38	2,74	5,72	180	69,18	3,38	2,74	5,72	180	69,18	3,38	2,74	5,72	36	квас шипучий	180	67,95	0,792	0	16,2	180	67,95	0,79	0,00	16,20	36	120	137,2	4,6	2,6	25,8		
	квас шипучий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118,00	3,0	4,0	16,7	360	квас шипучий	30	71	2	2	10	30	71,00	2,00	2,00	10,00	360	180	67,95	0,792	0	16,2		
45	банан свіжий	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95,00	1,5	0,2	21,8	45	пельмені свіжі	100	50	0,9	0,2	11	100	50,00	0,90	0,20	11,00	45	100	95	1,5	0,2	21,8		
	Всього		497,19	20,20	12,62	73,39		609,59	26,40	16,12	88,39		609,59	26,40	16,12	88,39		Всього		599,33	26,31	15,20	84,23		628,63	30,66	17,49	92,19		Всього		804,73	32,41	24,20	117,03	
Четвер																																				
35	салат з морквя та червоношпур	100	101	1,3	3,1	16,9	100	101	1,3	3,1	16,9	100	101	1,3	3,1	16,9	2	салат з салатних овочів з шпуром	50	26,2	0,08	1,6	2	50	26,20	0,08	1,6	2	2	50	26,2	0,08	1,6	2		
188	пшениця озима з овсяно	150/15	316	20,7	13,8	27,3	150/15	316	20,7	13,8	27,3	150/15	316,00	20,70	13,80	27,30	78	шницель голубий з картоплею	170	248,6	10,1	15,4	16,7	250	367,10	14,80	22,60	24,50	78	200	93,4	2	1,8	17,2		
8,07	овніо з авокадо	120	128,5	5,88	4,32	36,6	150	160,53	7,35	5,5	20,53	150	160,53	7,35	5,5	20,53	5,04	шницель голубий з картоплею	100	202	22	7,9	10,8	100	202,00	22	7,9	10,8	5,04	170	248,6	10,1	15,4	16,7		
11,02	кнелди з фруктами(буряк, вишгород)	200	44	0,6	0	9,9	200	44	0,6	0	9,9	200	44,00	0,60	0,00	9,90	186	сік абрикотово-вишгородний	200	96,9	0,3	0,5	22,4	200	96,90	0,30	0,80	22,40	186	100	202	22	7,9	10,8		
45	груша свіжа	75	0,2	9,5	0,2	9,5	75	40	0,3	0,2	9,5	75	40,00	0,3	0,2	9,5	96	абрикото свіже	100	52,4	0,4	0,4	11,82	100	52,40	0,40	0,40	11,82	96	200	96,9	0,3	0,8	22,4		
	Всього		589,70	37,98	21,42	100,20		661,53	30,25	22,60	84,13		661,53	30,25	22,60	84,13		Всього		698,10	34,88	28,10	73,72		815,60	39,58	35,30	81,52		Всього		791,50	36,88	29,90	90,92	
П'ятниця																																				
113	овочі свіжі порційний поєдпер	100	16,28	2,8	0	0,6	100	16,28	2,8	0	0,6	100	16,28	2,8	0	0,6	35	салат з морквя та куряти	100	101	1,3	3,1	16,9	100	101,00	1,3	3,1	16,9	35	100	101	1,3	3,1	16,9		
4,09	курятні нагетеси	70	186,3	15,1	7,7	17,7	100	274	22,1	11,3	26	120	326,56	28,27	12,92	29,64	2,04	котлетки риби	60	53,2	9,1	1,5	2,1	90	79,80	13,60	2,20	3,10	2,04	200/10	108,9	1,8	6,3	15,2		
8,13	картопляне пюре з кроном	120	162,62	2,84	7,42	21,11	150	203,27	3,54	9,27	26,39	150	203,27	3,54	9,27	26,39	6,07	квас шипучий з картоплею	120	162,62	2,84	7,42	21,11	150	203,27	3,54	9,27	26,39	6,07	60	53,2	9,1	1,5	2,1		
11,05	какао з мюсли	200	112,48	6,11	5,5	9,85	200	112,48	6,11	5,5	9,85	2																								

Тиждень 3

№ техніко-огічної картки	Найменування страви	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.					№ техніко-огічної картки	Найменування страви	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					№ техніко-огічної картки	Найменування страви	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.								
		Вихід, г	Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод. н, г	Вихід, г	Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод. н, г	Вихід, г	Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод. н, г			Вихід, г	Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод. н, г	Вихід, г	Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод. н, г			Вихід, г	Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод. н, г				
																																				3-й тиждень СНІДАНОК			
Понеділок																																							
116	овочі свіжі порційні (перець)	100	16	2,8	0	0,6	100	16	2,8	0	0,6	100	16	2,8	0	0,6	1,02	салат зі свіжих томатів з солодким перцем	100	49,51	1,02	3,38	3,97	100	49,51	1,02	3,38	3,97	1,02	100	49,51	1,02	3,38	3,97					
4,06	котлета по-миланськи з сиром	100	283,52	18,4	11,08	23,64	128	316,9	23	13,9	29,5	150	380,30	27,60	16,60	35,50	5,01	плов з бурлиги зі свининою	200	301,1	10,3	18,3	25,5	250	376,40	12,90	22,80	31,80	2,06	200	301,1	10,3	18,3	25,5					
35	малярни відварені	120	168	4,44	3,96	28,44	150	210	5,6	5	35,6	180	270	8,4	7,5	55,8	5,01	сир твердий	15	54,45	3,45	4,35	0	15	54,45	3,45	4,35	0,00	5,01	200	301,1	10,3	18,3	25,5					
11,08	чай маслний	180	69,18	3,38	2,74	5,72	180	69,18	3,38	2,74	5,72	180	69,18	3,38	2,74	5,72	45	виноград свіжий	180	67,95	0,792	0	16,2	180	67,95	0,792	0	16,2	180	67,95	0,792	0	16,2	180	67,95	0,792	0	16,2	
45	груша свіжа	100	42	0,4	0,3	11	100	42	0,4	0,3	11	100	42	0,4	0,3	11	380	хліб пшавлозерновий	30	71	2	2	10	30	71	2	2	10	30	71	2	2	10	380	180	67,95	0,792	0	16,2
Всього			548,70	29,42	18,08	69,40		654,08	35,18	21,94	82,42		717,48	39,78	24,64	88,42		Всього		594,01	18,46	28,23	66,67		669,31	21,06	32,73	72,97		Всього		768,41	22,56	35,23	89,47				
Вівторок																																							
119	салат з запеченої капусти з родзинками	100	73,76	2,52	4,13	7,98	100	73,76	2,52	4,13	7,98	100	73,76	2,52	4,13	7,98	124	буряк тушкований з курягою	100	39,85	1,49	0,11	9,6	100	39,85	1,49	0,11	9,6	124	100	39,85	1,49	0,11	9,6					
6,01	риби кветси	70	119,1	11,9	1,3	12,7	90	170,11	16,93	1,85	18,15	120	230,10	23,70	2,60	25,40	21	курочі тефтели в томатному соусі	70	124,7	15,05	18,33	6,72	100	331,00	21,50	21,90	9,60	21	300	93	2	1,3	16,9					
127	каша пшоняна в'язка	170	182,48	5,26	4,11	30,7	150	228,28	6,702	4,812	39,03	150	228,28	6,702	4,812	39,03	126	картопляне пюре	120	162,62	2,84	7,42	21,11	180	203,27	5,54	9,27	26,39	126	70	224,7	15,08	15,33	6,72					
96	сир мультифруктовий	200	96,9	0,3	0,8	22,4	200	96,9	0,3	0,8	22,4	200	96,9	0,3	0,8	22,4	81,3	яблуко свіже	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,40	0,40	0,40	11,80	36	120	193	7,2	3,5	35,4					
	сир твердий	15	54,45	3,45	4,35	0	15	54,45	3,45	4,35	0	15	54,45	3,45	4,35	0	45	чай трав'яний	200	10	0,6	0	1	200	10,00	0,50	0,00	1,00	45	100	52,4	0,4	0,4	11,8					
	хліб пшавлозерновий	30	71	2	2	10	60	118	3	4	16,7	60	118,0	3,0	4,0	16,7	30	хліб пшавлозерновий	30	71	2	2	10	30	71,00	2,00	2,00	10,00	30	71	2	2	10						
45	виноград свіжий	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11	100	50,0	0,9	0,2	11,0		Всього		559,57	22,38	25,26	60,23		696,52	29,53	33,68	69,39		Всього		652,95	28,74	23,14	91,42				
Всього			647,69	26,33	16,89	94,78		0,00	0,00	0,00	0,00		859,49	40,57	20,89	122,51		Всього		559,57	22,38	25,26	60,23		696,52	29,53	33,68	69,39		Всього		652,95	28,74	23,14	91,42				
Середа																																							
127	салат з капусти червоної з соусом вінегрет	100	60,63	1,43	3,6	5,23	100	60,63	1,43	3,6	5,23	100	60,63	1,43	3,6	5,23	113	огірки солоні порційні	100	16	2,8	0	0,6	100	16,00	2,80	0,00	0,60	113	100	16	2,8	0	0,6					
36,00	каша гречана розсичаста	120	193	7,2	3,5	35,4	150	241	9	4,4	4,3	150	241,00	9,00	4,40	4,30	2,01	риба запечена у соусі бешамель	60	48,9	8,6	1,4	1,7	90	73,40	12,9	2,2	2,5	2,13	200	146	3,8	4,6	23,1					
123	омлет з морквою та зеленям горішком	100	165,42	8,15	12,39	5,32	100	165,42	8,15	12,39	5,32	100	165,42	8,15	12,39	5,32	6	каша розсичаста рисова	120	164	2,9	2	31,1	180	205,00	3,50	2,50	42,60	6	60	48,9	8,6	1,4	1,7					
11,05	какао з молоком	200	112,48	6,11	5,5	9,88	200	112,48	6,11	5,5	9,88	200	112,48	6,11	5,50	9,85	36	омлет з твердим сиром	50	113,00	7,10	9,00	0,90	50	113,00	7,10	9,00	0,90	36	120	164	2,9	2	31,1					
	хліб пшавлозерновий	30	71	2	2	10	60	118	3	4	16,7	60	118,0	3,0	4,0	16,7	89	компот з ягід морожених	200	44	0,6	0	9,9	200	44,00	0,50	0,00	9,90	11,02	200	44	0,6	0	9,9					
45	авельсина свіжа	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11	100	50,0	0,9	0,2	11,0	11,02	груша свіжа	100	42	0,4	0,3	11	100	42,00	0,40	0,30	11,00	30	71	2	2	10						
Всього			652,63	25,79	27,19	76,80		747,63	28,59	30,09	82,40		747,63	28,59	30,09	82,40	45	хліб пшавлозерновий	30	71	2	2	10	30	71,00	2,00	2,00	10,00		Всього		560,90	22,70	12,00	86,40				
Четвер																																							
1,01	салат з томатів та цибулі маринованої	100	56,45	0,91	3,2	6,22	100	56,45	0,91	3,2	6,22	100	56,45	0,91	3,2	6,22	17	тушкована капуста з овочами	100	127,97	6,47	10,85	5,88	100	127,97	6,47	10,85	5,88	17	100	127,97	6,47	10,85	5,88					
7,2	вареники ліпні з соусом до ліпних вареників	120/25	218,36	16,66	8,74	18,14	120/25	218,36	16,66	8,74	18,14	120/25	218,36	16,66	8,74	18,14	2,13	сиченки	70	124,18	7,01	7	7,38	100	177,40	10,02	10,00	11,25	2,01	200/4	137,3	2,4	5,2	20,8					
5,27	сочевячки зі сиченками	120	184,9	14	2,4	29,8	180	231,2	17,5	3,1	37,3	150	231,2	17,5	3,1	37,3	8,29	горохове пюре	100	116	5,3	0,4	12,2	150	115,00	5,3	0,4	12,2	5,07	70	124,18	7,01	7	7,38					
11,07	маші з лимона в авельсина	200	24,02	0,45	0,2	7	200	24,02	0,45	0,2	7	200	24,02	0,45	0,20	7,00	35	малярни свіжні	100	39	0,8	0	8,1	100	39,00	0,80	0,00	8,10	35	120	169	4,44	3,96	28,44					
45	бавки свіжні	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95,0	1,5	0,2	21,8	45	сік яблучно-виноградний	200	96,9	0,3	0,8	22,4	200	96,90	0,30	0,80	22,40	45	100	39	0,8	0	8,1					
																	96	хліб пшавлозерновий	30	71	2	2	10	30	71,0	2,0	2,0	10,0	96	200	96,9	0,3	0,8	22,4					
Всього			578,73	33,52	14,74	82,96		625,03	37,02	15,44	90,46		625,03	37,02	15,44	90,46	11,11	хліб пшавлозерновий	30	71	2	2	10	30	71,00	2,00	2,00	10,00	11,11	30	71	2	2	10					
П'ятниця																																							
107	салат з квашеної капусти	100	77	0,8	5	6,6	100	77	0,8	5	6,6	100	77	0,8	5	6,6	1,44	вінегрет	100	86,67	1,84	3,49	12,08	100	86,67	1,84	3,49	12,08	1,44	100	71	1,4	2,1	11,4					
4,13	супи тушкована у соусі гуляш з картопля	100	157,15	21,7	5,06	3,63	140	188,57	26,04	6,72	4,356	165	259,29	35,50	6,92	5,98	83/200	фрикадельки з соусом сметанний з томатом	70/25	123,89	8,94	6,11	15,47	100/2	176,59	12,64	8,73	22,11	8,3	200/70	196	8,6	10	19,6					
8,12	картопля відварена	120	171,2	2,4	7,5	25,4	150	214,1	3	9,3	31,3	150	214,10	3,00	9,30	31,80	7,14	запечена рисова зі сметаною	180	243,8	8	8,6	33	180	323,00	10,70	11,40	44,00	7,14	180	243,8	8	8,6	33					
123	узвар	180	96,9	0,3	0,8	24,9	180	96,9	0,3	0,8	24,9	180	96,90	0,30	0,80	24,90	11,02	компот з фруктів свіжих	200	44	0,6	0	9,9	200	44,00	0,50	0,00	9,90	11,02	200	44	0,6	0	9,9					
	хліб пшавлозерновий	30	71	2	2	10	60	118	3	4	16,7	60	118,00	3,00	4,00	16,70	45	бавки свіжні	100	95	1,5	0,2	21,8	100</															

Тиждень 4

№ технологічної картки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
Понеділок																
1.02	салат зі свіжих томатів з солодким перцем	100	49.51	1.02	3.38	3.97	100	49.51	1.02	3.38	3.97	100	49.51	1.02	3.38	3.97
4.12	курчачі стегна в гірчицькому соусі	75	164.5	19.9	7.5	3.4	100	197.4	23.9	9.1	4.1	120	219.29	26.56	10.06	4.55
8.29	горілоє шпоре	120	136.2	9.96	0.43	12.47	180	174	12.45	0.6	18.3	150	174	12.45	0.6	18.3
11.08	чай масала	180	69.18	3.38	2.74	5.72	180	69.18	3.38	2.74	5.72	180	69.18	3.38	2.74	5.72
45	хліб пшано-зерновий	30	71	2	2	10	80	118	3	4	16.7	80	118.0	3.0	4.0	16.7
	мандари́н свіжий	100	39	0.8	0	8.1	100	39	0.8	0	8.1	100	39.00	0.80	0.00	8.10
	Всього		529.39	37.06	16.05	43.66		647.09	44.55	19.82	65.89		668.98	47.21	20.78	87.34
Вівторок																
8.19	овоче́ве рагу з зеленим горошком	180	177.2	3.9	11	15.8	200	236.3	5.1	14.6	21	200	236.3	5.1	14.6	21
186	сприж залепени	100	202	22	7.9	10.8	100	202	22	7.9	10.8	100	202.00	22.00	7.90	10.80
36	каша рисова розсичаста	120	164	2.9	2	34.1	180	205	3.6	2.8	42.6	180	205.00	3.60	2.50	42.60
380	ялий із сухофруктів	180	67.95	0.792		16.2	180	67.95	0.792		16.2	180	67.95	0.792		16.2
45	виноград свіжий	100	50	0.9	0.2	11	100	50	0.9	0.2	11	100	50.0	0.9	0.2	11.0
	Всього		661.15	30.49	21.10	87.90		0.00	0.00	0.00	0.00		761.25	32.39	25.20	101.60
Середа																
28	салат з солоних огірків і квашеної капусти	100	72	0.8	5	6	100	72	0.8	5	6	100	72	0.8	5	6
4.10	запечене філе курки з орегано	75	134.8	21.9	4.7	0.05	90	161.8	26.3	5.6	0.06	100	179.74	29.25	6.23	0.07
36	каша гречана розсичаста	120	193	7.2	3.5	35.4	180	241	9	4.4	4.3	180	241.00	9.00	4.40	4.30
11.05	какао з молоком	200	112.48	6.11	5.5	9.85	200	112.48	6.11	5.5	9.85	200	112.48	6.11	5.50	9.85
45	груша свіжа	100	0.2	9.5	0.2	9.5	100	40	0.3	0.2	9.5	100	40.0	0.3	0.2	9.5
	хліб пшано-зерновий	30	71	2	2	10	80	118	3	4	16.7	80	118.0	3.0	4.0	16.7
	Всього		583.48	47.51	20.90	70.80		745.28	45.51	24.70	46.41		763.22	48.46	25.33	46.42
Четвер																
5	салат з буряком та сунариками	100	150.17	3.75	5.36	21.73	100	150.17	3.75	5.36	21.73	100	150.17	3.75	5.36	21.73
6.05	фрикадельки риби	60	45.1	5.6	1.2	1	100	75.11	14.36	2.02	1.75	120	95.90	17.90	2.50	2.20
8.13	картопляне шпоре з кропом	120	162.62	2.84	7.42	21.11	180	203.27	3.54	9.27	26.39	150	203.27	3.54	9.27	26.39
	моцарт курляндський	125	54.45	3.45	4.35	0	125	54.45	3.45	4.35	0	125	54.45	3.45	4.35	0.00
96	сік мультіфруктовий	200	96.9	0.3	0.8	22.4	200	96.9	0.3	0.8	22.4	200	96.9	0.3	0.8	22.4
45	япельські свіжкі	100	50	0.9	0.2	11	100	50	0.9	0.2	11	100	50.0	0.9	0.2	11.0
	Всього		559.24	19.84	19.33	77.24		629.90	26.30	22.00	83.27		648.69	29.84	22.48	83.72
П'ятниця																
110	ікра овочева	100	123.6	2.84	6.16	16.8	100	123.6	2.84	6.16	16.8	100	123.6	2.84	6.16	16.8
89	омлет з твердим сиром	50	113	7.1	9	0.9	80	113	7.1	9	0.9	80	113.00	7.10	9.00	0.90
8.25	булгур	120	132	3.7	3.8	22.3	180	165	4.7	4.8	29.9	150	165.00	4.70	4.80	27.90
11.07	ялий з лимона та апельсинів	200	24.02	0.45	0.2	7	200	24.02	0.45	0.2	7	200	24.02	0.45	0.20	7.00
45	банан свіжий	75	95	1.5	0.2	21.8	75	95	1.5	0.2	21.8	75	95.00	1.50	0.20	21.80
	хліб пшано-зерновий	30	71	2	2	10	80	118	3	4	16.7	80	118.0	3.0	4.0	16.7
	Всього		558.62	17.29	21.36	75.80		638.62	19.29	24.36	91.10		638.62	19.29	24.36	91.10

№ техно-логічної картки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Найменування страв	№ техно-логічної картки	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.				
		Вихід, г	Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г			Вихід, г	Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
Понеділок																		
1.38	салат з капусти з ароматною олією	100	55.4	1.5	3.3	4.4	100	55.4	1.5	3.3	4.4	100	55.4	1.5	3.3	4.4		
283	биточки м'ясні (свинина)	70	157.2	10.4	2.5	9.74	100	245.6	16.6	19.3	15.3	2.1	200	93.4	2	1.8	17.2	
8.28	бляш	120	193.5	4.8	4	33.1	150	241.8	6	5	41.3	70	157.2	10.4	12.46	9.74		
96	сік яблучно-виноградний	200	96.9	0.3	0.8	22.4	200	96.9	0.3	0.8	22.4	200	96.9	0.3	0.8	22.4		
	сир твердий	15	54.45	3.45	4.35	0	15	54.45	3.45	4.35	0							
	хліб пшано-зерновий	30	71	2	2	10	30	71	2	2	10							
45	яблуко свіже	100	52.4	0.4	0.4	11.82	100	52.4	0.4	0.4	11.82							
	Всього		680.85	22.85	27.31	91.46		920.55	30.25	35.15	105.22		Всього		664.40	19.90	21.46	
Вівторок																		
14	салат з квашеними огірками та свіжою капустою	100	70.31	1.48	5.08	4.6	100	70.31	1.48	5.08	4.6	14	100	70.31	1.48	5.08	4.6	
6	риба запечена у соусі бешамель	60.25	48.9	8.6	1.4	1.7	90.25	73.4	12.9	2.2	2.5	2.04	200.10	105.9	1.8	6.3	15.2	
36	каша пшенична	120	167	5.5	2.3	29.8	150	209	6.9	2.9	37.3	6	60.25	48.9	8.6	1.4	1.7	
	хліб пшано-зерновий	30	71	2	2	10	30	71	2	2	10							
45	груша свіжа	100	42	0.4	0.3	11	100	42	0.4	0.3	11							
11.04	кисіль ягідний	200	84.2	0.3	0	19.9	200	84.2	0.3	0	19.9							
	Всього		483.41	18.28	11.08	77.00		0.00	0.00	0.00	0.00		Всього		592.31	20.08	17.38	
Середа																		
93	бургер тушкований з чорносливом	100	125	1.5	4.08	21.3	100	125	1.5	4.08	21.3	90	100	80.14	1.69	2.8	13.23	
5.02	печення по домашньому зі свининою	200	311.9	9.1	18.5	26	280	389.9	11.4	23.2	32.5	74.10	200.4	145	14.5	2.1	44	
87	яйце вліварене	40	61	5	4	0.45	40	61	5	4	0.45	5.01	180	225.82	7.72	13.69	19.11	
	хліб пшано-зерновий	30	71	2	2	10	30	71	2	2	10	189	100.10	187	14.9	9.7	10.1	
45	банан свіжий	100	95	1.5	0.2	21.8	100	95	1.5	0.2	21.8	87	40	61	5	4	0.45	
11.02	компот з фруктів свіжих	200	44	0.6	0	9.9	200	44	0.6	0	9.9	30	71	2	2	10		
												11.02	200	44	0.6	0	9.9	
	Всього		707.90	20.00	28.78	89.45		785.90	22.30	33.48	140.50		Всього		813.96	46.41	34.29	
Четвер																		
1.2	салат з капусти та моркви	100	67.98	1.98	3.65	6.21	100	67.98	1.98	3.65	6.21	1.2	100	67.98	1.98	3.65	6.21	
4.08	курчачі шницелі	70	145.5	13.1	6.9</													