

Додаток 6
до наказу ДОН ЛОДА
від _____ № _____

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ
ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

ОБЛАСНИЙ КОНКУРС
«НАЙКРАЩЕ ШКІЛЬНЕ МЕНЮ»

Автори

Паславський Ростислав Петрович

(заступник директора з виховної роботи)

Яричківська Уляна Зіновіївна

(лікар-педіатр)

ЗЗСО І-ІІІ ст.-лицей с.Стрілки

Стрілківської сільської ради Самбірського р-ну,

Львівської обл.

Стрілківської ТГ

Харчування учнів 1-4 класів

	Назва страви	Вихід , г	Білки , г	Жири, г	Вуглеводи , г	Калорії, ккал
		І тиждень				
		День перший (Понеділок)				
	Печеня по-домашньому	150	18,2	8,2	19	223
	Салат з буряком та сухариками	50	1,88	2,68	10,87	75,08
	Компот з яблук	200	0,2	-	27,9	113
	Хліб	50	2,8	0,85	25,75	111,5
	Печиво	30	3,12	1,56	23,04	137,4
	ВСЬОГО		26,2	13,29	106,56	659,98
	Печеня по домашньому: Яловичина Картопля Цибуля ріпчаста Олія соняшникова (рафінована) Томатне п'юре Розмарин сушений Чорний перець (мелений) Сіль йодована Вихід страви – 150.0	Брутто 42,9 250 36,15 5,145 5,145 0,15 0,15 0,75	Нетто 30.0 150 30,15 5,145 5,145 0,15 0,15 0,75			
	Харчова та енергетична цінність однієї порції		18,2	8,2	19	223
	Салат з буряка і сухариками : Буряк (до 01.01) Хлібобулочні сухарі Олія рафінована Сіль йодована Вихід страви – 50.0 Споживча цінність і калорійність одн.порції	Брутто 51,0 10,2 2,5 03, 50.0	Нетто 40,0 10 2,5 03 1,88			
	Харчова та енергетична цінність однієї порції		1,88	2,68	10,87	75,08
	Компот з яблук Яблука Вода Цукор Лимонна кислота	Брутто 068,2 142 20 0,2	Нетто 60 142 20 0,2			

	Харчова та енергетична цінність однієї порції		0,2	-	27,9	113
День другий (Вівторок)						
	Назва страви	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорії, ккал
	Курка по-італійськи	40	9,6	0,49	2,91	54,40
	Макарони відварені	120	1,8	12,1	9	154
	Салат з моркви і твердого сиру	50	2,08	4,25	2,7	57,45
	Компот з фруктів	200	0,2		27,9	113
	Хліб	50	2,8	0,85	25,75	111,5
	Фрукти	100	0,4	0,4	12,1	46
	ВСЬОГО		18	8,54	94,56	536,35
	Курка по італійськи: Куряче філе Маса вареного -32,0 Томатна паста Цибуля ріпчаста Часник сухий Цукор Перець мелений чорний Сушений оре гано Сіль йодована Вихід страви – 40	Брутто 44,4 6,7 3,3 0,2 1,4 0,03 0,1 0,2	Нетто 40,0 6,4 2,8 0,2 1,4 0,03 0,1 0,2			
	Харчова та енергетична цінність однієї порції	40	9,6	0,49	2,91	54,40
	Макарони	120	1,8	12,1	9	154
	Салат з моркви та тверд.сиру : Морква Сир російський Сметана Олія соняшникова (рафінована) Сіль йодована	Брутто 45,2 6,0 6,0 1,3 0,6	Нетто 36,2 6,0 6,0 1,3 0,6			
	Харчова та енергетична цінність	50	2,08	4,25	2,7	57,45
	Компот з яблук Яблука Вода Цукор Лимонна кислота	Брутто 68,2 142 20 0,2	Нетто 60 142 20 0,2			
День третій (середа)						
	Нагетси курячі	50	11,66	1,32	12,35	107,9
	Каша гречана з маслом	130/8	7,8	9,19	40,04	277,33
	Салат із запеченої капусти	50	0,65	2,55	2,99	37,46

	Чай	200	0,1		15	60
	Хліб	50	2,8	0,85	25,75	111,5
	Фрукти	100	0,4	0,4	12,1	46
	ВСЬОГО		24,16	12,56	108,34	640,19
	Нагетси курячі	Брутто	Нетто			
	Філе куряче	о	40,0			
	Перець	44,4	0,1			
	чорний, мелений	0,1	10,0			
	Хліб пшеничний	10,0	1,0			
	Сіль йодована	1,0	50,0			
	Маса фаршу		5,0			
	Борошно пшеничне	5,0	4,0			
	Яйце	1/10	5,0			
	Сухарі панірувальні	5,0	60,0			
	Маса напівфабрикату					
	Вихід страви – 50 гр. (2 шт. по 25 гр.)					
	Каша гречана	Брутто	Нетто			
	Масло вершкове	61	61			
		0,8	0,8			
	Салат із запеченої капусти:					
	Капуста білокачанна	61,9	49,5			
	Горіх мускатний мелений	0,1	0,1			
	Сік лимонний	0,6	0,5			
	Олія соняшникова (рафінована)	2,5	2,5			
	Сіль йодована	0,3	0,3			
	Вихід - 50					
	Харчова та енергетична цінність	50	0,65	2,55	2,99	37,46
	День четвертий (четвер)					
	Курка, тушкована в соусі	50	8,45	1,25	0,64	47,59
	Рис відварений	100/5	3	0,4	25	117
	Салат картопляний	50	0,91	2,67	6,81	54,88
	Компот з фруктів	200	0,2		27,9	113
	Хліб	50	2,8	0,85	25,75	111,5
	Печиво	30	3,12	1,56	23,04	137,4
	ВСЬОГО		18,97	4,86	105,43	581,37
	Курка, тушкована в соусі:	Брутто	Нетто			
	Стегно куряче	37,65	35,95			
	Масло вершкове	1,1	1,1			
	Маса тушкованого м'яса	6	5			
	Цибуля ріпчаста	0,65	0,65			
	Томатна паста	1,35	2,5			
	Морква	3,15	0,1			
	Буряк	0,1	0,025			
		0,025	50			

	Мелений мускатний горіх Сіль Маса соусу Вихід стави – 50					
	Харчова та енергетична цінність	50,0	8,44	1,25	0,64	47,59
	Рис Масло вершкове	Брутто 36 5,0	Нетто 36 5,0			
	Салат картопляний : Картопля – 50 Огірки солені Олія соняшникова (рафінована) Сіль харчова Часник сушений Кріп сушений	50 11,1 2,5 0,3 0,2 0,1	40 10,0 2,5 0,3 0,2 0,1			
	Харчова та енергетична цінність	50	0,91	2,67	6,81	54,88
	Компот з яблук Яблука Вода Цукор Лимонна кислота	Брутто 68,2 142 20 0,2	Нетто 60 142 20 0,2			
	День п'ятий (П'ятниця)					
	Рис «Паелья»	200	13,9	10,09	41,94	311,34
	Салат з капусти з ароматною олією	50	0,63	2,55	2,85	36,88
	Чай каркаде	200	-	-	20	80
	Хліб	50	2,8	0,85	25,75	111,5
	Печиво	30	3,12	1,56	23,04	137,4
	ВСЬОГО		22,12	13,01	105,19	677,12
	Рис «Паелья»: Куряче філе Цибуля ріпчаста Олія рафінована Маса смаженого філе – Морква Цибуля ріпчаста Маса овочевого бульйону Крупа рисова Куркума Сіль харчова	Брутто 40 50 10 4 25 25 120 120 61,2 1,2 1,0	Нетто 40 8 4 36 20 20 120 60,0 1,2 1,0			
	Харчова та енергетична цінність	200	13,19	10,09	41,94	311,34

	Салат з капусти з ароматною олією: Капуста білокачанна Олія ароматна Сіль харчова	Брутто о 59,4 2,5 0,5	Нетто 47,5 2,5 0,5			
	Чай каркаде: Вода Каркаде Цукор	180 2,4 20,0	180 2,4 20,0			
	Харчова та енергетична цінність	200	-	-	20	80
	ВСЬОГО ЗА ТИЖДЕНЬ		109,4 5	52,26	520,08	3095,01

**II тиждень
День перший (понеділок)**

	Назва страви	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорії, ккал
	Стіки курячі	50,0	16,79	2,68	8,55	125,63
	Картопля смажена брусочками	75,0	2,15	7,95	18,75	155,5
	Огірок квашений	50	0,4	0,05	1,0	6
	Чай каркаде	200			20	80
	Хліб	50	2,8	0,85	25,75	111,5
	Печиво	30	3,12	1,56	23,04	137,4
	Всього		25,26	13,09	97,09	616,03
	Стіки курячі: Філе куряче Паприка мелена Панірувальні сухарі Яйце Борошно пшеничне Сіль харчова	Брутто о 69,4 0,15 6,0 1/8 шт 5,1 1,0	Нетто 62,5 0,15 6,0 5,0 5,0 1,0			
	Харчова та енергетична цінність	50,0	16,79	2,68	8,55	125,63
	Картопля смажена брусочками: Картопля Олія рафінована Сіль харчова Сушений імбир Маса смаженої картоплі Цибуля зелена	108,5 7,5 0,6 0,25 72,5 75,0	106,5 7,5 0,6 0,25			
	Огірок квашений	55	50			
	Харчова та енергетична цінність	75,0	2,15	7,95	18,75	155,5
	Чай каркаде Вода	Брутто 180	Нетто 180			

	Каркаде Цукор	2,4 20,0	2,4 20,0			
	Харчова та енергетична цінність	200			20	80
День другий (вівторок)						
	Назва страви	Вихід, г	Білки , г	Жири, г	Вуглеводиди, г	Калорії, ккал
	Борщ з картоплею	200	2,0	4,3	14,0	103
	Чახобілі з куркою	50	6,14	7,82	3,82	109,4
	Картопля запечена з куркумою	100	2,6	5,40	16,805	124,135
	Салат з капусти з ароматною олією	50	0,63	2,55	2,85	36,88
	Компот з сухофруктів	200	0,4		21,8	94,7
	Хліб	50	2,8	0,85	25,75	111,5
	Печиво	30	3,12	1,56	23,04	137,4
	Всього		17,49	22,48	114,165	717,015
	Борщ з картоплею	Брутто	Нетто			
	Буряк	40,8	32,0			
	Картопля	58,9	40,0			
	Морква	10,2	8,0			
	Петрушка	2,6	2,0			
	Цибуля ріпчаста	9,6	8,0			
	Томатне п'юре	9,2	9,2			
	Чорнослив	4,0	4,0			
	Масло вершкове	2,0	2,0			
	Цукор	1,2	1,2			
	Лавровий листок	0,08	0,08			
	Духмяний перець	0,08	0,08			
	Хмелі-сунелі	0,4	0,4			
	Сіль харчова	1,2	1,2			
		Вихід, г	Білки , г	Жири, г	Вуглеводиди, г	Калорії, ккал
	Харчова та енергетична цінність	200	2,0	4,3	14,0	103,0
	Куряче філе	Брутто 42	Нетто 29			
	Олія	3,0	3,0			
	Цибуля	30,0	25,2			
	Часник сушений	0,3	0,3			
	Томатне п'юре	5,6	5,6			
	Борошно	0,4	0,4			
	Петрушка сушена	0,25	0,25			
	Хмелі сунелі	0,15	0,15			
		Вихід, г	Білки , г	Жири, г	Вуглеводиди, г	Калорії, ккал
	Харчова та енергетична цінність	50,0	6,14	7,82	3,82	109,4

	Картопля запечена з курку мою:	брутто	Нетто			
	Картопля	147,3	103,1			
	Олія	5,0	5,0			
	Куркума	1,0	1,0			
	Кріп сушений	0,25	0,25			
	Часник сушений	0,25	0,25			
	Лимонна кислота	0,1	0,1			
	Сіль харчова	1,2	1,2			
		Вихід, г	Білки , г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорії, ккал
	Харчова та енергетична цінність	100	2,6	5,405	16,805	124,135
	Салат з капусти з ароматною олією:	Брутто	Нетто			
	Капуста білокачанна	59,4	47,5			
	Олія ароматна	2,5	2,5			
	Сіль харчова	0,5	0,5			
	Компот із сухофруктів	200				
	Яблука сушені	10	10			
	Цукор	15	15			
	Харчова та енергетична цінність	200	0,4		21,8	94,7
День третій (середа)						
		Вихід, г	Білки , г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорії, ккал
	Бігос з гречкою	150	25,64	23,06	69,54	588,31
	Салат картопляний	50	0,91	2,67	6,81	54,88
	Хліб	50	2,8	0,85	25,75	111,5
	Чай	200	0,1		15	60
	Всього		29,45	26,58	117,1	814,69
	Бігос з гречкою	Брутто	Нетто			
	Філе куряче	20,2	18,2			
	Крупа гречана	35,6	34,8			
	Капуста квашена	49,8	34,8			
	Масло вершкове	3,0	3,0			
	Сіль харчова	0,8	0,8			
	Вихід страви	150,0				
	Харчова та енергетична цінність однієї порції	150	25,64	23,06	69,54	588,31
	Салат картопляний	Брутто	Нетто			
	Картопля	50	40			
	Огірки солені	11,1	10,0			
	Олія соняшникова	2,5	2,5			
	Сіль	0,3	0,3			
	Часник сушений, гранульований	0,2	0,2			
	Кріп сушений	0,1	0,1			
	Вихід стави	50,0				

	Харчова та енергетична цінність однієї порції	50	0,91	2,67	6,81	54,88
	Компот із сухофруктів Яблука сушені Цукор	200 10 15	10 15			
	Харчова та енергетична цінність	200	0,4		21,8	94,7
День четвертий (Четвер)						
		Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорії, ккал
	Рибна фрикаделька	50,0	7,9	0,6	0,9	42
	Картопляне п'юре	150	4	4	29	173
	Салат з буряком та селерою	50,0	0,83	2,56	4,49	44,29
	Чай каркаде	200			20	80
	хліб	50,0	2,8	0,85	25,75	111,5
	Печиво	30,0	3,12	1,56	23,4	137
	Всього		18,65	9,57	103,54	587,79
	Рибна фрикаделька, Риба хек цибуля яйце сіль рибний соус лимонний сік перець мелений чорн. Маса напівфабрикату Вихід страви 50,0	Брутто 67,2 11,9 1/10 1,0 5,0 0,5 0,02	Нетто 50 47,0 10,0 4,0 1,0 5,0 0,5 0,2 66,5			
	Харчова та енергетична цінність однієї порції	50,0	7,9	0,6	0,9	42
	Рибний соус 5,0 Морква Цибуля Хвости хека Борошно пшеничне Масло Лим.сік Сіль	Брутто 3,1 0,3 5,5 0,3 0,2 0,1 0,1	Нетто 2,5 0,2 5,0 0,3 0,2 0,1 0,1			
	Картопляне п'юре Картопля Молоко Масло Вихід – 150 г.	Брутто 230 24,0 6,75	нетто 150 150 22,5 6,75			

	Харчова та енергетична цінність однієї порції	150	4	4	29	173
	Салат з буряком та селерою 50,0	Брутто	Нетто			
	Буряк	57,8	42,5			
	Корінь селери	7,4	5,0			
	Олія соняшн., рафін.	2,5	2,5			
	Сіль харчова	2,5	2,5			
	Лим.сік	1,0	1,0			
	Харчова та енергетична цінність однієї порції	50,0	0,83	2,56	4,49	44,29
	Чай каркаде	Брутто	Нетто			
	Вода	180	180			
	Каркаде	2,4	2,4			
	Цукор	20,0	20,0			
	Харчова та енергетична цінність	200			20	80
День п'ятий (п'ятниця)						
		Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорії, ккал
	Суп овочевий	200	1,6	4,3	9,5	84
	Круп'яна запіканка з сиром	150,0	13,35	14,55	37,05	336
	Компот із сухофруктів	200,0	0,4		21,8	94,7
	Хліб	50,0	2,8	0,85	25,75	111,5
	Фрукти	100,0	0,4	0,4	12,1	46
	Всього		18,55	20,1	106,2	572,2
	Суп овочевий	Брутто	Нетто			
	Капуста білокачанна	20,0	16,0			
	Морква	10,2	8,0			
	Цибуля	9,6	8,0			
	Квасоля стручкова	6,6	6,0			
	Олія	2,0	2,0			
	Сіль	1,2	1,2			
	Паприка мелена	0,2	0,2			
	Чорний перець мел.	0,1	0,1			
	Харчова та енергетична цінність однієї порції	200,0	1,6	4,3	9,5	84
	Круп'яна запіканка з сиром	Брутто	Нетто			
	Крупа пшенична	40,0	40,0			
	Маса вареної крупи		120			
	Сир кисломолочний	46,0	45,0			
	Цукор білий	6,0	6,0			
	Яйця	1/13	3,0			
	Сухарі пшеничні	3,0	3,0			
	Олія рафін.соняшн.	3,0	3,0			
	Сметана	4,5	4,5			

	Сіль Маса напівфабрикату Вихід страви	0,75	0,75 180 150,0			
	Харчова та енергетична цінність однієї порції	150,0	13,35	14,55	37,05	336
	Компот із сухофруктів Яблука сушені Цукор	200 10 15	10 15			
	Харчова та енергетична цінність однієї порції	200	0,4		21,8	94,7
	ВСЬОГО ЗА ТИЖДЕНЬ		109,4	91,82	538,58	3307,725

III тиждень
День перший (понеділок)

	Назва страви	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорії, ккал
	Суп з крупою і томатом	150	1,1	2,55	10,10	68
	Курка з паприкою	50,0	15,06	4,93	1,16	109,25
	Картопля смажена часточками	145	4,3	15,9	37,5	311,0
	Салат з червоної капусти	50	0,53	2,45	2,78	35,23
	Чай	200	0,1		0,15	60
	Хліб	50,0	2,8	0,85	25,75	111,5
	Фрукти	100	0,4	0,4	12,1	46
	Всього		24,29	27,08	89,54	740,98
	Суп з крупою і томатом	Брутто 150	Нетто			
	Крупа рисова	12	12			
	Цибуля ріпчаста	7,2	6,0			
	Картопля	8,0	6,0			
	Томат-п'юре	4,5	4,5			
	Масло вершкове	3,0	3,0			
	Сіль	0,9	0,9			
	Сушений орегано	0,45	0,45			
	Харчова та енергетична цінність однієї порції		1,1	2,55	10,10	68
	Курка з паприкою	Брутто	Нетто			
	Філе куряче	69,4	62,5			
	Паприка мелена	0,1	0,1			
	Олія соняшникова	3,0	3,0			
	Перець чорний мелений	0,07	0,07			
	Сіль	1,0	1,0			
	Харчова та енергетична цінність однієї порції		15,06	4,93	1,16	109,25

	Картопля смажена часточками	Брутто	Нетто			
	Картопля	217	213			
	Олія соняшникова рафінована	15,0	15,0			
	Сіль	1,2	1,2			
	Сушений імбир	0,5	0,5			
	Вихід смаженої картоплі		145,0			
	Харчова та енергетична цінність однієї порції		Білки г 4,3	Жири г 15,9	Вуглеводи г 37,5	Калорії, Ккал 311,0
	Салат з червоної капусти з соусом	Брутто	Нетто			
	Капуста червонокачанна	17,2	13,8			
	Капуста білокачанна	42,2	33,8			
	Соус «венігрет»	2,5	2,5			
	Сіль харчова	0,3	0,3			
	Соус «венігрет»		2,5			
	Олія соняшникова рафінована	2,36	2,36			
	Оцет 6%	0,14	0,14			
	Сіль	0,02	0,02			
	Харчова та енергетична цінність однієї порції		0,53	2,45	2,78	35,23
День другий (вівторок)						
	Назва страви	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорії, ккал
	Фрикадельки м'ясні	50,0	10,73	6,15	0,43	100,1
	Каша гречана з маслом	130/8	7,8	9,19	40,04	277,33
	Салат з буряком, картоплею та квашеною капустою	50	0,87	2,57	4,58	44,97
	Компот з яблук	200	0,2	-	27,9	113
	Печиво	30	3,12	1,56	23,04	137
	Всього		22,72	19,47	95,99	672,4
	Фрикадельки м'ясні	Брутто	Нетто			
	Котлетне м'ясо (яловичина)	77,5	57			
	Цибуля ріпчаста	6,0	5,0			
	Яйце куряче	1/10	4,0			
	Сіль харчова	1,0	1,0			
	Перець чорний мелений	0,02	0,02			
	Мускатний горіх	0,25	0,25			
	Маса напівфабрикату	72,5	50,0			

	Харчова та енергетична цінність однієї порції		10,73	6,15	0,43	100.1
	Каша гречана Масло вершкове	Брутто 61 0,8	Нетто 61 0,8			
	Харчова та енергетична цінність однієї порції		7,8	9,19	40,04	277,33
	Салат з буряком, картоплею та квашеною капустою Буряк Картопля Капуста квашена Олія соняшникова Сіль харчова	Брутто 37,0 14,0 13,6 2,5 0,25	Нетто 29,0 9,5 9,5 2,5 0,25			
	Харчова та енергетична цінність однієї порції	50	0,87	2,57	4,58	44,97
	Компот з яблук Яблука Вода Цукор Лимонна кислота	Брутто 68,2 142 20 0,2	Нетто 60 142 20 0,2			
	Харчова та енергетична цінність однієї порції	200	0,2	-	27,9	113
День третій (середа)						
	Назва страви	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорії, ккал
	Плов фруктовий	200	4,0	6,0	61,0	301
	Чай масала	200	1,02	0,3	11,1	51,18
	Фрукти	100	0,4	0,4	12,1	46
	Хліб	50	2,8	0,85	25,75	111,5
	Всього		8,22	7,55	109,95	509,68
	Плов фруктовий Яблука Чорнослив Родзинки Крупа рисова Цукор Кориця мелена Масло вершкове Сіль харчова	Брутто 27 11,3 7,5 30,0 5,3 0,3 5,3 0,5	Нетто 24 11,3 7,5 30,5 5,3 0,3 5,3 0,5			
	Харчова та енергетична цінність однієї порції	200	4,0	6,0	61,0	301
	Чай масала Чорний чай Вода	Брутто 0,9 160	Нетто 0,9 160			

	Молоко	30,0	30,0			
	Кориця	0,3	0,3			
	Гвоздика	0,2	0,2			
	Цукор	9,0	9,0			
	Харчова та енергетична цінність однієї порції	200	1,02	0,3	11,1	51,18
День четвертий (четвер)						
	Назва страви	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорії, ккал
	Хек смажений	50,0	10,46	3,87	3,8	91,85
	Пюре морквяне з імбиром	150	2,53	0,38	17,8	84,75
	Салат з буряком та сухариками	50	1,88	2,68	10,87	75,08
	Компот із сухофруктів	200,0	0,4		21,8	94,7
	Хліб	50,0	2,8	0,85	25,75	111,5
	Печиво	30	3,12	1,56	23,04	137
	Всього		21,19	9,34	103,06	594,88
	Хек смажений	Брутто	Нетто			
	Риба «Хек»	63,2	60,0			
	Борошно	5,0	5,0			
	Олія соняшникова рафінована	2,5	2,5			
	Сіль харчова	0,3	0,3			
	Перець чорний мелений	0,1	0,1			
	Сік лимонний	0,5	0,5			
	Харчова та енергетична цінність однієї порції	50,0	10,46	3,87	3,8	91,85
	Пюре морквяне з імбиром	Брутто	Нетто			
	Картопля	108,2	75,8			
	Морква	92,3	73,9			
	Масло вершкове	3,0	3,0			
	Імбир мелений	0,3	0,3			
	Сіль харчова	1,8	1,8			
	Харчова та енергетична цінність однієї порції	150	2,53	0,38	17,8	84,75
	Салат з буряка і сухариками :	Брутто	Нетто			
	Буряк (до 01.01)	51,0	40,0			
	Хлібобулочні сухарі	10,2	10			
	Олія рафінована	2,5	2,5			
	Сіль йодована	03,	03			
	Вихід страви – 50.0					
	Споживча цінність і калорійність одн.порції	50.0	1,88	2,68	10,87	75,08

	Компот із сухофруктів Яблука сушені Цукор	Брутто 10 15	нетто 10 15			
День п'ятий (п'ятниця)						
	Назва страви	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорії, ккал
	Нагетси курячі	50,0	11,66	1,32	12,35	107,9
	Каша гречана з маслом	130/8	7,8	9,19	40,04	277,33
	Салат з капусти з насінням	50,0	1,1	3,87	2,96	51,05
	Чай	200	0,1		15,0	60,0
	Хліб	50,0	2,8	0,85	25,75	111,5
	Всього		23,46	15,23	85,1	607,78
	Нагетси курячі Філе куряче Перець чорний, мелений Хліб пшеничний Сіль йодована Маса фаршу Борошно пшеничне Яйце Сухарі панірувальні Маса напівфабрикату Вихід страви – 50 гр. (2 шт. по 25 гр.)	Брутто 44,4 0,1 10,0 1,0 5,0 1/10 5,0	Нетто 40,0 0,1 10,0 1,0 50,0 5,0 4,0 5,0 60,0			
	Харчова та енергетична цінність однієї порції	50,0	11,66	1,32	12,35	107,9
	Каша гречана Масло вершкове	Брутто 61 0,8	Нетто 61 0,8			
	Харчова та енергетична цінність однієї порції	130/8	7,8	9,19	40,04	277,33
	Салат з капусти з насінням Капуста білокачанна Олія Насіння соняшникове Сіль	Брутто 56,3 2,5 2,6 0,3	Нетто 45,0 2,5 2,5 0,3			
	Харчова та енергетична цінність однієї порції	50,0	1,1	3,87	2,96	51,05
	ВСЬОГО ЗА ТИЖДЕНЬ		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорії, ккал
			99.88	78.67	483,64	3125,70

ІУ тиждень						
День перший (понеділок)						
	Назва страви	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи , г	Калорії, ккал
	Рибна фрикаделька	50,0	7,9	0,6	0,9	42
	Картопляне п'юре	150	4	4	29	173
	Салат з буряком та селерою	50,0	0,83	2,56	4,49	44,29
	Чай каркаде	200			20	80
	хліб	50,0	2,8	0,85	25,75	111,5
	Печиво	30,0	3,12	1,56	23,4	137
	Всього		18,65	9,57	103,54	587,79
	Рибна фрикаделька, Риба хек цибуля яйце сіль рибний соус лимонний сік перець мелений чорн. Маса напівфабрикату Вихід страви 50,0	Брутто 67,2 11,9 1/10 1,0 5,0 0,5 0,02	Нетто 50 47,0 10,0 4,0 1,0 5,0 0,5 0,2 66,5			
	Харчова та енергетична цінність однієї порції	50,0	7,9	0,6	0,9	42
	Рибний соус 5,0 Морква Цибуля Хвости хека Борошно пшеничне Масло Лим.сік Сіль	Брутто 3,1 0,3 5,5 0,3 0,2 0,1 0,1	Нетто 2,5 0,2 5,0 0,3 0,2 0,1 0,1			
	Картопляне п'юре Картопля Молоко Масло Вихід – 150 г.	Брутто 230 24,0 6,75	нетто 150 150 22,5 6,75			
	Харчова та енергетична цінність однієї порції	150	4	4	29	173
	Салат з буряком та селерою 50,0 Буряк Корінь селери Олія соняшн., рафін. Сіль харчова	Брутто 57,8 7,4 2,5 2,5	Нетто 42,5 5,0 2,5 2,5			

	Лим.сік	1,0	1,0			
	Харчова та енергетична цінність однієї порції	50,0	0,83	2,56	4,49	44,29
	Чай каркаде Вода Каркаде Цукор	Брутто 180 2,4 20,0	Нетто 180 2,4 20,0			
	Харчова та енергетична цінність	200			20	80
День другий (вівторок)						
	Печеня по-домашньому	150	18,2	8,2	19	223
	Салат з буряком та сухариками	50	1,88	2,68	10,87	75,08
	Компот з яблук	200	0,2	-	27,9	113
	Хліб	50	2,8	0,85	25,75	111,5
	Печиво	30	3,12	1,56	23,04	137,4
	ВСЬОГО		26,2	13,29	106,56	659,98
	Печеня по домашньому: Яловичина Картопля Цибуля ріпчаста Олія соняшникова (рафінована) Томатне п'юре Розмарин сушений Чорний перець (мелений) Сіль йодована Вихід страви – 150.0	Брутто 42,9 250 36,15	Нетто 30.0 150 30,15			
	Харчова та енергетична цінність однієї порції		18,2	8,2	19	223
	Салат з буряка і сухариками : Буряк (до 01.01) Хлібобулочні сухарі Олія рафінована Сіль йодована Вихід страви – 50.0 Споживча цінність і калорійність одн.порції	Брутто 51,0 10,2 2,5 03, 50.0	Нетто 40,0 10 2,5 03 1,88	2,68	10,87	75,08
	Харчова та енергетична цінність однієї порції		1,88	2,68	10,87	75,08
	Компот з яблук Яблука Вода	Брутто 68,2 142	Нетто 60 142			

	Цукор Лимонна кислота	20 0,2	20 0,2			
	Харчова та енергетична цінність однієї порції		0,2	-	27,9	113
День третій (Середа)						
	Рис «Паелья»	200	13,9	10,09	41,94	311,34
	Салат з капусти з ароматною олією	50	0,63	2,55	2,85	36,88
	Чай каркаде	200	-	-	20	80
	Хліб	50	2,8	0,85	25,75	111,5
	Печиво	30	3,12	1,56	23,04	137,4
	ВСЬОГО		22,12	13,01	105,19	677,12
	Рис «Паелья»: Куряче філе Цибуля ріпчаста Олія рафінована Маса смаженого філе – Морква Цибуля ріпчаста Маса овочевого бульйону Крупа рисова Куркума Сіль харчова	Брутто 50 10 4 25 25 120 61,2 1,2 1,0	Нетто 40 8 4 36 20 20 120 60,0 1,2 1,0			
	Харчова та енергетична цінність	200	13,19	10,09	41,94	311,34
	Салат з капусти з ароматною олією: Капуста білокачанна Олія ароматна Сіль харчова	Брутто 59,4 2,5 0,5	Нетто 47,5 2,5 0,5			
	Чай каркаде: Вода Каркаде Цукор	180 2,4 20,0	180 2,4 20,0			
	Харчова та енергетична цінність	200	-	-	20	80
День четвертий (четвер)						
	Назва страви	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорії, ккал
	Борщ з картоплею	200	2,0	4,3	14,0	103
	Чахобілі з куркою	50	6,14	7,82	3,82	109,4
	Картопля запечена з куркумою	100	2,6	5,40	16,805	124,135
	Салат з капусти з ароматною олією	50	0,63	2,55	2,85	36,88

	Компот з сухофруктів	200	0,4		21,8	94,7
	Хліб	50	2,8	0,85	25,75	111,5
	Печиво	30	3,12	1,56	23,04	137,4
	Всього		17,49	22,48	114,165	717,015
	Борщ з картоплею	Брутто	Нетто			
	Буряк	40,8	32,0			
	Картопля	58,9	40,0			
	Морква	10,2	8,0			
	Петрушка	2,6	2,0			
	Цибуля ріпчаста	9,6	8,0			
	Томатне п'юре	9,2	9,2			
	Чорнослив	4,0	4,0			
	Масло вершкове	2,0	2,0			
	Цукор	1,2	1,2			
	Лавровий листок	0,08	0,08			
	Духмяний перець	0,08	0,08			
	Хмелі-сунелі	0,4	0,4			
	Сіль харчова	1,2	1,2			
		Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорії, ккал
	Харчова та енергетична цінність	200	2,0	4,3	14,0	103,0
	Куряче філе	Брутто	Нетто			
	Олія	42	29			
	Цибуля	3,0	3,0			
	Часник сушений	30,0	25,2			
	Томатне п'юре	0,3	0,3			
	Борошно	5,6	5,6			
	Петрушка сушена	0,4	0,4			
	Хмелі сунелі	0,25	0,25			
		0,15	0,15			
		Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорії, ккал
	Харчова та енергетична цінність	50,0	6,14	7,82	3,82	109,4
	Картопля запечена з курку мою:	брутто	Нетто			
	Картопля	147,3	103,1			
	Олія	5,0	5,0			
	Куркума	1,0	1,0			
	Кріп сушений	0,25	0,25			
	Часник сушений	0,25	0,25			
	Лимонна кислота	0,1	0,1			
	Сіль харчова	1,2	1,2			
		Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорії, ккал
	Харчова та енергетична цінність	100	2,6	5,405	16,805	124,135
	Салат з капусти з ароматною олією:	Брутто	Нетто			
	Капуста білокачанна	59,4	47,5			

	Олія ароматна Сіль харчова	2,5 0,5	2,5 0,5			
	Компот із сухофруктів Яблука сушені Цукор	200 10 15	10 15			
	Харчова та енергетична цінність	200	0,4		21,8	94,7
День п'ятий (П'ятниця)						
	Назва страви	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи , г	Калорії, ккал
	Курка по-італійськи	40	9,6	0,49	2,91	54,40
	Макарони відварені	120	1,8	12,1	9	154
	Салат з моркви і твердого сиру	50	2,08	4,25	2,7	57,45
	Компот з фруктів	200	0,2		27,9	113
	Хліб	50	2,8	0,85	25,75	111,5
	Фрукти	100	0,4	0,4	12,1	46
	ВСЬОГО		18	8,54	94,56	536,35
	Курка по італійськи: Куряче філе Маса вареного -32,0 Томатна паста Цибуля ріпчаста Часник сухий Цукор Перець мелений чорний Сушений оре гано Сіль йодована Вихід страви – 40	Брутто 44,4 6,7 3,3 0,2 1,4 0,03 0,1 0,2	Нетто 40,0 6,4 2,8 0,2 1,4 0,03 0,1 0,2			
	Харчова та енергетична цінність однієї порції	40	9,6	0,49	2,91	54,40
	Макарони	120	1,8	12,1	9	154
	Салат з моркви та тверд.сиру : Морква Сир російський Сметана Олія соняшникова (рафінована) Сіль йодована	Брутто 45,2 6,0 6,0 1,3 0,6	Нетто 36,2 6,0 6,0 1,3 0,6			
	Харчова та енергетична цінність	50	2,08	4,25	2,7	57,45
	Компот з яблук Яблука Вода Цукор	Брутто 68,2 142 20	Нетто 60 142 20			

	Лимонна кислота	0,2	0,2			
	Всього за тиждень		102,46	66,89	524,015	3178,255
Харчова і енергетична цінність за 20 днів у зимовий період			Білки г	Жири г	Вуглеводи г	Кілокалорії ккал
	I тиждень		109,45	52,26	520,08	3095,01
	II тиждень		109,4	91,82	538,58	3307,725
	III тиждень		99.88	78.67	483,64	3125,70
	IV тиждень		102,46	66,89	524,015	3178,255