

<b>ТИЖДЕНЬ I День 1</b>														
№ з/п	Назва страви	Вихід страви (г)	Інгредієнти	Кількість сировини (холодна обробка)			Теплова обробка (%)	Хімічний склад			Калорії	Ціна	Вартість	
				Брутто (г)	Втрата (%)	Нетто (г)		Білки	Жири	Вугле-води				
1	<i>Салат з буряка, моркви, часника з олією</i>	110	<i>Буряк</i>	93,3	25	70,0	5	1,05	0,07	7,00	29,40			
			<i>Морква</i>	37,3	25	28,0		0,36	0,03	2,35	9,52			
			<i>Олія соняшникова рафінована</i>	3,0		3,0		0,00	3,00	0,00	26,97			
			<i>Часник</i>	2,6	22	2,0		0,13	0,00	0,09	0,92			
			<i>Горіх грецький лущений (ГХ)</i>	8,0		8,0		1,28	5,04	1,44	55,28			
			<i>Цукор</i>	1,0		1,0		0,00	0,00	1,00	3,79			
			<i>Сіль йодована</i>	0,3		0,3		-	-	-	-			
			<i>Разом</i>								2,82	8,14	11,88	125,88
2	<i>Курячий шніцель</i>	70	<i>Філе куряче заморожене</i>	93,3	25	70,0	28-30	12,74	12,88	0,49	168,70			
			<i>Сухарі панірувальні (Г)</i>	10,0		10,0		1,09	0,15	6,96	34,10			
			<i>Яйце куряче (Я)</i>	1/7		5,7		1,81	1,64	0,10	22,43			
			<i>Молоко (МП, Л)</i>	3,5		3,5		0,10	0,09	0,17	1,82			
			<i>Борошно пшеничне цілнозер. (Г)</i>	3,5		3,5		0,36	0,04	2,42	11,69			
			<i>Сіль йодована</i>	0,5		0,5		-	-	-	-			
			<i>Перець чорний мелений</i>	0,05		0,05		-	-	-	-			
			<i>Лимонна кислота</i>	0,05		0,05		-	-	-	-			
			<i>Олія для деко</i>	1,5		1,5		0,00	1,50	0,00	13,49			
			<i>Маса напівфабрикату 90 г.</i>											
<i>Разом</i>							16,10	16,30	10,13	252,22			0,00	
3	<i>Макарони з сиром (трубочки з великими отворами)</i>	120/14,5	<i>Макарони із твердих сортів пшениці (Г)</i>	40,0		40,0	* 2,5-3 р.	1,20	0,16	9,20	44,80			
			<i>Масло вершкове (МП, Л)</i>	3,0		3,0		0,02	2,18	0,04	19,83			
			<i>Маса відварених макаронів 120 г.</i>											
			<i>Олія соняшникова рафінована</i>	1,0		1,0		0,00	1,00	0,00	8,99			
			<i>Сир твердий (МП, Л)</i>	14,6		14,6		3,36	4,23	0,00	52,56			
			<i>Сіль йодована</i>	0,3		0,3								
<i>Разом</i>							4,58	7,57	9,24	126,18			0,00	
4	<i>Хліб житній</i>	30	<i>Хліб цілнозерновий (Г)</i>	30,0		30,0		2,40	2,40	11,10	56,10			
			<i>Разом</i>						2,40	2,40	11,10	56,10		
5	<i>Чай чорний</i>	150	<i>Чай</i>	0,5		0,5		0,001	0,00	0,00	0,005			
			<i>Вода питна</i>			143,0		-	-	-	-			
			<i>Цукор</i>	6,5		6,5		0,00	0,00	6,49	24,64			
			<i>Разом</i>					0,00	0,00	6,49	24,64			0,00
6	<i>Яблуко</i>	100	<i>Яблуко</i>	100,0		100,0		0,40	0,40	10,40	45,00			
			<i>Разом</i>					0,40	0,40	10,40	45,00			
<i>Всього за 1 день 1 тижня</i>								26,3	34,8	59,2	630,0			0,00

<b>ТИЖДЕНЬ I День 2</b>													
№ з/п	Назва страви	Вихід страви (г)	Інгредієнти	Кількість сировини (холодна обробка)			Теплова обробка (%)	Хімічний склад			Калорії	Ціна	Вартість
				Брутто (г)	Втрата (%)	Нетто (г)		Білки	Жири	Вугле-води			

1	<i>Салат з яйцем, твердим сиром зі сметаною</i>	60	<i>Яйце куряче (Я)</i>	1		40,0		12,70	11,50	0,70	157,00		
			<i>Сир твердий (МП, Л)</i>	12,0		12,0		2,76	3,48	0,00	43,20		
			<i>Часник</i>	2,6	22	2,0		0,13	0,00	0,09	0,92		
			<i>Сіль йодована</i>	0,4		0,4		-	-	-	-		
			<i>Сметана 15% (МП, Л)</i>	5,0		5,0		0,15	0,75	0,15	7,94		
			<i>Разом</i>					<b>15,74</b>	<b>15,73</b>	<b>0,94</b>	<b>209,06</b>		<b>0,00</b>
2	<i>Булгур тушкований з овочами</i>	200	<i>Горошок с/м</i>	30,0		30,0	8	1,50	0,06	4,14	21,90		
			<i>Крупа булгур (Г)</i>	51,5		51,5	*2,33	4,00	0,29	22,00	119,00		
			<i>Олія соняшникова рафінована</i>	5,5		5,5		0,00	5,49	0,00	49,45		
			<i>Цибуля ріпчаста</i>	29,8	16	25,0	50	0,35	0,00	2,45	10,25		
			<i>Морква</i>	41,3	25	31,0	32	0,40	0,03	2,60	10,54		
			<i>Помідори</i>	12,0		12,0		0,10	0,00	0,40	2,04		
			<i>Перець чорний мелений</i>	0,02		0,02		-	-	-	-		
			<i>Сіль йодована</i>	0,6		0,6		-	-	-	-		
			Маса каші булгур 120 г. Маса тушкованих овочів 80 г.										
			<i>Разом</i>					<b>6,35</b>	<b>5,88</b>	<b>31,59</b>	<b>213,18</b>		<b>0,00</b>
3	<i>Хліб з маслом</i>	30 / 3	<i>Хліб цільнозерновий (Г)</i>	30,0		30,0		2,40	2,40	11,10	56,10		
			<i>Масло вершкове (МП, Л)</i>	3,0		3,0		0,02	2,18	0,04	19,83		
			<i>Разом</i>					<b>2,40</b>	<b>2,40</b>	<b>11,10</b>	<b>75,93</b>		<b>0,00</b>
4	<i>Узвар з сумші сухофруктів</i>	150	<i>Сухофрукти</i>	25,0		25,0		0,55	0,00	12,00	49,75		
			<i>Цукор</i>	7,5		7,5		0,00	0,00	7,49	28,43		
			<i>Вода питна</i>			120,0		-	-	-	-		
			<i>Разом</i>					<b>0,55</b>	<b>0,00</b>	<b>19,49</b>	<b>78,18</b>		<b>0,00</b>
5	<i>Яблуко</i>	100	<i>Яблуко</i>	100,0		100,0		0,40	0,40	10,40	45,00		
			<i>Разом</i>					<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>10,40</b>	<b>45,00</b>		
	<i>Всього за 2 день 1 тижня</i>							<b>25,4</b>	<b>24,4</b>	<b>73,5</b>	<b>621,3</b>		<b>0,00</b>

**ТИЖДЕНЬ 1 День 3**

№ з/п	Назва страви	Вихід страви (г)	Інгредієнти	Кількість сировини (холодна обробка)			Теплова обробка (%)	Хімічний склад			Калорії	Ціна	Вартість
				Брутто (г)	Втрата (%)	Нетто (г)		Білкі	Жири	Вугле-води			
1	<i>Овочі припущені з соусом Бешамель</i>	120	<i>Морква</i>	53,3	25	40,0	8	0,52	0,04	3,36	13,60		
			<i>Горошок с/м</i>	30,0		30,0	8	1,50	0,06	4,14	21,90		
			<i>Капуста білокачанна свіжа</i>	37,5	20	30,0	10	0,54	0,03	1,71	8,10		
			<i>Олія соняшникова рафінована</i>	4,4		4,4		0,00	4,40	0,00	39,56		
			<i>Сіль йодована</i>	0,3		0,3		-	-	-	-		
			Соус Бешамель 25 г.										
			<i>Борошно пшеничне цільнозер. (Г)</i>	1,3		1,3		0,13	0,01	0,90	4,34		
			<i>Масло вершкове (МП, Л)</i>	0,60		0,60		0,00	0,44	0,01	3,97		
			<i>Молоко (МП, Л)</i>	23,8		23,8		0,67	0,60	1,13	12,38		
			<i>Горіх мускатний</i>	0,1		0,1		0,01	0,04	0,04	0,50		
			<i>Сіль йодована</i>	0,06		0,06		-	-	-	-		
			<i>Разом</i>					<b>3,38</b>	<b>5,61</b>	<b>11,28</b>	<b>104,34</b>		<b>0,00</b>
2	<i>Рибний стейк</i>	70	<i>Хек заморожений (Р)</i>	78,9	24	60,0	18-20	9,96	1,32	0,00	51,60		



			<i>Олія для деко</i>	1,1		1,1								
			<i>Разом</i>					18,61	20,27	13,71	300,11			0,00
3	<i>Каша гречана</i>	120	<i>Крупа гречана</i>	50,0		50,0	*2,4	4,00	0,74	24,00	109,70			
			<i>Вода питна</i>			95,0								
			<i>Олія соняшникова рафінована</i>	1,0		1,0		0,00	1,00	0,00	8,99			
			<i>Сіль йодована</i>	0,4		0,4		-	-	-	-			
			<i>Масло вершкове (МП, Л)</i>	3,0		3,0		0,02	2,18	0,04	19,83			
			Маса каші гречаної 120 г.											
			<i>Разом</i>					4,02	3,91	24,04	138,52			0,00
4	<i>Узвар з сумші сухофруктів</i>	150	<i>Сухофрукти</i>	25,0		25,0		0,55	0,00	12,00	49,75			
			<i>Цукор</i>	5,50		5,50		0,00	0,00	5,49	20,85			
			<i>Вода питна</i>			120,0		-	-	-	-			
			<i>Разом</i>					0,55	0,00	17,49	70,60			0,00
5	<i>Яблуко</i>	100	<i>Яблуко</i>	100,0		100,0		0,40	0,40	10,40	45,00			
			<i>Разом</i>					0,40	0,40	10,40	45,00			0,00
<i>Всього за 4 день I тижня</i>								27,4	28,6	72,7	629,9			0,00

**ТИ Ж Д Е Н Ь I День 5**

№ з/п	Назва страви	Вихід страви (г)	Інгредієнти	Кількість сировини (холодна обробка)			Теплова обробка (%)	Хімічний склад			Калорії	Ціна	Вартість	
				Брутто (г)	Втрата (%)	Нетто (г)		Білки	Жири	Вуглеводи				
1	<i>Салат з квашених огірків, свіжої капусти з олією</i>	105	<i>Огірок квашений</i>	50,0	20	40,0		0,32	0,04	0,92	5,20			
			<i>Морква</i>	36,8	25	27,6		0,36	0,03	2,32	9,38			
			<i>Капуста білокачанна свіжа</i>	40,5	20	32,4		0,58	0,03	1,85	8,75			
			<i>Олія соняшникова рафінована</i>	3,4		3,4		0,00	3,40	0,00	30,57			
			<i>Горіх грецький луцений (ГХ)</i>	2,0		2,0		0,32	1,26	0,36	13,82			
			<i>Разом</i>					1,58	4,76	5,45	67,72			0,00
2	<i>Запіканка сирна з яблуком та морквою</i>	100 / 10	<i>Сир к/м напівежирний (МП, Л)</i>	66,0		66,0		11,02	5,94	1,32	104,94			
			<i>Крупа манна (Г)</i>	4,5		4,5		0,46	0,05	3,06	15,08			
			<i>Цукор</i>	7,5		7,5		0,00	0,00	7,49	28,43			
			<i>Яйце куряче (Я)</i>	1/10		4,0		1,27	1,15	0,07	15,70			
			<i>Олія соняшникова рафінована</i>	1,2		1,2		0,00	1,20	0,00	10,79			
			<i>Сухарі панірувальні (Г)</i>	3,0		3,0		0,33	0,05	2,09	10,23			
			<i>Сметана 15% (МП, Л)</i>	1,8		1,8		0,05	0,27	0,05	2,86			
			<i>Цукор ванільний</i>	0,2		0,2		0,00	0,00	0,20	0,76			
			<i>Морква</i>	12,0	25	9,0	8	0,12	0,01	0,76	3,06			
			<i>Яблуко свіже без насіневої коробочки</i>	9,1	12	8,0	20	0,03	0,03	0,83	3,60			
			Вихід готової страви 100 г											
			<i>Сметана 15% при подачі (МП, Л)</i>	10		10		0,29	1,50	0,31	15,88			
			<i>Разом</i>					13,57	10,19	16,17	211,31			0,00
3	<i>Лобіо з квасолею</i>	220	<i>Квасоля червона</i>	59,4		59,4	* 2	8,00	0,60	20,00	122,00			
			<i>Масло вершкове (МП, Л)</i>	3		3		0,02	2,18	0,04	19,83			
			<i>Сіль йодована</i>	0,4		0,4		-	-	-	-			
			Маса вареної квасолі 120 г			120								
			<i>Цибуля ріпчаста</i>	28,6	16	24,0	50	0,34	0,00	2,35	9,84			

			<i>Морква</i>	32,0	25	24,0	32	0,31	0,02	2,02	8,16		
			<i>Сік томатний</i>	72		72		0,58	0,00	2,38	12,24		
			<i>Вода питна</i>			72		-	-	-	-		
			<i>Олія соняшникова рафінована</i>	4,3		4,3		0,00	4,30	0,00	38,66		
			<i>Сіль йодована</i>	0,6		0,6		-	-	-	-		
			<i>Разом</i>					<b>9,25</b>	<b>7,09</b>	<b>26,78</b>	<b>210,73</b>		<b>0,00</b>
4	<i>Сік</i>	180	<i>Сік</i>	180,0		180,0		0,72	0,00	18,54	75,60		
			<i>Разом</i>					<b>0,72</b>	<b>0,00</b>	<b>18,54</b>	<b>75,60</b>		<b>0,00</b>
5	<i>Яблуко</i>	100	<i>Яблуко</i>	100,0		92,0		0,37	0,37	9,57	41,40		
			<i>Разом</i>					<b>0,37</b>	<b>0,37</b>	<b>9,57</b>	<b>41,40</b>		<b>0,00</b>
<i>Всього за 5 день I тижня</i>								<b>25,5</b>	<b>22,4</b>	<b>76,5</b>	<b>606,8</b>		<b>0,00</b>

**ТИЖДЕНЬ II День 1**

№ з/п	Назва страви	Вихід страви (г)	Інгредієнти	Кількість сировини (холодна обробка)			Теплова обробка (%)	Хімічний склад			Калорії	Ціна	Вартість
				Брутто (г)	Втрата (%)	Нетто (г)		Білки	Жири	Вуглеводи			
1	<i>Салат з капусти, моркви, яйця зі сметаною</i>	100	<i>Капуста білокачанна свіжа</i>	50,0	20	40,0		0,72	0,04	2,28	10,80		
			<i>Морква</i>	20,0	25	15,0		0,20	0,02	1,26	5,10		
			<i>Яйце куряче (Я)</i>	1		40,0		12,70	11,50	0,70	157,00		
			<i>Сметана 15% (МП, Л)</i>	5,0		5,0		0,15	0,75	0,15	7,94		
			<i>Сіль йодована</i>	0,4		0,4		-	-	-	-		
			<i>Разом</i>				<b>13,76</b>	<b>12,31</b>	<b>4,39</b>	<b>180,84</b>		<b>0,00</b>	
2	<i>Вегетаріанський закритий пиріг</i>	110	<i>Цибуля ріпчаста</i>	19,0	16	16,0	50	0,22	0,00	1,57	6,56		
			<i>Морква</i>	37,3	25	28,0	32	0,36	0,03	2,35	9,52		
			<i>Часник</i>	1,3	22	1,0		0,07	0,00	0,05	0,46		
			<i>Картопля</i>	61,5	35	40,0	3	0,80	0,16	6,92	32,00		
			<i>Олія соняшникова рафінована</i>	5,5		5,5		0,00	5,49	0,00	49,45		
			<i>Сочевиця суха</i>	18,0		18,0		4,32	0,36	8,82	61,20		
			<i>Перець чорний мелений</i>	0,1		0,1		-	-	-	-		
			<i>Паста томатна</i>	5,0		5,0		0,24	0,00	1,01	4,95		
			<i>Сіль йодована</i>	0,6		0,6		-	-	-	-		
			<i>Сир твердий для затирки (МП, Л)</i>	12		12		2,76	3,48	0,00	43,20		
			<i>Разом</i>				<b>8,77</b>	<b>9,52</b>	<b>20,71</b>	<b>207,34</b>		<b>0,00</b>	
3	<i>Узвар з сумші сухофруктів</i>	150	<i>Сухофрукти</i>	25,0		25,0		0,55	0,00	12,00	49,75		
			<i>Цукор</i>	7,5		7,5		0,00	0,00	7,49	28,43		
			<i>Вода питна</i>			125,0		-	-	-	-		
			<i>Разом</i>				<b>0,55</b>	<b>0,00</b>	<b>19,49</b>	<b>78,18</b>		<b>0,00</b>	
4	<i>Хліб з маслом</i>	30 / 3	<i>Хліб цільнозерновий (Г)</i>	30,0		30,0		2,40	2,40	11,10	56,10		
			<i>Масло вершкове (МП, Л)</i>	3,0		3,0		0,02	2,18	0,04	19,83		
			<i>Разом</i>				<b>2,40</b>	<b>2,40</b>	<b>11,10</b>	<b>56,10</b>		<b>0,00</b>	
5	<i>Яблуко</i>	100	<i>Яблуко</i>	100,0		100,0		0,40	0,40	10,40	45,00		
			<i>Разом</i>					<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>10,40</b>	<b>45,00</b>		
<i>Всього за 1 день II тижня</i>								<b>25,9</b>	<b>24,6</b>	<b>66,1</b>	<b>567,5</b>		<b>0,00</b>

**ТИЖДЕНЬ II День 2**

№ з/п	Назва страви	Вихід страви (г)	Інгредієнти	Кількість сировини (холодна обробка)			Теплова обробка (%)	Хімічний склад			Калорії	Ціна	Вартість	
				Брутто (г)	Втрата (%)	Нетто (г)		Білки	Жири	Вугле- води				
1	<i>Салат з буряка, сиру з олією</i>	90	<i>Буряк</i>	105,3	25	79,0	2	1,19	0,08	7,90	33,18			
			<i>Сир твердий (МП, Л)</i>	10,0		10,0		2,30	2,90	0,00	36,00			
			<i>Лимонна кислота</i>	0,1		0,1		-	-	-	-			
			<i>Олія соняшникова рафінована</i>	3,0		3,0		0,00	3,00	0,00	26,97			
			<i>Сіль йодована</i>	0,4		0,4		-	-	-	-			
			<i>Разом</i>				<b>3,49</b>	<b>5,98</b>	<b>7,90</b>	<b>96,15</b>			<b>0,00</b>	
2	<i>Курка тушкована у гірчичному соусі</i>	50 / 1	<i>Філе куряче заморожене</i>	93,3	25	70,0	28-30	12,74	12,88	0,49	168,70			
			<i>Сіль йодована</i>	0,2		0,2		-	-	-	-			
			<i>Вода питна</i>			9,0								
			<i>Соус гірчиця</i>			1,0								
						Соус гірчиця 1 г.								
			<i>Гірчиця пром. вир-ва (ГЦ)</i>	0,3		0,3		0,02	0,03	0,03	0,50			
			<i>Вода питна</i>			0,5								
			<i>Оцет 9%</i>	0,2		0,2		0,00	0,00	0,01	0,06			
			<i>Олія соняшникова рафінована</i>	0,05		0,05		0,00	0,05	0,00	0,45			
			<i>Цукор</i>	0,05		0,05		0,00	0,00	0,05	0,19			
			<i>Сіль йодована</i>	0,003		0,003		-	-	-	-			
			<i>Разом</i>				<b>12,76</b>	<b>12,96</b>	<b>0,57</b>	<b>169,90</b>			<b>0,00</b>	
3	<i>Паєля овочева</i>	145	<i>Крупа рисова</i>	43,0		43,0	*2,8	3,01	0,43	30,87	141,90			
			<i>Вода питна</i>			97,0								
			<i>Масло вершкове (МП, Л)</i>	3,0		3,0		0,02	2,18	0,04	19,83			
			<i>Цибуля ріпчаста</i>	9,5	16	8,0	50	0,11	0,00	0,78	3,28			
			<i>Морква</i>	17,3	25	13,0	32	0,17	0,01	1,09	4,42			
			<i>Олія соняшникова рафінована</i>	2,45		2,45		0,00	2,45	0,00	22,03			
			<i>Паста томатна</i>	2,5		2,5		0,12	0,00	0,50	2,48			
			<i>Сметана 15% (МП, Л)</i>	8,0		8,0		0,23	1,20	0,24	12,70			
			<i>Сіль йодована</i>	0,4		0,4		-	-	-	-			
			Маса рисової каші 120 г.											
			<i>Разом</i>				<b>3,67</b>	<b>6,27</b>	<b>33,54</b>	<b>206,63</b>			<b>0,00</b>	
4	<i>Чай чорний</i>	150	<i>Чай</i>	0,5		0,5		0,001	0,00	0,00	0,005			
			<i>Вода питна</i>			143,0		-	-	-	-			
			<i>Цукор</i>	7,45		7,45		0,00	0,00	7,44	28,24			
			<i>Разом</i>				<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,44</b>	<b>28,24</b>			<b>0,00</b>	
5	<i>Хліб житній</i>	30	<i>Хліб цільнозерновий (Г)</i>	30,0		30,0		2,40	2,40	11,10	56,10			
			<i>Разом</i>					<b>2,40</b>	<b>2,40</b>	<b>11,10</b>	<b>56,10</b>			
6	<i>Яблуко</i>	100	<i>Яблуко</i>	100,0		100,0		0,40	0,40	10,40	45,00			
			<i>Разом</i>					<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>10,40</b>	<b>45,00</b>			
<i>Всього за 2 день II тижня</i>							<b>22,7</b>	<b>28,0</b>	<b>70,9</b>	<b>602,0</b>			<b>0,00</b>	

**ТИЖДЕНЬ II День 3**

№ з/п	Назва страви	Вихід страви	Інгредієнти	Кількість сировини (холодна обробка)	Теплова обробка	Хімічний склад	Калорії	Ціна	Вартість
-------	--------------	-----------------	-------------	---	--------------------	----------------	---------	------	----------

№ з/п	Назва страви	(г)		Брутто (г)	Втрата (%)	Нетто (г)	(%)				калорії	ціна	вартість	
								Білки	Жири	Вугле- води				
1	<b>Капуста тушкована з овочами</b>	80	<i>Капуста білокачанна свіжа</i>	87,5	20	70,0	21	1,26	0,07	3,99	18,90			
			<i>Морква</i>	20,0	25	15,0	32	0,20	0,02	1,26	5,10			
			<i>Цибуля ріпчаста</i>	17,9	16	15,0	50	0,21	0,00	1,47	6,15			
			<i>Паста томатна</i>	3,0		3,0		0,14	0,00	0,60	2,97			
			<i>Олія соняшникова рафінована</i>	3,0		3,0		0,00	3,00	0,00	26,97			
			<i>Сметана 15% (МП, Л)</i>	5,0		5,0		0,15	0,75	0,15	7,94			
			<i>Сіль йодована</i>	0,5		0,5		-	-	-	-			
								<b>1,95</b>	<b>3,83</b>	<b>7,48</b>	<b>68,03</b>		<b>0,00</b>	
2	<b>Макарони з олією ароматною</b>	120 / 2,5	<i>Макарони із твердих сортів пшениці (Г)</i>	40,0		40,0	* 2,5-3	1,20	0,16	9,20	44,80			
			<i>Масло вершкове (МП, Л)</i>	0,7		0,7		0,01	0,51	0,01	4,63			
			<i>Сіль йодована</i>	0,2		0,2		-	-	-	-			
			Маса варених макаронів 120 г. Олія ароматна 2,5 г.											
			<i>Олія соняшникова рафінована</i>	2,5		2,5		0,00	2,50	0,00	22,48			
			<i>Кріп сушений</i>	0,08		0,08		0,003	0,000	0,01	0,04			
			<b>Разом</b>						<b>1,21</b>	<b>3,17</b>	<b>9,22</b>	<b>71,94</b>		<b>0,00</b>
3	<b>Вареники лінійні з молочним соусом</b>	120 / 40	<i>Сир к/м напівжирний (МП, Л)</i>	87,5		87,5	5	14,61	7,88	1,75	139,13			
			<i>Яйце куряче (Я)</i>	1/4		10,0		3,18	2,88	0,18	39,25			
			<i>Цукор</i>	5,0		5,0		0,00	0,00	4,99	18,95			
			<i>Борошно пшеничне цільнозер. (Г)</i>	14,0		14,0		1,44	0,15	9,66	46,76			
			<i>Сіль йодована</i>	0,3		0,3		-	-	-	-			
			Маса напівфабрикату 112 г. Вихід готової страви 120 г.											
			Соус молочний 40 г.											
			<i>Молоко (МП, Л)</i>	20,0		20,0		0,56	0,50	0,95	10,40			
			<i>Масло вершкове (МП, Л)</i>	2,3		2,3		0,02	1,67	0,03	15,20			
			<i>Борошно пшеничне цільнозер. (Г)</i>	3,0		3,0		0,31	0,03	2,07	10,02			
			<i>Вода питна</i>			20,0								
<i>Цукор</i>	1,0		1,0		0,00	0,00	1,00	3,79						
<i>Цукор ванільний</i>	0,3		0,3		0,00	0,00	0,30	1,14						
			<b>Разом</b>					<b>20,12</b>	<b>13,10</b>	<b>20,92</b>	<b>284,64</b>		<b>0,00</b>	
4	<b>Узвар з суміші сухофруктів</b>	150	<i>Сухофрукти</i>	25,0		25,0		0,55	0,00	12,00	49,75			
			<i>Цукор</i>	1,5		1,5		0,00	0,00	1,50	5,69			
			<i>Вода питна</i>			125,0		-	-	-	-			
			<b>Разом</b>					<b>0,55</b>	<b>0,00</b>	<b>13,50</b>	<b>55,44</b>		<b>0,00</b>	
5	<b>Яблуко</b>	100	<i>Яблуко</i>	100,0		100,0		0,40	0,40	10,40	45,00			
			<b>Разом</b>					<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>10,40</b>	<b>45,00</b>			
<b>Всього за 3 день II тижня</b>								<b>24,2</b>	<b>20,5</b>	<b>61,5</b>	<b>525,0</b>		<b>0,00</b>	

**ТИЖДЕНЬ II День 4**

№ з/п	Назва страви	Вихід страви (г)	Інгредієнти	Кількість сировини (холодна обробка)			Теплова обробка (%)	Хімічний склад			Калорії	Ціна	Вартість
				Брутто (г)	Втрата (%)	Нетто (г)		Вугле- води	Білки	Жири			
				(г)	(%)	(г)	(%)						

1	<i>Салат з моркви, яблука та соусу "Вінегрет"</i>	100 / 4	<i>Морква</i>	74,7	25	56,0		0,73	0,06	4,70	19,04		
			<i>Яблуко</i>	46,6	12	41,0		0,16	0,16	4,26	18,45		
			<i>Цукор</i>	2,0		2,0		0,00	0,00	2,00	7,58		
			<i>Соус "Вінегрет"</i>			4,0							
			Соус "Вінегрет" 4 г.										
			<i>Оцет 9%</i>	0,2		0,2		0,00	0,00	0,01	0,06		
			<i>Гірчиця пром. вир-ва (ГЦ)</i>	0,4		0,4		0,02	0,05	0,04	0,66		
			<i>Олія соняшникова рафінована</i>	3,3		3,3		0,00	3,30	0,00	29,67		
			<i>Сіль йодована</i>	0,1		0,1		-	-	-	-		
			<i>Разом</i>					<b>0,92</b>	<b>3,56</b>	<b>11,01</b>	<b>75,47</b>		<b>0,00</b>
2	<i>Котлети рибні</i>	60	<i>Хек заморожений (Р)</i>	81,1	26	60,0	5	9,96	1,32	0,00	51,60		
			<i>Цибуля ріпчаста</i>	11,8	16	9,9		0,14	0,00	0,97	4,06		
			<i>Яйце куряче (Я)</i>	1/8		5,0		1,59	1,44	0,09	19,63		
			<i>Крохмаль картопляний</i>	1,5		1,5		0,002	0,00	1,19	4,91		
			<i>Часник</i>	2,6	22	2,0		0,13	0,00	0,09	0,92		
			<i>Сіль йодована</i>	0,4		0,4		-	-	-	-		
			<i>Перець чорний мелений</i>	0,06		0,06		-	-	-	-		
			Маса напівфабрикату 75,8 г.				20						
			<i>Олія для деко</i>	1,2		1,2		0,00	1,20	0,00	10,79		
			<i>Разом</i>					<b>11,82</b>	<b>3,96</b>	<b>2,34</b>	<b>91,90</b>		<b>0,00</b>
3	<i>Кус-кус з овочами</i>	150	<i>Крупа кус-кус (Г)</i>	40,0		40,0	*3	4,00	0,40	27,20	133,20		
			<i>Вода питна</i>			75,0							
			<i>Сіль йодована</i>	0,3		0,3		-	-	-	-		
			<i>Масло вершкове (МП, Л)</i>	3,0		3,0		0,02	2,18	0,04	19,83		
			<i>Олія соняшникова рафінована</i>	1,0		1,0		0,00	1,00	0,00	8,99		
			<i>Буряк</i>	21,3	25	16,0	38	0,24	0,02	1,60	6,72		
			<i>Морква</i>	21,5	25	16,1	32	0,21	0,02	1,35	5,47		
			<i>Огірок квашений</i>	6,3	20	5,0		0,04	0,01	0,12	0,65		
			Маса каші кус-кус 120 г. Маса тушкованих овочів 30 г.										
			<i>Разом</i>					<b>4,51</b>	<b>3,61</b>	<b>30,31</b>	<b>174,86</b>		<b>0,00</b>
4	<i>Сік</i>	180	<i>Сік</i>	180,0		180,0		0,90	0,00	26,10	75,60		
			<i>Разом</i>					<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>26,10</b>	<b>75,60</b>		
5	<i>Яблуко запечене з сиром</i>	140 / 13,5	<i>Яблуко</i>	100,0		100,0		0,40	0,40	10,40	45,00		
			<i>Сир к/м напівжирний (МП, Л)</i>	57,0		57,0		9,52	5,13	1,14	90,63		
			<i>Цукор</i>	5,5		5,5		0,00	0,00	5,49	20,85		
			<i>Крохмаль картопляний</i>	1,4		1,4		0,001	0,00	1,11	4,58		
			<i>Яйце куряче (Я)</i>	1/7		5,7		1,81	1,64	0,10	22,43		
			Маса печен. яблук з сиром 140 г.										
			<i>Сметана 15% (МП, Л)</i>	13,6		13,6		0,39	2,04	0,41	21,60		
			<i>Разом</i>					<b>12,13</b>	<b>9,21</b>	<b>18,66</b>	<b>205,08</b>		
<i>Всього за 4 день II тижня</i>								<b>30,3</b>	<b>20,3</b>	<b>88,4</b>	<b>622,9</b>		<b>0,00</b>

**ТИЖДЕНЬ II День 5**

	Вихід	Кількість сировини	Теплова	Хімічний склад
--	-------	--------------------	---------	----------------



№ з/п	Назва страви	страви (г)	Інгредієнти	холодна обробка			обробка (%)	Хімічний склад			Калорії	Ціна	Вартість
				Брутто (г)	Втрата (%)	Нетто (г)		Білки	Жири	Вугле- води			
1	<i>Салат з капусти, моркви, зеленого горошку зі сметаною</i>	80	<i>Капуста білокачанна свіжа</i>	60,0	20	48,0		0,86	0,05	2,74	12,96		
			<i>Морква</i>	20,0	25	15,0		0,20	0,02	1,26	5,10		
			<i>Горошок с/м</i>	10,0		10,0	8	0,50	0,02	1,38	7,30		
			<i>Сметана 15% (МП, Л)</i>	8,0		8,0		0,23	1,20	0,24	12,70		
			<i>Сіль йодована</i>	0,25		0,25		-	-	-	-		
			<i>Разом</i>						<b>1,79</b>	<b>1,28</b>	<b>5,62</b>	<b>38,06</b>	
2	<i>Печеня по-домашньому з куркою</i>	195	<i>Філе куряче заморожене</i>	93,3	25	70,0	28-30	12,74	12,88	0,49	168,70		
			<i>Морква</i>	18,0	25	13,5	32	0,18	0,01	1,13	4,59		
			<i>Картопля</i>	184,6	35	120,0		2,40	0,48	20,76	96,00		
			<i>Олія соняшникова рафінована</i>	5,5		5,5		0,00	5,49	0,00	49,45		
			<i>Цибуля ріпчаста</i>	16,1	16	13,5	50	0,19	0,00	1,32	5,54		
			<i>Сметана 15% (МП, Л)</i>	1,4		1,4		0,04	0,21	0,04	2,22		
			<i>Сіль йодована</i>	0,6		0,6		-	-	-	-		
			<i>Перець чорний мелений</i>	0,05		0,05		-	-	-	-		
			<i>Паста томатна</i>	5,0		5,0		0,24	0,00	1,01	4,95		
			Маса тушкованого м'яса 49 г.										
			Маса вареної картоплі 120 г.										
Маса готових овочів 28г.													
<i>Разом</i>						<b>15,79</b>	<b>19,08</b>	<b>24,75</b>	<b>331,44</b>		<b>0,00</b>		
3	<i>Хліб з маслом</i>	30 / 3	<i>Хліб цільнозерновий (Г)</i>	30,0		30,0		2,40	2,40	11,10	56,10		
			<i>Масло вершкове (МП, Л)</i>	3,0		3,0		0,02	2,18	0,04	19,83		
			<i>Разом</i>					<b>2,40</b>	<b>2,40</b>	<b>11,10</b>	<b>56,10</b>		
4	<i>Какао з молоком</i>	150	<i>Какао порошок</i>	4,5		4,5		1,09	0,79	1,50	17,10		
			<i>Молоко (МП, Л)</i>	125,0		125,0		3,53	3,13	5,91	65,00		
			<i>Вода питна</i>			15,0							
			<i>Цукор</i>	7,5		7,5		0,00	0,00	7,49	28,43		
<i>Разом</i>					<b>4,61</b>	<b>3,91</b>	<b>14,90</b>	<b>110,53</b>		<b>0,00</b>			
5	<i>Яблуко</i>	100	<i>Яблуко</i>	100,0		100,0		0,40	0,40	10,40	45,00		
			<i>Разом</i>					<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>10,40</b>	<b>45,00</b>		
<i>Всього за 5 день II тижня</i>							<b>25,0</b>	<b>27,1</b>	<b>66,8</b>	<b>581,1</b>		<b>0,00</b>	

**ТИЖДЕНЬ III День 1**

№ з/п	Назва страви	Вихід страви (г)	Інгредієнти	Кількість сировини (холодна обробка)			Теплова обробка (%)	Хімічний склад			Калорії	Ціна	Вартість
				Брутто (г)	Втрата (%)	Нетто (г)		Білки	Жири	Вугле- води			
1	<i>Салат український</i>	120	<i>Картопля</i>	30,8	35	20,0	3	0,40	0,08	3,46	16,00		
			<i>Капуста білокачанна свіжа</i>	50,0	20	40,0		0,72	0,04	2,28	10,80		
			<i>Морква</i>	25,3	25	19,0	0,5	0,25	0,02	1,60	6,46		
			<i>Огірок квашений</i>	23,3	10	21,0		0,17	0,02	0,48	2,73		
			<i>Цибуля ріпчаста</i>	11,9	16	10,0		0,14	0,00	0,98	4,10		
			<i>Горошок с/м</i>	10,0		10,0	8	0,50	0,02	1,38	7,30		
			<i>Сіль йодована</i>	0,3		0,3		-	-	-	-		

			<i>Олія соняшникова рафінована</i>	5,2		5,2		0,00	5,19	0,00	46,75		
			<i>Разом</i>					<b>2,18</b>	<b>5,37</b>	<b>10,18</b>	<b>94,14</b>		<b>0,00</b>
2	<i>Омлет Скрамбл</i>	50	<i>Яйце куряче (Я)</i>	1		40,0		12,70	11,50	0,70	157,00		
			<i>Молоко (МП, Л)</i>	7,5		7,5		0,21	0,19	0,35	3,90		
			<i>Борошно пшеничне цільнозер. (Г)</i>	5,0		5,0		0,52	0,06	3,45	16,70		
			<i>Сіль йодована</i>	0,2		0,2		-	-	-	-		
			<i>Масло вершкове (МП, Л)</i>	1,5		1,5		0,01	1,09	0,02	9,92		
			<i>Олія для деко</i>	0,3		0,3		0,00	0,30	0,00	2,70		
			<i>Разом</i>					<b>13,44</b>	<b>13,13</b>	<b>4,52</b>	<b>190,21</b>		<b>0,00</b>
3	<i>Mac&amp;Chees (макарони запечені з соусом "Бешамель" та сиром)</i>	120 / 50	<i>Макарони із твердих сортів пшениці (Г)</i>	40,0		40,0	* 2,5-3	1,20	0,16	9,20	134,80		
			<i>Сир твердий (МП, Л)</i>	10,9		10,9		2,51	3,16	0,00	39,24		
			<i>Сіль йодована</i>	0,4		0,4		-	-	-	-		
			Маса варених макаронів 120 г. Соус "Бешамель" н/ф 50 г.										
			<i>Борошно пшеничне цільнозер. (Г)</i>	2,6		2,6		0,27	0,03	1,79	8,68		
			<i>Масло вершкове (МП, Л)</i>	1,5		1,5		0,01	1,09	0,02	9,92		
			<i>Молоко (МП, Л)</i>	47,0		47,0		1,33	1,18	2,22	24,44		
			<i>Горіх мускатний</i>	0,1		0,1		0,01	0,04	0,04	0,50		
			<i>Сіль йодована</i>	0,15		0,15		-	-	-	-		
			<i>Разом</i>					<b>5,32</b>	<b>5,65</b>	<b>13,27</b>	<b>217,58</b>		<b>0,00</b>
4	<i>Узвар з сумші сухофруктів</i>	150	<i>Сухофрукти</i>	25,0		25,0		0,55	0,00	12,00	49,75		
			<i>Цукор</i>	7,5		7,5		0,00	0,00	7,49	28,43		
			<i>Вода питна</i>			120,0		-	-	-	-		
			<i>Разом</i>					<b>0,55</b>	<b>0,00</b>	<b>19,49</b>	<b>78,18</b>		<b>0,00</b>
5	<i>Яблуко</i>	100	<i>Яблуко</i>	100,0		100,0		0,40	0,40	10,40	45,00		
			<i>Разом</i>					<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>10,40</b>	<b>45,00</b>		
	<i>Всього за 1 день III тижня</i>							<b>21,9</b>	<b>24,6</b>	<b>57,9</b>	<b>625,1</b>		<b>0,00</b>

**ТИЖДЕНЬ III День 2**

№ з/п	Назва страви	Вихід страви (г)	Інгредієнти	Кількість сировини (холодна обробка)			Теплова обробка (%)	Хімічний склад			Калорії	Ціна	Вартість
				Брутто (г)	Втрата (%)	Нетто (г)		Білки	Жири	Вуглеводи			
1	<i>Салат з капостою, яблуками і заправкою</i>	96 / 4	<i>Капуста білокачанна свіжа</i>	81,3	20	65,0		1,17	0,07	3,71	17,55		
			<i>Яблуко свіже без насінєвої коробочки</i>	35,8	12	31,5		0,13	0,13	3,28	14,18		
			Заправка салатна 4 г.										
			<i>Оцет 9%</i>	0,2		0,2		0,00	0,00	0,01	0,06		
			<i>Олія соняшникова рафінована</i>	2,8		2,8		0,00	2,80	0,00	25,17		
			<i>Цукор</i>	0,2		0,2		0,00	0,00	0,20	0,76		
			<i>Сіль йодована</i>	0,5		0,5		-	-	-	-		
			<i>Вода питна</i>			0,4							
			<i>Разом</i>					<b>1,30</b>	<b>2,99</b>	<b>7,19</b>	<b>57,72</b>		<b>0,00</b>
2	<i>Чахохбілі з куркою</i>	105	<i>Філе куряче заморожене</i>	93,3	25	70,0	28-30	12,74	12,88	0,49	168,70		
			<i>Олія соняшникова рафінована</i>	2,7		2,7		0,00	2,70	0,00	24,27		
			<i>Цибуля ріпчаста</i>	39,3	16	33,0	50	0,46	0,00	3,23	13,53		
			<i>Часник</i>	2,6	22	2,0	40	0,13	0,00	0,09	0,92		



			<i>Разом</i>					10,82	5,76	2,86	105,47		0,00
3	<i>Картопля печена скибочками (з вареної картоплі в шкірці) з олією</i>	120 / 5,5	<i>Картопля</i>	230,0	3 + 35	145,0	17	2,90	0,58	25,09	116,00		
			<i>Олія соняшникова рафінована</i>	5,5		5,5		0,00	5,49	0,00	49,45		
			<i>Сіль йодована</i>	0,5		0,5		-	-	-	-		
			<i>Кріп сушений</i>	0,25		0,25		0,009	0,001	0,02	0,12		
			Маса страви з картоплі 120 г.										
			<i>Разом</i>					2,91	6,08	25,11	165,57		0,00
4	<i>Хліб житній</i>	30	<i>Хліб цілнозерновий (Г)</i>	30,0		30,0		2,40	2,40	11,10	56,10		
			<i>Разом</i>					2,40	2,40	11,10	56,10		
5	<i>Лимонад ТК Клопотенко</i>	150	<i>Вода питна</i>			135,0							
			<i>Цукор</i>	7,5		7,5		0,00	0,00	7,49	28,43		
			<i>Лимон</i>	8,0		8,0		0,07	0,01	0,34	2,64		
			<i>М'ята</i>	0,4		0,4		0,01	0,003	0,04	0,16		
			<i>Разом</i>					0,08	0,01	7,87	31,23	0,00	0,00
6	<i>Банан</i>	100	<i>Банан</i>	100,0		100,0		1,50	0,10	21,80	89,00		
			<i>Разом</i>					1,50	0,10	21,80	89,00		
	<i>Всього за 3 день III тижня</i>							20,8	17,5	84,5	534,5		0,00

**Т И Ж Д Е Н Ь III День 4**

№ з/п	Назва страви	Вихід страви (г)	Інгредієнти	Кількість сировини (холодна обробка)			Теплова обробка (%)	Хімічний склад			Калорії	Ціна	Вартість
				Брутто (г)	Втрата (%)	Нетто (г)		Білки	Жири	Вуглеводи			
1	<i>Салат з квашеної капусти, моркви та горіхів з олією</i>	125	<i>Капуста квашена</i>	100,0	30	70,0		1,26	0,00	2,24	13,30		
			<i>Горіх грецький луцений (ГХ)</i>	23,0		23,0		3,68	14,49	4,14	158,93		
			<i>Морква</i>	40,0	25	30,0		0,39	0,03	2,52	10,20		
			<i>Олія соняшникова рафінована</i>	4,0		4,0		0,00	4,00	0,00	35,96		
			<i>Сіль йодована</i>	0,5		0,5		-	-	-	-		
			<i>Разом</i>					5,33	18,52	8,90	218,39		0,00
2	<i>Запіканка рисова з к/м сиром затерта сиром твердим</i>	175 / 5,5	<i>Крупа рисова</i>	41,4		41,4	*2,9	2,00	0,24	27,00	121,00		
			<i>Вода питна</i>			87,7							
			<i>Сир к/м напівжирний (МП, Л)</i>	28,8		28,8	5	4,81	2,59	0,58	45,79		
			<i>Яйце куряче (Я)</i>	1/6		6,7		2,12	1,92	0,12	26,17		
			<i>Цукор</i>	7,5		7,5		0,00	0,00	7,49	28,43		
			<i>Масло вершкове (МП, Л)</i>	3,0		3,0		0,02	2,18	0,04	19,83		
			<i>Олія для деко</i>	1,5		1,5		0,00	1,50	0,00	13,49		
			<i>Сметана 15% (МП, Л)</i>	10,0		10,0		0,29	1,50	0,31	15,88		
			<i>Сир твердий для затирки (МП, Л)</i>	5,6		5,6		1,29	1,62	0,00	20,16		
			Маса рисової каші 120 г.										
			<i>Разом</i>					10,53	11,55	35,52	290,74		0,00
3	<i>Сік</i>	180	<i>Сік</i>	180,0		180,0		0,90	0,00	26,10	75,60		
			<i>Разом</i>					0,90	0,00	26,10	75,60		
4	<i>Яблуко</i>	100	<i>Яблуко</i>	100,0		100,0		0,40	0,40	10,40	45,00		
			<i>Разом</i>					0,40	0,40	10,40	45,00		
	<i>Всього за 4 день III тижня</i>							17,2	30,5	80,9	629,7		0,00

**ТИЖДЕНЬ III День 5**

№ з/п	Назва страви	Вихід страви (г)	Інгредієнти	Кількість сировини (холодна обробка)			Теплова обробка (%)	Хімічний склад			Калорії	Ціна	Вартість	
				Брутто (г)	Втрата (%)	Нетто (г)		Білки	Жири	Вуглеводи				
1	<i>Капуста тушкована з овочами та курячим м'ясом</i>	138	<i>Філе куряче заморожене</i>	93,3	25	70,0	28-30	12,74	12,88	0,49	168,70			
			<i>Капуста білокачанна свіжа</i>	88,1	20	70,5	21	1,27	0,07	4,02	19,04			
			<i>Морква</i>	19,3	25	14,5	32	0,19	0,01	1,22	4,93			
			<i>Цибуля ріпчаста</i>	17,9	16	15,0	50	0,21	0,00	1,47	6,15			
			<i>Паста томатна</i>	3,5		3,5		0,17	0,00	0,70	3,47			
			<i>Сметана 15% (МП, Л)</i>	5,0		5,0		0,15	0,75	0,15	7,94			
			<i>Олія соняшникова рафінована</i>	5,5		5,5		0,00	5,49	0,00	49,45			
			<i>Сіль йодована</i>	0,3		0,3		-	-	-	-			
			Маса тушкованого курячого											
			Маса тушкованих овочів 87,6 г.											
								<b>14,72</b>	<b>19,21</b>	<b>8,05</b>	<b>259,67</b>		<b>0,00</b>	
2	<i>Квасоля варена червона із сирними слайсами</i>	120 / 12	<i>Квасоля червона суха</i>	60,0		60,0	* 2	12,60	1,20	30,30	175,20			
						Маса вареної квасолі 120 г.								
			<i>Масло вершкове (МП, Л)</i>	3,0		3,0		0,02	2,18	0,04	19,83			
			<i>Сіль йодована</i>	0,4		0,4		-	-	-	-			
			<i>Сир твердий (МП, Л)</i>	12		12		2,76	3,48	0,00	43,20			
			<i>Разом</i>					<b>6,86</b>	<b>30,34</b>	<b>238,23</b>	<b>238,23</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
3	<i>Хліб житній</i>	30	<i>Хліб цільнозерновий (Г)</i>	30,0		30,0		2,40	2,40	11,10	56,10			
			<i>Разом</i>					<b>2,40</b>	<b>2,40</b>	<b>11,10</b>	<b>56,10</b>			
4	<i>Чай чорний</i>	150	<i>Чай</i>	0,5		0,5		0,001	0,00	0,00	0,005			
			<i>Вода питна</i>			142,0		-	-	-	-			
			<i>Цукор</i>	7,5		7,5		0,00	0,00	7,49	28,43			
			<i>Разом</i>					<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,49</b>	<b>28,43</b>		<b>0,00</b>	
5	<i>Яблуко</i>	100	<i>Яблуко</i>	100,0		100,0		0,40	0,40	10,40	45,00			
			<i>Разом</i>					<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>10,40</b>	<b>45,00</b>			
	<i>Всього за 5 день III тижня</i>							<b>24,4</b>	<b>52,3</b>	<b>275,3</b>	<b>627,4</b>		<b>0,00</b>	

**ТИЖДЕНЬ IV День 1**

№ з/п	Назва страви	Вихід страви (г)	Інгредієнти	Кількість сировини (холодна обробка)			Теплова обробка (%)	Хімічний склад			Калорії	Ціна	Вартість
				Брутто (г)	Втрата (%)	Нетто (г)		Білки	Жири	Вуглеводи			
1	<i>Салат з капусти, зеленого горошку, насіння з олією</i>	100	<i>Капуста білокачанна свіжа</i>	108,8	20	87,0		1,57	0,09	4,96	23,49		
			<i>Горошок с/м</i>	11,0		11,0	8	0,55	0,02	1,52	8,03		
			<i>Олія соняшникова рафінована</i>	3,5		3,5		0,00	3,50	0,00	31,47		
			<i>Насіння соняшника (ядра)</i>	3,0		3,0		0,57	1,50	0,39	17,97		
			<i>Сіль йодована</i>	0,3		0,3		-	-	-	-		
			<i>Разом</i>					<b>2,69</b>	<b>5,11</b>	<b>6,87</b>	<b>80,96</b>		<b>0,00</b>
2	<i>Драчена, затерта твердим сиром</i>	60 / 11	<i>Яйце куряче (Я)</i>	1		40,0		12,70	11,50	0,70	157,00		
			<i>Молоко (МП, Л)</i>	13,0		13,0		0,37	0,33	0,61	6,76		

			<i>Сметана 15% (МП, Л)</i>	5,0		5,0		0,15	0,75	0,15	7,94		
			<i>Борошно пшеничне цілнзер. (Г)</i>	3,0		3,0		0,31	0,03	2,07	10,02		
			<i>Масло вершкове (МП, Л)</i>	2,0		2,0		0,02	1,45	0,03	13,22		
			<i>Сіль йодована</i>	0,3		0,3		-	-	-	-		
			<i>Сир твердий (МП, Л)</i>	11,0		11,0		2,53	3,19	0,00	39,60		
			<i>Разом</i>					<b>16,07</b>	<b>17,25</b>	<b>3,56</b>	<b>234,54</b>		<b>0,00</b>
3	<i>Паста з соусом "Кетчуп"</i>	120 / 30	<i>Макаронні вироби (вищого ґатунку) (Г)</i>	40,0		40,0	* 2,5-3	4,28	0,44	27,92	134,80		
			<i>Масло вершкове (МП, Л)</i>	1,0		1,0		0,01	0,73	0,01	6,61		
			<i>Сіль йодована</i>	0,3		0,3		-	-	-	-		
			Маса варених макаронів 120 г. Соус "Кетчуп" 30 г.										
			<i>Паста томатна</i>	6,4		6,4		0,31	0,00	1,29	6,34		
			<i>Олія соняшникова рафінована</i>	2,0		2,0		0,00	2,00	0,00	17,98		
			<i>Вода питна</i>			17,2							
			<i>Цукор</i>	2,5		2,5		0,00	0,00	2,50	9,48		
			<i>Сіль йодована</i>	0,2		0,2		-	-	-	-		
			<i>Крохмаль картопляний</i>	0,9		0,9		0,001	0,00	0,72	2,94		
			<i>Вода питна (для крохмалю)</i>			1,3							
			<i>Часник</i>	2,6	22	2,0		0,13	0,00	0,09	0,92		
			<i>Разом</i>					<b>4,73</b>	<b>3,16</b>	<b>32,52</b>	<b>179,06</b>		<b>0,00</b>
4	<i>Узвар з сумші сухофруктів</i>	150	<i>Сухофрукти</i>	25,0		25,0		0,55	0,00	12,00	49,75		
			<i>Цукор</i>	5,0		5,0		0,00	0,00	4,99	18,95		
			<i>Вода питна</i>			125,0		-	-	-	-		
			<i>Разом</i>					<b>0,55</b>	<b>0,00</b>	<b>16,99</b>	<b>68,70</b>		<b>0,00</b>
5	<i>Яблуко</i>	100	<i>Яблуко</i>	100,0		100,0		0,40	0,40	10,40	45,00		
			<i>Разом</i>					<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>10,40</b>	<b>45,00</b>		
	<i>Всього за 1 день IV тижня</i>							<b>24,4</b>	<b>25,9</b>	<b>70,3</b>	<b>608,3</b>		<b>0,00</b>

**ТИЖДЕНЬ IV День 2**

№ з/п	Назва страви	Вихід страви (г)	Інгредієнти	Кількість сировини (холодна обробка)			Теплова обробка (%)	Хімічний склад			Калорії	Ціна	Вартість
				Брутто (г)	Втрата (%)	Нетто (г)		Білки	Жири	Вуглеводи			
1	<i>Салат буряковий з зеленим горошком та твердим сиром з олією</i>	75	<i>Буряк</i>	83,7	25	62,8	5	0,94	0,06	6,28	26,38		
			<i>Горошок с/м</i>	10,0		10,0	8	0,50	0,02	1,38	7,30		
			<i>Сир твердий (МП, Л)</i>	5,6		5,6		1,29	1,62	0,00	20,16		
			<i>Олія соняшникова рафінована</i>	2,5		2,5		0,00	2,50	0,00	22,48		
			<i>Сіль йодована</i>	0,3		0,3		-	-	-	-		
			<i>Разом</i>					<b>2,73</b>	<b>4,20</b>	<b>7,66</b>	<b>76,31</b>		<b>0,00</b>
2	<i>Куліш з курячим м'ясом</i>	190	<i>Філе куряче заморожене</i>	93,3	25	70,0	28-30	12,74	12,88	0,49	168,70		
			<i>Крупа пшона</i>	40,0		40,0	*3	4,60	1,32	26,88	139,20		
			<i>Цибуля ріпчаста</i>	15,0	16	12,6	50	0,18	0,00	1,23	5,17		
			<i>Морква</i>	16,8	25	12,6	32	0,16	0,01	1,06	4,28		
			<i>Часник</i>	2,6	22	2,0	40	0,13	0,00	0,09	0,92		
			<i>Сіль йодована</i>	0,5		0,5		-	-	-	-		
			<i>Перець чорний мелений</i>	0,05		0,05		-	-	-	-		

			<i>Паста томатна</i>	2,0		2,0		0,10	0,00	0,40	1,98		
			<i>Олія соняшникова рафінована</i>	3,0		3,0		0,00	3,00	0,00	26,97		
			<i>Масло вершкове (МП, Л)</i>	3,0		3,0		0,02	2,18	0,04	19,83		
			<i>Вода питна</i>			78,8							
			Маса тушкованого курячого										
			Маса в'язкої каші пшоняної 120 г.										
			Маса тушкованих овочів 20 г.										
			<i>Разом</i>					17,93	19,38	30,20	367,05		0,00
4	<i>Какао з молоком</i>	150	<i>Какао порошок</i>	4,5		4,5		1,09	0,79	1,50	17,10		
			<i>Молоко (МП, Л)</i>	125,0		125,0		3,53	3,13	5,91	65,00		
			<i>Вода питна</i>			15,0							
			<i>Цукор</i>	7,5		7,5		0,00	0,00	7,49	28,43		
			<i>Разом</i>					4,61	3,91	14,90	110,53		0,00
5	<i>Яблуко</i>	100	<i>Яблуко</i>	100,0		100,0		0,40	0,40	10,40	45,00		
			<i>Разом</i>					0,40	0,40	10,40	45,00		
	<i>Всього за 2 день IV тижня</i>							25,7	27,9	63,2	598,9		0,00

**ТИЖДЕНЬ IV День 3**

№ з/п	Назва страви	Вихід страви (г)	Інгредієнти	Кількість сировини (холодна обробка)			Теплова обробка (%)	Хімічний склад			Калорії	Ціна	Вартість
				Брутто (г)	Втрата (%)	Нетто (г)		Білки	Жири	Вуглеводи			
1	<i>Вінегрет з соусом</i> <i>Вінегрет</i>	110	<i>Капуста квашена</i>	14,3	30	10,0		0,18	0,00	0,32	1,90		
			<i>Картопля</i>	47,7	35	31,0	3	0,62	0,12	5,36	24,80		
			<i>Морква</i>	26,7	25	20,0	0,5	0,26	0,02	1,68	6,80		
			<i>Цибуля ріпчаста</i>	11,9	16	10,0		0,14	0,00	0,98	4,10		
			<i>Буряк</i>	26,7	25	20,0	2	0,30	0,02	2,00	8,40		
			<i>Квасоля червона суха</i>	7,4		7,4	*2,2	1,55	0,15	3,74	21,61		
			<i>Сіль йодована</i>	0,2		0,2		-	-	-	-		
			Соус "Вінегрет" 4 г.										
			<i>Оцет 9%</i>	0,2		0,2		0,00	0,00	0,01	0,06		
			<i>Гірчиця пром. вир-ва (ГЦ)</i>	0,3		0,3		0,02	0,03	0,03	0,50		
			<i>Олія соняшникова рафінована</i>	3,7		3,7		0,00	3,70	0,00	33,26		
			<i>Сіль йодована</i>	0,05		0,05		-	-	-	-		
			<i>Разом</i>					3,07	4,04	14,11	101,43		0,00
2	<i>Сир твердий</i>	15	<i>Сир твердий (МП, Л)</i>	15,0		15,0		3,45	4,35	0,00	54,00		
			<i>Разом</i>					3,45	4,35	0,00	54,00		
3	<i>Запіканка картопляна з рибним фаршем</i>	180	<i>Хек заморожений (Р)</i>	66,7	10	60,0	18-20	9,96	1,32	0,00	51,60		
			<i>Картопля</i>	184,6	35	120,0	3	2,40	0,48	20,76	96,00		
			<i>Морква</i>	26,7	25	20,0	32	0,26	0,02	1,68	6,80		
			<i>Цибуля ріпчаста</i>	23,8	16	20,0	50	0,28	0,00	1,96	8,20		
			<i>Олія соняшникова рафінована</i>	1,8		1,8		0,00	1,80	0,00	16,18		
			<i>Масло вершкове (МП, Л)</i>	3,0		3,0		0,02	2,18	0,04	19,83		
			<i>Перець чорний мелений</i>	0,05		0,05		-	-	-	-		
			<i>Паста томатна</i>	3,0		3,0		0,14	0,00	0,60	2,97		
			<i>Сіль йодована</i>	0,75		0,75		-	-	-	-		

			Маса рибного фаршу 60 г. Маса пасерованих овочів 28,4 г. Маса картопляного пюре 120 г. Маса напівфабрикату 208,4 г.															
									13,07	5,79	25,04	201,58						0,00
3	<i>Хліб житній</i>	30	<i>Хліб цільнозерновий (Г)</i>	30,0		30,0		2,40	2,40	11,10	56,10							
			<i>Разом</i>					<b>2,40</b>	<b>2,40</b>	<b>11,10</b>	<b>56,10</b>							
4	<i>Кисіль із сухофруктів</i>	150	<i>Сухофрукти</i>	25,0		25,0		0,55	0,00	12,00	49,75							
			<i>Вода питна</i>			150,0												
			<i>Цукор</i>	7,5		7,5		0,00	0,00	7,49	28,43							
			<i>Крохмаль картопляний</i>	7,0		7,0		0,007	0,00	5,57	22,89							
			<i>Разом</i>					<b>0,56</b>	<b>0,00</b>	<b>25,06</b>	<b>101,07</b>							<b>0,00</b>
6	<i>Банан</i>	100	<i>Банан</i>	100,0		100,0		1,50	0,10	21,80	89,00							
			<i>Разом</i>					<b>1,50</b>	<b>0,10</b>	<b>21,80</b>	<b>89,00</b>							
<i>Всього за 3 день IV тижня</i>								<b>21,6</b>	<b>14,3</b>	<b>86,0</b>	<b>547,1</b>							<b>0,00</b>

**ТИ Ж Д Е Н Ь IV День 4**

№ з/п	Назва страви	Вихід страви (г)	Інгредієнти	Кількість сировини (холодна обробка)			Теплова обробка (%)	Хімічний склад			Калорії	Ціна	Вартість		
				Брутто (г)	Втрата (%)	Нетто (г)		Білки	Жири	Вуглеводни					
1	<i>Лінивi голубці з курятиною</i>	260	<i>Філе куряче заморожене</i>	93,3	25	70,0	28-30	12,74	12,88	0,49	168,70				
			<i>Крупа рисова</i>	42,5		42,5	*2,8	2,98	0,43	30,52	140,25				
			<i>Капуста білокачанна свіжа</i>	84,4	20	67,5	21	1,22	0,07	3,85	18,23				
			<i>Цибуля ріпчаста</i>	17,9	16	15,0	50	0,21	0,00	1,47	6,15				
			<i>Морква</i>	23,3	25	17,5	32	0,23	0,02	1,47	5,95				
			<i>Паста томатна</i>	5		5,0		0,24	0,00	1,01	4,95				
			<i>Сметана 15% (МП, Л)</i>	20,0		20,0		0,58	3,00	0,61	31,76				
			<i>Олія соняшникова рафінована</i>	4,5		4,5		0,00	4,50	0,00	40,46				
			<i>Сіль йодована</i>	0,8		0,8		-	-	-	-				
			<i>Перець чорний мелений</i>	0,05		0,05		-	-	-	-				
			<i>Олія для деко</i>	1		1									
			Маса курячого фаршу сирого 65 г.												
			Маса вареного рису 120 г.												
			Маса пасерованих овочів 77 г.												
			Маса н/ф 262 г.												
			Маса соусу для тушкування 25 г.												
								<b>18,19</b>	<b>20,89</b>	<b>39,41</b>	<b>416,44</b>				<b>0,00</b>
2	<i>Салат фруктовий з йогуртом</i>	125	<i>Банани</i>	50,0	40	30,0		0,45	0,03	6,54	26,70				
			<i>Апельсини</i>	29,9	33	20,0		0,18	0,04	1,90	8,00				
			<i>Яблуко</i>	56,8	12	50,0		0,20	0,20	5,20	22,50				
			<i>Йогурт без цукру (МП, Л)</i>	25,0		25,0		1,00	0,75	1,00	14,50				
			<i>Разом</i>					<b>1,83</b>	<b>1,02</b>	<b>14,64</b>	<b>71,70</b>				<b>0,00</b>
3	<i>Хліб з маслом</i>	30 / 3	<i>Хліб цільнозерновий (Г)</i>	30,0		30,0		2,40	2,40	11,10	56,10				
			<i>Масло вершкове (МП, Л)</i>	3,0		3,0		0,02	2,18	0,04	19,83				
			<i>Разом</i>					<b>2,40</b>	<b>2,40</b>	<b>11,10</b>	<b>56,10</b>				



4	<i>Чай чорний</i>	150	<i>Чай</i>	0,5		0,5		0,001	0,00	0,00	0,005		
			<i>Вода питна</i>			143,0		-	-	-	-		
			<i>Цукор</i>	7,50		7,50		0,00	0,00	7,49	28,43		
			<i>Разом</i>					0,00	0,00	7,49	28,43		
<i>Всього за 4 день IV тижня</i>								22,4	24,3	72,6	572,7		0,00

**ТИЖДЕНЬ IV День 5**

№ з/п	Назва страви	Вихід страви (г)	Інгредієнти	Кількість сировини (холодна обробка)			Теплова обробка (%)	Хімічний склад			Калорії	Ціна	Вартість
				Брутто (г)	Втрата (%)	Нетто (г)		Білки	Жири	Вуглеводи			
1	<i>Салат з капусти, моркви, горошку з соусом "Вінегрет"</i>	100	<i>Капуста білокачанна свіжа</i>	87,5	20	70,0		1,26	0,07	3,99	18,90		
			<i>Морква</i>	26,7	25	20,0		0,26	0,02	1,68	6,80		
			<i>Горошок с/м</i>	10,0		10,0	8	0,50	0,02	1,38	7,30		
			<i>Сіль йодована</i>	0,3		0,3		-	-	-	-		
			Соус "Вінегрет" 4 г.										
			<i>Оцет 9%</i>	0,2		0,2		0,00	0,00	0,01	0,06		
			<i>Гірчиця пром. вир-ва (ГЦ)</i>	0,3		0,3		0,02	0,03	0,03	0,50		
			<i>Олія соняшникова рафінована</i>	3,6		3,6		0,00	3,60	0,00	32,36		
			<i>Сіль йодована</i>	0,05		0,05		-	-	-	-		
			<i>Разом</i>					2,04	3,74	7,08	65,93		0,00
2	<i>Горохляники</i>	120 / 30 3 шт	<i>Горох жовтий сушений</i>	35,4		35,4	*3,4	10,00	0,48	15,00	139,00		
			<i>Вода питна</i>			144,0							
			<i>Яйце куряче (Я)</i>	1/7		5,7		1,81	1,64	0,10	22,43		
			<i>Борошно пшеничне цільнозер. (Г)</i>	11,3		11,3		1,16	0,12	7,80	37,74		
			<i>Перець чорний мелений</i>	0,05		0,05		-	-	-	-		
			<i>Сіль йодована</i>	0,85		0,85		-	-	-	-		
			<i>Олія для деко</i>	1,9		1,9		0,00	1,90	0,00	17,08		
			Маса вареного гороху 120 г.										
			Маса н/ф 138 г.										
			Сметанковий соус 30 г.										
			<i>Сметана 15% (МП, Л)</i>	25,0		25,0		0,73	3,75	0,76	39,70		
			<i>Масло вершкове (МП, Л)</i>	3,0		3,0		0,02	2,18	0,04	19,83		
			<i>Борошно пшеничне цільнозер. (Г)</i>	2,0		2,0		0,21	0,02	1,38	6,68		
			<i>Разом</i>					13,93	10,09	25,08	282,46		0,00
3	<i>Хліб житній</i>	30	<i>Хліб цільнозерновий (Г)</i>	30,0		30,0		2,40	2,40	11,10	56,10		
			<i>Разом</i>					2,40	2,40	11,10	56,10		
4	<i>Сік</i>	180	<i>Сік</i>	180,0		180,0		0,90	0,00	26,10	75,60		
			<i>Разом</i>					0,90	0,00	26,10	75,60		
5	<i>Яблуко</i>	100	<i>Яблуко</i>	100,0		100,0		0,40	0,40	10,40	45,00		
			<i>Разом</i>					0,40	0,40	10,40	45,00		
<i>Всього за 5 день IV тижня</i>								19,7	16,6	79,8	525,1		0,0