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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | ***Салат з яйцем, твердим сиром зі сметаною*** | **60** | ***Яйце куряче (Я)*** | **1** |  | **40,0** |  | **12,70** | **11,50** | **0,70** | **157,00** |  |  |
|  |  | ***Сир твердий (МП, Л)*** | **12,0** |  | **12,0** |  | **2,76** | **3,48** | **0,00** | **43,20** |  |  |
|  |  | ***Часник*** | **2,6** | **22** | **2,0** |  | **0,13** | **0,00** | **0,09** | **0,92** |  |  |
|  |  | ***Сіль йодована*** | **0,4** |  | **0,4** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Сметана 15% (МП, Л)*** | **5,0** |  | **5,0** |  | **0,15** | **0,75** | **0,15** | **7,94** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **15,74** | **15,73** | **0,94** | **209,06** |  |  |
| 2 | ***Булгур тушкований з***  ***овочами*** | **200** | ***Горошок с/м*** | **30,0** |  | **30,0** | **8** | **1,50** | **0,06** | **4,14** | **21,90** |  |  |
|  |  | ***Крупа булгур (Г)*** | **51,5** |  | **51,5** | **\*2,33** | **4,00** | **0,29** | **22,00** | **119,00** |  |  |
|  |  | ***Олія соняшникова рафінована*** | **5,5** |  | **5,5** |  | **0,00** | **5,49** | **0,00** | **49,45** |  |  |
|  |  |  | ***Цибуля ріпчаста*** | **29,8** | **16** | **25,0** | **50** | **0,35** | **0,00** | **2,45** | **10,25** |  |  |
|  |  |  | ***Морква*** | **41,3** | **25** | **31,0** | **32** | **0,40** | **0,03** | **2,60** | **10,54** |  |  |
|  |  |  | ***Помідори*** | **12,0** |  | **12,0** |  | **0,10** | **0,00** | **0,40** | **2,04** |  |  |
|  |  |  | ***Перець чорний мелений*** | **0,02** |  | **0,02** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Сіль йодована*** | **0,6** |  | **0,6** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | **Маса каші булгур 120 г.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Маса тушкованих овочів 80 г.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **6,35** | **5,88** | **31,59** | **213,18** |  |  |
| 3 | ***Хліб з маслом*** | **30 / 3** | ***Хліб цільнозерновий (Г)*** | **30,0** |  | **30,0** |  | **2,40** | **2,40** | **11,10** | **56,10** |  |  |
|  |  |  | ***Масло вершкове (МП, Л)*** | **3,0** |  | **3,0** |  | **0,02** | **2,18** | **0,04** | **19,83** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **2,40** | **2,40** | **11,10** | **75,93** |  |  |
| 4 | ***Узвар з сумші сухофруктів*** | **150** | ***Сухофрукти*** | **25,0** |  | **25,0** |  | **0,55** | **0,00** | **12,00** | **49,75** |  |  |
|  |  | ***Цукор*** | **7,5** |  | **7,5** |  | **0,00** | **0,00** | **7,49** | **28,43** |  |  |
|  |  | ***Вода питна*** |  |  | **120,0** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **0,55** | **0,00** | **19,49** | **78,18** |  |  |
| 5 | ***Яблуко*** | **100** | ***Яблуко*** | **100,0** |  | **100,0** |  | **0,40** | **0,40** | **10,40** | **45,00** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **0,40** | **0,40** | **10,40** | **45,00** |  |  |
| ***Всього за 2 день І тижня*** | |  |  |  |  |  |  | **25,4** | **24,4** | **73,5** | **621,3** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Т И Ж Д Е Н Ь І День 3** | | | |  |  |  |  |  |  |
| **№ з/п** | **Назва страви** | **Вихід** |  | **Кількість сировини** | | | **Теплова** | **Хімічний склад** | | | **Калорії** | **Ціна** | **Вартість** |
| **страви** | ***Інгрідієнти*** | **(холодна обробка)** | | | **обробка** |
| (г) |  | **Брутто** | **Втрата** | **Нетто** | **(%)** |  |  | **Вугле-** |
|  |  | **(г)** | **(%)** | **(г)** |  | **Білки** | **Жири** | **води** |
| 1 | ***Овочі припущені з соусом Бешамель*** | **120** | ***Морква*** | **53,3** | **25** | **40,0** | **8** | **0,52** | **0,04** | **3,36** | **13,60** |  |  |
|  |  | ***Горошок с/м*** | **30,0** |  | **30,0** | **8** | **1,50** | **0,06** | **4,14** | **21,90** |  |  |
|  |  | ***Капуста білокачанна свіжа*** | **37,5** | **20** | **30,0** | **10** | **0,54** | **0,03** | **1,71** | **8,10** |  |  |
|  |  | ***Олія соняшникова рафінована*** | **4,4** |  | **4,4** |  | **0,00** | **4,40** | **0,00** | **39,56** |  |  |
|  |  | ***Сіль йодована*** | **0,3** |  | **0,3** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | **Соус Бешамель 25 г.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ***Борошно пшеничне цільнозер. (Г)*** | **1,3** |  | **1,3** |  | **0,13** | **0,01** | **0,90** | **4,34** |  |  |
|  |  |  | ***Масло вершкове (МП, Л)*** | **0,60** |  | **0,60** |  | **0,00** | **0,44** | **0,01** | **3,97** |  |  |
|  |  |  | ***Молоко (МП, Л)*** | **23,8** |  | **23,8** |  | **0,67** | **0,60** | **1,13** | **12,38** |  |  |
|  |  |  | ***Горіх мускатний*** | **0,1** |  | **0,1** |  | **0,01** | **0,04** | **0,04** | **0,50** |  |  |
|  |  |  | ***Сіль йодована*** | **0,06** |  | **0,06** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **3,38** | **5,61** | **11,28** | **104,34** |  |  |
| 2 | ***Рибний стейк*** | **70** | ***Хек заморожений (Р)*** | **78,9** | **24** | **60,0** | **18-20** | **9,96** | **1,32** | **0,00** | **51,60** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | (2 шт) | ***Яйце куряче (Я)*** | **1/7** |  | **5,7** |  | **1,81** | **1,64** | **0,10** | **22,43** |  |  |
|  |  |  | ***Сухарі панірувальні (Г)*** | **14,0** |  | **14,0** |  | **1,53** | **0,21** | **9,74** | **47,74** |  |  |
|  |  |  | ***Борошно пшеничне цільнозер. (Г)*** | **5,6** |  | **5,6** |  | **0,58** | **0,06** | **3,86** | **18,70** |  |  |
|  |  |  | ***Сіль йодована*** | **0,3** |  | **0,3** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Олія для деко*** | **1,1** |  | **1,1** |  | **0,00** | **1,10** | **0,00** | **9,89** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **13,88** | **4,33** | **13,71** | **150,36** | **0,00** |  |
| 3 | ***Картопляне пюре*** | **120** | ***Картопля*** | **157,8** | **35** | **102,6** | **3** | **2,05** | **0,41** | **17,75** | **82,08** |  |  |
|  |  | ***Молоко (МП, Л)*** | **18,0** |  | **18,0** |  | **0,51** | **0,45** | **0,85** | **9,36** |  |  |
|  |  |  | ***Масло вершкове (МП, Л)*** | **2,4** |  | **2,4** |  | **0,02** | **1,74** | **0,03** | **15,86** |  |  |
|  |  |  | ***Сметана 15% (МП, Л)*** | **4,1** |  | **4,1** |  | **0,12** | **0,62** | **0,13** | **6,51** |  |  |
|  |  |  | ***Сіль йодована*** | **0,3** |  | **0,3** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **2,70** | **3,22** | **18,76** | **113,81** |  |  |
| 4 | ***Хліб цільнозерновий*** | **30** | ***Хліб цільнозерновий (Г)*** | **30,0** |  | **30,0** |  | **2,40** | **2,40** | **11,10** | **56,10** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **2,40** | **2,40** | **11,10** | **56,10** |  |  |
| 5 | ***Какао з молоком*** | **150** | ***Какао порошок*** | **4,5** |  | **4,5** |  | **1,09** | **0,79** | **1,50** | **17,10** |  |  |
|  |  | ***Молоко (МП, Л)*** | **125,0** |  | **125,0** |  | **3,53** | **3,13** | **5,91** | **65,00** |  |  |
|  |  |  | ***Вода питна*** |  |  | **15,0** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ***Цукор*** | **7,5** |  | **7,5** |  | **0,00** | **0,00** | **7,49** | **28,43** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **4,61** | **3,91** | **14,90** | **110,53** |  |  |
| 6 | ***Яблуко*** | **100** | ***Яблуко*** | **100,0** |  | **100,0** |  | **0,40** | **0,40** | **10,40** | **45,00** |  |  |
|  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **0,40** | **0,40** | **10,40** | **45,00** |  |  |
| ***Всього за 3 день І тижня*** | |  |  |  |  |  |  | **27,4** | **19,9** | **80,1** | **580,1** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Т И Ж Д Е Н Ь І День 4** | | | |  |  |  |  |  |  |
| **№ з/п** | **Назва страви** | **Вихід** |  | **Кількість сировини** | | | **Теплова** | **Хімічний склад** | | | **Калорії** | **Ціна** | **Вартість** |
| **страви** | ***Інгрідієнти*** | **(холодна обробка)** | | | **обробка** |
| (г) |  | **Брутто** | **Втрата** | **Нетто** | **(%)** |  |  | **Вугле-** |
|  |  | **(г)** | **(%)** | **(г)** |  | **Білки** | **Жири** | **води** |
| 1 | ***Салат з моркви, капусти, твердого сиру зі сметаною*** | **115** | ***Морква*** | **57,3** | **25** | **43,0** |  | **0,56** | **0,04** | **3,61** | **14,62** |  |  |
|  |  | ***Капуста білокачанна свіжа*** | **69,3** | **20** | **55,4** |  | **1,00** | **0,06** | **3,16** | **14,96** |  |  |
|  |  | ***Сир твердий (МП, Л)*** | **8,4** |  | **8,4** |  | **1,93** | **2,44** | **0,00** | **30,24** |  |  |
|  |  | ***Сметана 15% (МП, Л)*** | **10,0** |  | **10,0** |  | **0,29** | **1,50** | **0,31** | **15,88** |  |  |
|  |  | ***Сіль йодована*** | **0,2** |  | **0,2** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **3,78** | **4,03** | **7,07** | **75,70** |  |  |
| 2 | ***Нагетси курячі з***  ***часниковим соусом*** | **90 / 5** | ***Філе куряче заморожене*** | **93,3** | **25** | **70,0** | **28-30** | **12,74** | **12,88** | **0,49** | **162,1** |  |  |
|  | (2 шт) | ***Хліб цільнозерновий (Г)*** | **8,5** |  | **8,5** |  | **0,68** | **0,68** | **3,15** | **15,90** |  |  |
|  |  | ***Яйце куряче*** | **1/4** |  | **10,0** |  | **3,18** | **2,88** | **0,18** | **39,25** |  |  |
|  |  |  | ***Молоко (МП, Л)*** | **7,0** |  | **7,0** |  | **0,20** | **0,18** | **0,33** | **3,64** |  |  |
|  |  |  | ***Сухарі панірувальні (Г)*** | **7,5** |  | **7,5** |  | **0,82** | **0,11** | **5,22** | **25,58** |  |  |
|  |  |  | ***Борошно цільнозернове (Г)*** | **7,5** |  | **7,5** |  | **0,90** | **0,15** | **4,28** | **22,35** |  |  |
|  |  |  | ***Перець чорний мелений*** | **0,05** |  | **0,05** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Сіль йодована*** | **0,4** |  | **0,4** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | **Маса напівфабрикату 113 г.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ***Олія соняшникова рафінована*** | **3,4** |  | **3,4** |  | **0,00** | **3,40** | **0,00** | **30,57** |  |  |
|  |  |  | ***Часник*** | **2,1** | **22** | **1,6** |  | **0,10** | **0,00** | **0,07** | **0,74** |  |  |
|  |  |  | **Часниковий соус 5 г.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | ***Олія для деко*** | **1,1** |  | **1,1** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **18,61** | **20,27** | **13,71** | **300,11** |  |  |
| 3 | ***Каша гречана*** | **120** | ***Крупа гречана*** | **50,0** |  | **50,0** | **\*2,4** | **4,00** | **0,74** | **24,00** | **109,70** |  |  |
|  |  | ***Вода питна*** |  |  | **95,0** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ***Олія соняшникова рафінована*** | **1,0** |  | **1,0** |  | **0,00** | **1,00** | **0,00** | **8,99** |  |  |
|  |  |  | ***Сіль йодована*** | **0,4** |  | **0,4** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Масло вершкове (МП, Л)*** | **3,0** |  | **3,0** |  | **0,02** | **2,18** | **0,04** | **19,83** |  |  |
|  |  |  | **Маса каші гречаної 120 г.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **4,02** | **3,91** | **24,04** | **138,52** |  |  |
| 4 | ***Узвар з сумші сухофруктів*** | **150** | ***Сухофрукти*** | **25,0** |  | **25,0** |  | **0,55** | **0,00** | **12,00** | **49,75** |  |  |
|  |  | ***Цукор*** | **5,50** |  | **5,50** |  | **0,00** | **0,00** | **5,49** | **20,85** |  |  |
|  |  | ***Вода питна*** |  |  | **120,0** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **0,55** | **0,00** | **17,49** | **70,60** |  |  |
| 5 | ***Яблуко*** | **100** | ***Яблуко*** | **100,0** |  | **100,0** |  | **0,40** | **0,40** | **10,40** | **45,00** |  |  |
|  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **0,40** | **0,40** | **10,40** | **45,00** |  |  |
| ***Всього за 4 день І тижня*** | |  |  |  |  |  |  | **27,4** | **28,6** | **72,7** | **629,9** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Т И Ж Д Е Н Ь І День 5** | | | |  |  |  |  |  |  |
| **№ з/п** | **Назва страви** | **Вихід** |  | **Кількість сировини** | | | **Теплова** | **Хімічний склад** | | | **Калорії** | **Ціна** | **Вартість** |
| **страви** | ***Інгрідієнти*** | **(холодна обробка)** | | | **обробка** |
| (г) |  | **Брутто** | **Втрата** | **Нетто** | **(%)** |  |  | **Вугле-** |
|  |  | **(г)** | **(%)** | **(г)** |  | **Білки** | **Жири** | **води** |
| 1 | ***Салат з квашених огірків, свіжої капусти з олією*** | **105** | ***Огірок квашений*** | **50,0** | **20** | **40,0** |  | **0,32** | **0,04** | **0,92** | **5,20** |  |  |
|  |  | ***Морква*** | **36,8** | **25** | **27,6** |  | **0,36** | **0,03** | **2,32** | **9,38** |  |  |
|  |  | ***Капуста білокачанна свіжа*** | **40,5** | **20** | **32,4** |  | **0,58** | **0,03** | **1,85** | **8,75** |  |  |
|  |  | ***Олія соняшникова рафінована*** | **3,4** |  | **3,4** |  | **0,00** | **3,40** | **0,00** | **30,57** |  |  |
|  |  |  | ***Горіх грецький лущений (ГХ)*** | **2,0** |  | **2,0** |  | **0,32** | **1,26** | **0,36** | **13,82** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **1,58** | **4,76** | **5,45** | **67,72** |  |  |
| 2 | ***Запіканка сирна з яблуком***  ***та морквою*** | **100 / 10** | ***Сир к/м напівжирний (МП, Л)*** | **66,0** |  | **66,0** |  | **11,02** | **5,94** | **1,32** | **104,94** |  |  |
|  |  | ***Крупа манна (Г)*** | **4,5** |  | **4,5** |  | **0,46** | **0,05** | **3,06** | **15,08** |  |  |
|  |  | ***Цукор*** | **7,5** |  | **7,5** |  | **0,00** | **0,00** | **7,49** | **28,43** |  |  |
|  |  |  | ***Яйце куряче (Я)*** | **1/10** |  | **4,0** |  | **1,27** | **1,15** | **0,07** | **15,70** |  |  |
|  |  |  | ***Олія соняшникова рафінована*** | **1,2** |  | **1,2** |  | **0,00** | **1,20** | **0,00** | **10,79** |  |  |
|  |  |  | ***Сухарі панірувальні (Г)*** | **3,0** |  | **3,0** |  | **0,33** | **0,05** | **2,09** | **10,23** |  |  |
|  |  |  | ***Сметана 15% (МП, Л)*** | **1,8** |  | **1,8** |  | **0,05** | **0,27** | **0,05** | **2,86** |  |  |
|  |  |  | ***Цукор ванільний*** | **0,2** |  | **0,2** |  | **0,00** | **0,00** | **0,20** | **0,76** |  |  |
|  |  |  | ***Морква*** | **12,0** | **25** | **9,0** | **8** | **0,12** | **0,01** | **0,76** | **3,06** |  |  |
|  |  |  | ***Яблуко свіже без насіневої коробочки*** | **9,1** | **12** | **8,0** | **20** | **0,03** | **0,03** | **0,83** | **3,60** |  |  |
|  |  |  | **Вихід готової страви 100 г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ***Сметана 15% при подачі (МП, Л)*** | **10** |  | **10** |  | **0,29** | **1,50** | **0,31** | **15,88** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **13,57** | **10,19** | **16,17** | **211,31** |  |  |
| 3 | ***Лобіо з квасолею*** | **220** | ***Квасоля червона*** | **59,4** |  | **59,4** | **\* 2** | **8,00** | **0,60** | **20,00** | **122,00** |  |  |
|  |  | ***Масло вершкове (МП, Л)*** | **3** |  | **3** |  | **0,02** | **2,18** | **0,04** | **19,83** |  |  |
|  |  |  | ***Сіль йодована*** | **0,4** |  | **0,4** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | **Маса вареної квасолі 120 г** |  |  | **120** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ***Цибуля ріпчаста*** | **28,6** | **16** | **24,0** | **50** | **0,34** | **0,00** | **2,35** | **9,84** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | ***Морква*** | **32,0** | **25** | **24,0** | **32** | **0,31** | **0,02** | **2,02** | **8,16** |  |  |
|  |  |  | ***Сік томатний*** | **72** |  | **72** |  | **0,58** | **0,00** | **2,38** | **12,24** |  |  |
|  |  |  | ***Вода питна*** |  |  | **72** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Олія соняшникова рафінована*** | **4,3** |  | **4,3** |  | **0,00** | **4,30** | **0,00** | **38,66** |  |  |
|  |  |  | ***Сіль йодована*** | **0,6** |  | **0,6** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **9,25** | **7,09** | **26,78** | **210,73** |  |  |
| 4 | ***Сік*** | **180** | ***Сік*** | **180,0** |  | **180,0** |  | **0,72** | **0,00** | **18,54** | **75,60** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **0,72** | **0,00** | **18,54** | **75,60** |  |  |
| 5 | ***Яблуко*** | **100** | ***Яблуко*** | **100,0** |  | **92,0** |  | **0,37** | **0,37** | **9,57** | **41,40** |  |  |
|  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **0,37** | **0,37** | **9,57** | **41,40** |  |  |
| ***Всього за 5 день І тижня*** | |  |  |  |  |  |  | **25,5** | **22,4** | **76,5** | **606,8** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Т И Ж Д Е Н Ь ІІ День 1** | | | |  |  |  |  |  |  |
| **№ з/п** | **Назва страви** | **Вихід** |  | **Кількість сировини** | | | **Теплова** | **Хімічний склад** | | | **Калорії** | **Ціна** | **Вартість** |
| **страви** | ***Інгрідієнти*** | **(холодна обробка)** | | | **обробка** |
| (г) |  | **Брутто** | **Втрата** | **Нетто** | **(%)** |  |  | **Вугле-** |
|  |  | **(г)** | **(%)** | **(г)** |  | **Білки** | **Жири** | **води** |
| 1 | ***Салат з капусти, моркви, яйця зі сметаною*** | **100** | ***Капуста білокачанна свіжа*** | **50,0** | **20** | **40,0** |  | **0,72** | **0,04** | **2,28** | **10,80** |  |  |
|  |  | ***Морква*** | **20,0** | **25** | **15,0** |  | **0,20** | **0,02** | **1,26** | **5,10** |  |  |
|  |  | ***Яйце куряче (Я)*** | **1** |  | **40,0** |  | **12,70** | **11,50** | **0,70** | **157,00** |  |  |
|  |  | ***Сметана 15% (МП, Л)*** | **5,0** |  | **5,0** |  | **0,15** | **0,75** | **0,15** | **7,94** |  |  |
|  |  |  | ***Сіль йодована*** | **0,4** |  | **0,4** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **13,76** | **12,31** | **4,39** | **180,84** |  |  |
| 2 | ***Вегетаріанський***  ***закритий пиріг*** | **110** | ***Цибуля ріпчаста*** | **19,0** | **16** | **16,0** | **50** | **0,22** | **0,00** | **1,57** | **6,56** |  |  |
|  |  | ***Морква*** | **37,3** | **25** | **28,0** | **32** | **0,36** | **0,03** | **2,35** | **9,52** |  |  |
|  |  | ***Часник*** | **1,3** | **22** | **1,0** |  | **0,07** | **0,00** | **0,05** | **0,46** |  |  |
|  |  | ***Картопля*** | **61,5** | **35** | **40,0** | **3** | **0,80** | **0,16** | **6,92** | **32,00** |  |  |
|  |  |  | ***Олія соняшникова рафінована*** | **5,5** |  | **5,5** |  | **0,00** | **5,49** | **0,00** | **49,45** |  |  |
|  |  |  | ***Сочевиця суха*** | **18,0** |  | **18,0** |  | **4,32** | **0,36** | **8,82** | **61,20** |  |  |
|  |  |  | ***Перець чорний мелений*** | **0,1** |  | **0,1** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Паста томатна*** | **5,0** |  | **5,0** |  | **0,24** | **0,00** | **1,01** | **4,95** |  |  |
|  |  |  | ***Сіль йодована*** | **0,6** |  | **0,6** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Сир твердий для затирки (МП, Л)*** | **12** |  | **12** |  | **2,76** | **3,48** | **0,00** | **43,20** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **8,77** | **9,52** | **20,71** | **207,34** |  |  |
| 3 | ***Узвар з сумші сухофруктів*** | **150** | ***Сухофрукти*** | **25,0** |  | **25,0** |  | **0,55** | **0,00** | **12,00** | **49,75** |  |  |
|  |  | ***Цукор*** | **7,5** |  | **7,5** |  | **0,00** | **0,00** | **7,49** | **28,43** |  |  |
|  |  | ***Вода питна*** |  |  | **125,0** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **0,55** | **0,00** | **19,49** | **78,18** |  |  |
| 4 | ***Хліб з маслом*** | **30 / 3** | ***Хліб цільнозерновий (Г)*** | **30,0** |  | **30,0** |  | **2,40** | **2,40** | **11,10** | **56,10** |  |  |
|  |  |  | ***Масло вершкове (МП, Л)*** | **3,0** |  | **3,0** |  | **0,02** | **2,18** | **0,04** | **19,83** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **2,40** | **2,40** | **11,10** | **56,10** |  |  |
| 5 | ***Яблуко*** | **100** | ***Яблуко*** | **100,0** |  | **100,0** |  | **0,40** | **0,40** | **10,40** | **45,00** |  |  |
|  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **0,40** | **0,40** | **10,40** | **45,00** |  |  |
| ***Всього за 1 день ІІ тижня*** | |  |  |  |  |  |  | **25,9** | **24,6** | **66,1** | **567,5** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Т И Ж Д Е Н Ь ІІ День 2** | | | |  |  |  |  |  |  |

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

з/ Назва страви

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

Калорії

Ціна

Вартість

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Назва страви** | **страви** | ***Інгрідієнти*** | **(холодна обробка)** | | | **обробка** | **Хімічний склад** | | | **Калорії** | **Ціна** | **Вартість** |
| (г) |  | **Брутто** | **Втрата** | **Нетто** | **(%)** |  |  | **Вугле-** |
|  |  | **(г)** | **(%)** | **(г)** |  | **Білки** | **Жири** | **води** |
| 1 | ***Салат з капусти, моркви, зеленого горошку зі сметаною*** | **80** | ***Капуста білокачанна свіжа*** | **60,0** | **20** | **48,0** |  | **0,86** | **0,05** | **2,74** | **12,96** |  |  |
|  |  | ***Морква*** | **20,0** | **25** | **15,0** |  | **0,20** | **0,02** | **1,26** | **5,10** |  |  |
|  |  | ***Горошок с/м*** | **10,0** |  | **10,0** | **8** | **0,50** | **0,02** | **1,38** | **7,30** |  |  |
|  |  | ***Сметана 15% (МП, Л)*** | **8,0** |  | **8,0** |  | **0,23** | **1,20** | **0,24** | **12,70** |  |  |
|  |  | ***Сіль йодована*** | **0,25** |  | **0,25** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **1,79** | **1,28** | **5,62** | **38,06** |  |  |
| 2 | ***Печеня по-домашньому з куркою*** | **195** | ***Філе куряче заморожене*** | **93,3** | **25** | **70,0** | **28-30** | **12,74** | **12,88** | **0,49** | **168,70** |  |  |
|  |  | ***Морква*** | **18,0** | **25** | **13,5** | **32** | **0,18** | **0,01** | **1,13** | **4,59** |  |  |
|  |  | ***Картопля*** | **184,6** | **35** | **120,0** |  | **2,40** | **0,48** | **20,76** | **96,00** |  |  |
|  |  |  | ***Олія соняшникова рафінована*** | **5,5** |  | **5,5** |  | **0,00** | **5,49** | **0,00** | **49,45** |  |  |
|  |  |  | ***Цибуля ріпчаста*** | **16,1** | **16** | **13,5** | **50** | **0,19** | **0,00** | **1,32** | **5,54** |  |  |
|  |  |  | ***Сметана 15% (МП, Л)*** | **1,4** |  | **1,4** |  | **0,04** | **0,21** | **0,04** | **2,22** |  |  |
|  |  |  | ***Сіль йодована*** | **0,6** |  | **0,6** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Перець чорний мелений*** | **0,05** |  | **0,05** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Паста томатна*** | **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.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **15,79** | **19,08** | **24,75** | **331,44** |  |  |
| 3 | ***Хліб з маслом*** | **30 / 3** | ***Хліб цільнозерновий (Г)*** | **30,0** |  | **30,0** |  | **2,40** | **2,40** | **11,10** | **56,10** |  |  |
|  |  | ***Масло вершкове (МП, Л)*** | **3,0** |  | **3,0** |  | **0,02** | **2,18** | **0,04** | **19,83** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **2,40** | **2,40** | **11,10** | **56,10** |  |  |
| 4 | ***Какао з молоком*** | **150** | ***Какао порошок*** | **4,5** |  | **4,5** |  | **1,09** | **0,79** | **1,50** | **17,10** |  |  |
|  |  | ***Молоко (МП, Л)*** | **125,0** |  | **125,0** |  | **3,53** | **3,13** | **5,91** | **65,00** |  |  |
|  |  |  | ***Вода питна*** |  |  | **15,0** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ***Цукор*** | **7,5** |  | **7,5** |  | **0,00** | **0,00** | **7,49** | **28,43** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **4,61** | **3,91** | **14,90** | **110,53** |  |  |
| 5 | ***Яблуко*** | **100** | ***Яблуко*** | **100,0** |  | **100,0** |  | **0,40** | **0,40** | **10,40** | **45,00** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **0,40** | **0,40** | **10,40** | **45,00** |  |  |
| ***Всього за 5 день ІІ тижня*** | |  |  |  |  |  |  | **25,0** | **27,1** | **66,8** | **581,1** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Т И Ж Д Е Н Ь ІІІ День 1** | | | |  |  |  |  |  |  |
| **№ з/п** | **Назва страви** | **Вихід** |  | **Кількість сировини** | | | **Теплова** | **Хімічний склад** | | | **Калорії** | **Ціна** | **Вартість** |
| **страви** | ***Інгрідієнти*** | **(холодна обробка)** | | | **обробка** |
| (г) |  | **Брутто** | **Втрата** | **Нетто** | **(%)** |  |  | **Вугле-** |
|  |  | **(г)** | **(%)** | **(г)** |  | **Білки** | **Жири** | **води** |
| 1 | ***Салат український*** | **120** | ***Картопля*** | **30,8** | **35** | **20,0** | **3** | **0,40** | **0,08** | **3,46** | **16,00** |  |  |
|  |  | ***Капуста білокачанна свіжа*** | **50,0** | **20** | **40,0** |  | **0,72** | **0,04** | **2,28** | **10,80** |  |  |
|  |  |  | ***Морква*** | **25,3** | **25** | **19,0** | **0,5** | **0,25** | **0,02** | **1,60** | **6,46** |  |  |
|  |  | ***Огірок квашений*** | **23,3** | **10** | **21,0** |  | **0,17** | **0,02** | **0,48** | **2,73** |  |  |
|  |  | ***Цибуля ріпчаста*** | **11,9** | **16** | **10,0** |  | **0,14** | **0,00** | **0,98** | **4,10** |  |  |
|  |  | ***Горошок с/м*** | **10,0** |  | **10,0** | **8** | **0,50** | **0,02** | **1,38** | **7,30** |  |  |
|  |  | ***Сіль йодована*** | **0,3** |  | **0,3** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | ***Олія соняшникова рафінована*** | **5,2** |  | **5,2** |  | **0,00** | **5,19** | **0,00** | **46,75** |  |  |
|  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **2,18** | **5,37** | **10,18** | **94,14** |  |  |
| 2 | ***Омлет Скрамбл*** | **50** | ***Яйце куряче (Я)*** | **1** |  | **40,0** |  | **12,70** | **11,50** | **0,70** | **157,00** |  |  |
|  |  | ***Молоко (МП, Л)*** | **7,5** |  | **7,5** |  | **0,21** | **0,19** | **0,35** | **3,90** |  |  |
|  |  | ***Борошно пшеничне цільнозер. (Г)*** | **5,0** |  | **5,0** |  | **0,52** | **0,06** | **3,45** | **16,70** |  |  |
|  |  |  | ***Сіль йодована*** | **0,2** |  | **0,2** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Масло вершкове (МП, Л)*** | **1,5** |  | **1,5** |  | **0,01** | **1,09** | **0,02** | **9,92** |  |  |
|  |  |  | ***Олія для деко*** | **0,3** |  | **0,3** |  | **0,00** | **0,30** | **0,00** | **2,70** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **13,44** | **13,13** | **4,52** | **190,21** |  |  |
| 3 | ***Mac&Chees (макарони***  ***запечені з соусом "Бешамель" та сиром)*** | **120 / 50** | ***Макарони із твердих сортів пшениці (Г)*** | **40,0** |  | **40,0** | **\* 2,5-3** | **1,20** | **0,16** | **9,20** | **134,80** |  |  |
|  |  | ***Сир твердий (МП, Л)*** | **10,9** |  | **10,9** |  | **2,51** | **3,16** | **0,00** | **39,24** |  |  |
|  |  | ***Сіль йодована*** | **0,4** |  | **0,4** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | **Маса варених макаронів 120 г.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Соус "Бешамель" н/ф 50 г.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ***Борошно пшеничне цільнозер. (Г)*** | **2,6** |  | **2,6** |  | **0,27** | **0,03** | **1,79** | **8,68** |  |  |
|  |  |  | ***Масло вершкове (МП, Л)*** | **1,5** |  | **1,5** |  | **0,01** | **1,09** | **0,02** | **9,92** |  |  |
|  |  |  | ***Молоко (МП, Л)*** | **47,0** |  | **47,0** |  | **1,33** | **1,18** | **2,22** | **24,44** |  |  |
|  |  |  | ***Горіх мускатний*** | **0,1** |  | **0,1** |  | **0,01** | **0,04** | **0,04** | **0,50** |  |  |
|  |  |  | ***Сіль йодована*** | **0,15** |  | **0,15** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **5,32** | **5,65** | **13,27** | **217,58** |  |  |
| 4 | ***Узвар з сумші сухофруктів*** | **150** | ***Сухофрукти*** | **25,0** |  | **25,0** |  | **0,55** | **0,00** | **12,00** | **49,75** |  |  |
|  |  | ***Цукор*** | **7,5** |  | **7,5** |  | **0,00** | **0,00** | **7,49** | **28,43** |  |  |
|  |  | ***Вода питна*** |  |  | **120,0** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **0,55** | **0,00** | **19,49** | **78,18** |  |  |
| 5 | ***Яблуко*** | **100** | ***Яблуко*** | **100,0** |  | **100,0** |  | **0,40** | **0,40** | **10,40** | **45,00** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **0,40** | **0,40** | **10,40** | **45,00** |  |  |
| ***Всього за 1 день ІІІ тижня*** | |  |  |  |  |  |  | **21,9** | **24,6** | **57,9** | **625,1** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Т И Ж Д Е Н Ь ІІІ День 2** | | | |  |  |  |  |  |  |
| **№ з/п** | **Назва страви** | **Вихід** |  | **Кількість сировини** | | | **Теплова** | **Хімічний склад** | | | **Калорії** | **Ціна** | **Вартість** |
| **страви** | ***Інгрідієнти*** | **(холодна обробка)** | | | **обробка** |
| (г) |  | **Брутто** | **Втрата** | **Нетто** | **(%)** |  |  | **Вугле-** |
|  |  | **(г)** | **(%)** | **(г)** |  | **Білки** | **Жири** | **води** |
| 1 | ***Салат з капустою, яблуками і заправкою*** | **96 / 4** | ***Капуста білокачанна свіжа*** | **81,3** | **20** | **65,0** |  | **1,17** | **0,07** | **3,71** | **17,55** |  |  |
|  |  | ***Яблуко свіже без насіневої коробочки*** | **35,8** | **12** | **31,5** |  | **0,13** | **0,13** | **3,28** | **14,18** |  |  |
|  |  | **Заправка салатна 4 г.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ***Оцет 9%*** | **0,2** |  | **0,2** |  | **0,00** | **0,00** | **0,01** | **0,06** |  |  |
|  |  |  | ***Олія соняшникова рафінована*** | **2,8** |  | **2,8** |  | **0,00** | **2,80** | **0,00** | **25,17** |  |  |
|  |  |  | ***Цукор*** | **0,2** |  | **0,2** |  | **0,00** | **0,00** | **0,20** | **0,76** |  |  |
|  |  |  | ***Сіль йодована*** | **0,5** |  | **0,5** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Вода питна*** |  |  | **0,4** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **1,30** | **2,99** | **7,19** | **57,72** |  |  |
| 2 | ***Чахохбілі з куркою*** | **105** | ***Філе куряче заморожене*** | **93,3** | **25** | **70,0** | **28-30** | **12,74** | **12,88** | **0,49** | **168,70** |  |  |
|  |  | ***Олія соняшникова рафінована*** | **2,7** |  | **2,7** |  | **0,00** | **2,70** | **0,00** | **24,27** |  |  |
|  |  | ***Цибуля ріпчаста*** | **39,3** | **16** | **33,0** | **50** | **0,46** | **0,00** | **3,23** | **13,53** |  |  |
|  |  |  | ***Часник*** | **2,6** | **22** | **2,0** | **40** | **0,13** | **0,00** | **0,09** | **0,92** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | ***Паста томатна*** | **3,0** |  | **3,0** |  | **0,14** | **0,00** | **0,60** | **2,97** |  |  |
|  |  |  | ***Сметана 15% (МП, Л)*** | **9,4** |  | **9,4** |  | **0,27** | **1,41** | **0,29** | **14,93** |  |  |
|  |  |  | ***Борошно пшеничне цільнозер. (Г)*** | **1,0** |  | **1,0** |  | **0,10** | **0,01** | **0,69** | **3,34** |  |  |
|  |  |  | ***Сіль йодована*** | **0,3** |  | **0,3** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Вода питна*** |  |  | **21,0** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Маса тушкованого м'яса** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Маса гарніру з овочами 55 г.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **13,85** | **17,00** | **5,40** | **228,66** |  |  |
| 3 | ***Каша пшенична з маслом*** | **120 / 3** | ***Крупа пшенична (Г)*** | **48,0** |  | **48,0** | **\* 2,5** | **2,40** | **0,23** | **12,00** | **60,48** |  |  |
|  |  | ***Вода питна*** |  |  | **86,4** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  | ***Сіль йодована*** | **0,3** |  | **0,3** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | **Маса пшеничної каші 120 г.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ***Масло вершкове (МП, Л)*** | **3,0** |  | **3,0** |  | **0,02** | **2,18** | **0,04** | **19,83** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **2,40** | **0,23** | **12,00** | **60,48** |  |  |
| 4 | ***Хліб житній*** | **30** | ***Хліб цільнозерновий (Г)*** | **30,0** |  | **30,0** |  | **2,40** | **2,40** | **11,10** | **56,10** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **2,40** | **2,40** | **11,10** | **56,10** |  |  |
| 5 | ***Какао з молоком*** | **150** | ***Какао порошок*** | **4,5** |  | **4,5** |  | **1,09** | **0,79** | **1,50** | **17,10** |  |  |
|  |  | ***Молоко (МП, Л)*** | **125,0** |  | **125,0** |  | **3,53** | **3,13** | **5,91** | **65,00** |  |  |
|  |  |  | ***Вода питна*** |  |  | **15,0** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ***Цукор*** | **7,5** |  | **7,5** |  | **0,00** | **0,00** | **7,49** | **28,43** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **4,61** | **3,91** | **14,90** | **110,53** |  |  |
| 6 | ***Яблуко*** | **68,5** | ***Яблуко*** | **100,0** |  | **100,0** |  | **0,40** | **0,40** | **10,40** | **45,00** |  |  |
|  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **0,40** | **0,40** | **10,40** | **45,00** |  |  |
| ***Всього за 2 день ІІІ тижня*** | |  |  |  |  |  |  | **25,0** | **26,9** | **61,0** | **558,5** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Т И Ж Д Е Н Ь ІІІ День 3** | | | |  |  |  |  |  |  |
| **№ з/п** | **Назва страви** | **Вихід** |  | **Кількість сировини** | | | **Теплова** | **Хімічний склад** | | | **Калорії** | **Ціна** | **Вартість** |
| **страви** | ***Інгрідієнти*** | **(холодна обробка)** | | | **обробка** |
| (г) |  | **Брутто** | **Втрата** | **Нетто** | **(%)** |  |  | **Вугле-** |
|  |  | **(г)** | **(%)** | **(г)** |  | **Білки** | **Жири** | **води** |
| 1 | ***Салат буряковий з сухариками зі сметаною*** | **86 / 14** | ***Буряк*** | **107,5** | **25** | **80,6** | **5** | **1,21** | **0,08** | **8,06** | **33,85** |  |  |
|  |  | ***Сметана 15% (МП, Л)*** | **10,0** |  | **10,0** |  | **0,29** | **1,50** | **0,31** | **15,88** |  |  |
|  |  | ***Сіль йодована*** | **0,3** |  | **0,3** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  | ***Хліб цільнозерновий (Г)*** | **22,0** | **9** | **20,0** | **30** | **1,60** | **1,60** | **7,40** | **37,40** |  |  |
|  |  |  | **Маса салату 86 г.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Сухарики 14 г.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **3,10** | **3,18** | **15,77** | **87,13** |  |  |
| 2 | ***Риба тушкована з овочами***  ***під томатно- сметанковим соусом*** | **80** | ***Хек заморожений (Р)*** | **66,7** | **10** | **60,0** | **18-20** | **9,96** | **1,32** | **0,00** | **51,60** |  |  |
|  |  | ***Морква*** | **13,3** | **25** | **10,0** | **32** | **0,13** | **0,01** | **0,84** | **3,40** |  |  |
|  |  | ***Цибуля ріпчаста*** | **11,2** | **16** | **9,4** | **50** | **0,13** | **0,00** | **0,92** | **3,85** |  |  |
|  |  | ***Сіль йодована*** | **0,4** |  | **0,4** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  | ***Паста томатна*** | **3,0** |  | **3,0** |  | **0,14** | **0,00** | **0,60** | **2,97** |  |  |
|  |  |  | ***Сметана 15% (МП, Л)*** | **15,0** |  | **15,0** |  | **0,44** | **2,25** | **0,46** | **23,82** |  |  |
|  |  |  | ***Масло вершкове (МП, Л)*** | **3,0** |  | **3,0** |  | **0,02** | **2,18** | **0,04** | **19,83** |  |  |
|  |  |  | **Маса тушкованої риби 48 г.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Маса готових овочів+соус 32 г.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **10,82** | **5,76** | **2,86** | **105,47** |  |  |
| 3 | ***Картопля печена скибочками (з вареної картоплі в шкірці) з олією*** | **120 / 5,5** | ***Картопля*** | **230,0** | **3 + 35** | **145,0** | **17** | **2,90** | **0,58** | **25,09** | **116,00** |  |  |
|  |  | ***Олія соняшникова рафінована*** | **5,5** |  | **5,5** |  | **0,00** | **5,49** | **0,00** | **49,45** |  |  |
|  |  | ***Сіль йодована*** | **0,5** |  | **0,5** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  | ***Кріп сушений*** | **0,25** |  | **0,25** |  | **0,009** | **0,001** | **0,02** | **0,12** |  |  |
|  |  | **Маса страви з картоплі 120 г.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **2,91** | **6,08** | **25,11** | **165,57** |  |  |
| 4 | ***Хліб житній*** | **30** | ***Хліб цільнозерновий (Г)*** | **30,0** |  | **30,0** |  | **2,40** | **2,40** | **11,10** | **56,10** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **2,40** | **2,40** | **11,10** | **56,10** |  |  |
| 5 | ***Лимонад*** | **150** | ***Вода питна*** |  |  | **135,0** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***ТК Клопотенко*** |  | ***Цукор*** | **7,5** |  | **7,5** |  | **0,00** | **0,00** | **7,49** | **28,43** |  |  |
|  |  |  | ***Лимон*** | **8,0** |  | **8,0** |  | **0,07** | **0,01** | **0,34** | **2,64** |  |  |
|  |  |  | ***М'ята*** | **0,4** |  | **0,4** |  | **0,01** | **0,003** | **0,04** | **0,16** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **0,08** | **0,01** | **7,87** | **31,23** | **0,00** |  |
| 6 | ***Банан*** | **100** | ***Банан*** | **100,0** |  | **100,0** |  | **1,50** | **0,10** | **21,80** | **89,00** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **1,50** | **0,10** | **21,80** | **89,00** |  |  |
| ***Всього за 3 день ІІІ тижня*** | |  |  |  |  |  |  | **20,8** | **17,5** | **84,5** | **534,5** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Т И Ж Д Е Н Ь ІІІ День 4** | | | |  |  |  |  |  |  |
| **№ з/п** | **Назва страви** | **Вихід** |  | **Кількість сировини** | | | **Теплова** | **Хімічний склад** | | | **Калорії** | **Ціна** | **Вартість** |
| **страви** | ***Інгрідієнти*** | **(холодна обробка)** | | | **обробка** |
| (г) |  | **Брутто** | **Втрата** | **Нетто** | **(%)** |  |  | **Вугле-** |
|  |  | **(г)** | **(%)** | **(г)** |  | **Білки** | **Жири** | **води** |
| 1 | ***Салат з квашеної капусти, моркви та горіхів з олією*** | **125** | ***Капуста квашена*** | **100,0** | **30** | **70,0** |  | **1,26** | **0,00** | **2,24** | **13,30** |  |  |
|  |  | ***Горіх грецький лущений (ГХ)*** | **23,0** |  | **23,0** |  | **3,68** | **14,49** | **4,14** | **158,93** |  |  |
|  |  | ***Морква*** | **40,0** | **25** | **30,0** |  | **0,39** | **0,03** | **2,52** | **10,20** |  |  |
|  |  | ***Олія соняшникова рафінована*** | **4,0** |  | **4,0** |  | **0,00** | **4,00** | **0,00** | **35,96** |  |  |
|  |  |  | ***Сіль йодована*** | **0,5** |  | **0,5** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **5,33** | **18,52** | **8,90** | **218,39** |  |  |
| 2 | ***Запіканка рисова з к/м сиром затерта сиром твердим*** | **175 / 5,5** | ***Крупа рисова*** | **41,4** |  | **41,4** | **\*2,9** | **2,00** | **0,24** | **27,00** | **121,00** |  |  |
|  |  | ***Вода питна*** |  |  | **87,7** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***Сир к/м напівжирний (МП, Л)*** | **28,8** |  | **28,8** | **5** | **4,81** | **2,59** | **0,58** | **45,79** |  |  |
|  |  | ***Яйце куряче (Я)*** | **1/6** |  | **6,7** |  | **2,12** | **1,92** | **0,12** | **26,17** |  |  |
|  |  |  | ***Цукор*** | **7,5** |  | **7,5** |  | **0,00** | **0,00** | **7,49** | **28,43** |  |  |
|  |  |  | ***Масло вершкове (МП, Л)*** | **3,0** |  | **3,0** |  | **0,02** | **2,18** | **0,04** | **19,83** |  |  |
|  |  |  | ***Олія для деко*** | **1,5** |  | **1,5** |  | **0,00** | **1,50** | **0,00** | **13,49** |  |  |
|  |  |  | ***Сметана 15% (МП, Л)*** | **10,0** |  | **10,0** |  | **0,29** | **1,50** | **0,31** | **15,88** |  |  |
|  |  |  | ***Сир твердий для затирки (МП, Л)*** | **5,6** |  | **5,6** |  | **1,29** | **1,62** | **0,00** | **20,16** |  |  |
|  |  |  | **Маса рисової каші 120 г.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **10,53** | **11,55** | **35,52** | **290,74** |  |  |
| 3 | ***Сік*** | **180** | ***Сік*** | **180,0** |  | **180,0** |  | **0,90** | **0,00** | **26,10** | **75,60** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **0,90** | **0,00** | **26,10** | **75,60** |  |  |
| 4 | ***Яблуко*** | **100** | ***Яблуко*** | **100,0** |  | **100,0** |  | **0,40** | **0,40** | **10,40** | **45,00** |  |  |
|  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **0,40** | **0,40** | **10,40** | **45,00** |  |  |
| ***Всього за 4 день ІІІ тижня*** | |  |  |  |  |  |  | **17,2** | **30,5** | **80,9** | **629,7** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Т И Ж Д Е Н Ь ІІІ День 5** | | | |  |  |  |  |  |  |
| **№ з/п** | **Назва страви** | **Вихід** |  | **Кількість сировини** | | | **Теплова** | **Хімічний склад** | | | **Калорії** | **Ціна** | **Вартість** |
| **страви** | ***Інгрідієнти*** | **(холодна обробка)** | | | **обробка** |
| (г) |  | **Брутто** | **Втрата** | **Нетто** | **(%)** |  |  | **Вугле-** |
|  |  | **(г)** | **(%)** | **(г)** |  | **Білки** | **Жири** | **води** |
| 1 | ***Капуста тушкована з овочами та курячим м'ясом*** | **138** | ***Філе куряче заморожене*** | **93,3** | **25** | **70,0** | **28-30** | **12,74** | **12,88** | **0,49** | **168,70** |  |  |
|  |  | ***Капуста білокачанна свіжа*** | **88,1** | **20** | **70,5** | **21** | **1,27** | **0,07** | **4,02** | **19,04** |  |  |
|  |  | ***Морква*** | **19,3** | **25** | **14,5** | **32** | **0,19** | **0,01** | **1,22** | **4,93** |  |  |
|  |  | ***Цибуля ріпчаста*** | **17,9** | **16** | **15,0** | **50** | **0,21** | **0,00** | **1,47** | **6,15** |  |  |
|  |  |  | ***Паста томатна*** | **3,5** |  | **3,5** |  | **0,17** | **0,00** | **0,70** | **3,47** |  |  |
|  |  |  | ***Сметана 15% (МП, Л)*** | **5,0** |  | **5,0** |  | **0,15** | **0,75** | **0,15** | **7,94** |  |  |
|  |  |  | ***Олія соняшникова рафінована*** | **5,5** |  | **5,5** |  | **0,00** | **5,49** | **0,00** | **49,45** |  |  |
|  |  |  | ***Сіль йодована*** | **0,3** |  | **0,3** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | **Маса тушкованого курячого** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Маса тушкованих овочів 87,6 г.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **14,72** | **19,21** | **8,05** | **259,67** |  |  |
| 2 | ***Квасоля варена червона із сирними слайсами*** | **120 / 12** | ***Квасоля червона суха*** | **60,0** |  | **60,0** | **\* 2** | **12,60** | **1,20** | **30,30** | **175,20** |  |  |
|  |  | **Маса вареної квасолі 120 г.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***Масло вершкове (МП, Л)*** | **3,0** |  | **3,0** |  | **0,02** | **2,18** | **0,04** | **19,83** |  |  |
|  |  |  | ***Сіль йодована*** | **0,4** |  | **0,4** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Сир твердий (МП, Л)*** | **12** |  | **12** |  | **2,76** | **3,48** | **0,00** | **43,20** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **6,86** | **30,34** | **238,23** | **238,23** | **0,00** |  |
| 3 | ***Хліб житній*** | **30** | ***Хліб цільнозерновий (Г)*** | **30,0** |  | **30,0** |  | **2,40** | **2,40** | **11,10** | **56,10** |  |  |
|  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **2,40** | **2,40** | **11,10** | **56,10** |  |  |
| 4 | ***Чай чорний*** | **150** | ***Чай*** | **0,5** |  | **0,5** |  | **0,001** | **0,00** | **0,00** | **0,005** |  |  |
|  |  |  | ***Вода питна*** |  |  | **142,0** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Цукор*** | **7,5** |  | **7,5** |  | **0,00** | **0,00** | **7,49** | **28,43** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **0,00** | **0,00** | **7,49** | **28,43** |  |  |
| 5 | ***Яблуко*** | **100** | ***Яблуко*** | **100,0** |  | **100,0** |  | **0,40** | **0,40** | **10,40** | **45,00** |  |  |
|  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **0,40** | **0,40** | **10,40** | **45,00** |  |  |
| ***Всього за 5 день ІІІ тижня*** | |  |  |  |  |  |  | **24,4** | **52,3** | **275,3** | **627,4** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Т И Ж Д Е Н Ь IV День 1** | | | |  |  |  |  |  |  |
| **№ з/п** | **Назва страви** | **Вихід** |  | **Кількість сировини** | | | **Теплова** | **Хімічний склад** | | | **Калорії** | **Ціна** | **Вартість** |
| **страви** | ***Інгрідієнти*** | **(холодна обробка)** | | | **обробка** |
| (г) |  | **Брутто** | **Втрата** | **Нетто** | **(%)** |  |  | **Вугле-** |
|  |  | **(г)** | **(%)** | **(г)** |  | **Білки** | **Жири** | **води** |
| 1 | ***Салат з капусти, зеленого горошку, насіння з олією*** | **100** | ***Капуста білокачанна свіжа*** | **108,8** | **20** | **87,0** |  | **1,57** | **0,09** | **4,96** | **23,49** |  |  |
|  |  | ***Горошок с/м*** | **11,0** |  | **11,0** | **8** | **0,55** | **0,02** | **1,52** | **8,03** |  |  |
|  |  | ***Олія соняшникова рафінована*** | **3,5** |  | **3,5** |  | **0,00** | **3,50** | **0,00** | **31,47** |  |  |
|  |  | ***Насіння соняшника (ядра)*** | **3,0** |  | **3,0** |  | **0,57** | **1,50** | **0,39** | **17,97** |  |  |
|  |  |  | ***Сіль йодована*** | **0,3** |  | **0,3** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **2,69** | **5,11** | **6,87** | **80,96** |  |  |
| 2 | ***Драчена, затерта***  ***твердим сиром*** | **60 / 11** | ***Яйце куряче (Я)*** | **1** |  | **40,0** |  | **12,70** | **11,50** | **0,70** | **157,00** |  |  |
|  |  | ***Молоко (МП, Л)*** | **13,0** |  | **13,0** |  | **0,37** | **0,33** | **0,61** | **6,76** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | ***Сметана 15% (МП, Л)*** | **5,0** |  | **5,0** |  | **0,15** | **0,75** | **0,15** | **7,94** |  |  |
|  |  |  | ***Борошно пшеничне цільнозер. (Г)*** | **3,0** |  | **3,0** |  | **0,31** | **0,03** | **2,07** | **10,02** |  |  |
|  |  |  | ***Масло вершкове (МП, Л)*** | **2,0** |  | **2,0** |  | **0,02** | **1,45** | **0,03** | **13,22** |  |  |
|  |  |  | ***Сіль йодована*** | **0,3** |  | **0,3** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Сир твердий (МП, Л)*** | **11,0** |  | **11,0** |  | **2,53** | **3,19** | **0,00** | **39,60** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **16,07** | **17,25** | **3,56** | **234,54** |  |  |
| 3 | ***Паста з соусом "Кетчуп"*** | **120 / 30** | ***Макаронні вироби (вищого гатунку) (Г)*** | **40,0** |  | **40,0** | **\* 2,5-3** | **4,28** | **0,44** | **27,92** | **134,80** |  |  |
|  |  | ***Масло вершкове (МП, Л)*** | **1,0** |  | **1,0** |  | **0,01** | **0,73** | **0,01** | **6,61** |  |  |
|  |  | ***Сіль йодована*** | **0,3** |  | **0,3** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  | **Маса варених макаронів 120 г.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Соус "Кетчуп" 30 г.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***Паста томатна*** | **6,4** |  | **6,4** |  | **0,31** | **0,00** | **1,29** | **6,34** |  |  |
|  |  |  | ***Олія соняшникова рафінована*** | **2,0** |  | **2,0** |  | **0,00** | **2,00** | **0,00** | **17,98** |  |  |
|  |  |  | ***Вода питна*** |  |  | **17,2** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ***Цукор*** | **2,5** |  | **2,5** |  | **0,00** | **0,00** | **2,50** | **9,48** |  |  |
|  |  |  | ***Сіль йодована*** | **0,2** |  | **0,2** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Крохмаль картопляний*** | **0,9** |  | **0,9** |  | **0,001** | **0,00** | **0,72** | **2,94** |  |  |
|  |  |  | ***Вода питна (для крохмалю)*** |  |  | **1,3** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ***Часник*** | **2,6** | **22** | **2,0** |  | **0,13** | **0,00** | **0,09** | **0,92** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **4,73** | **3,16** | **32,52** | **179,06** |  |  |
| 4 | ***Узвар з сумші сухофруктів*** | **150** | ***Сухофрукти*** | **25,0** |  | **25,0** |  | **0,55** | **0,00** | **12,00** | **49,75** |  |  |
|  |  | ***Цукор*** | **5,0** |  | **5,0** |  | **0,00** | **0,00** | **4,99** | **18,95** |  |  |
|  |  | ***Вода питна*** |  |  | **125,0** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **0,55** | **0,00** | **16,99** | **68,70** |  |  |
| 5 | ***Яблуко*** | **100** | ***Яблуко*** | **100,0** |  | **100,0** |  | **0,40** | **0,40** | **10,40** | **45,00** |  |  |
|  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **0,40** | **0,40** | **10,40** | **45,00** |  |  |
| ***Всього за 1 день ІV тижня*** | |  |  |  |  |  |  | **24,4** | **25,9** | **70,3** | **608,3** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Т И Ж Д Е Н Ь IV День 2** | | | |  |  |  |  |  |  |
| **№ з/п** | **Назва страви** | **Вихід** |  | **Кількість сировини** | | | **Теплова** | **Хімічний склад** | | | **Калорії** | **Ціна** | **Вартість** |
| **страви** | ***Інгрідієнти*** | **(холодна обробка)** | | | **обробка** |
| (г) |  | **Брутто** | **Втрата** | **Нетто** | **(%)** |  |  | **Вугле-** |
|  |  | **(г)** | **(%)** | **(г)** |  | **Білки** | **Жири** | **води** |
| 1 | ***Салат буряковий з зеленим горошком та твердим сиром з олією*** | **75** | ***Буряк*** | **83,7** | **25** | **62,8** | **5** | **0,94** | **0,06** | **6,28** | **26,38** |  |  |
|  |  | ***Горошок с/м*** | **10,0** |  | **10,0** | **8** | **0,50** | **0,02** | **1,38** | **7,30** |  |  |
|  |  | ***Сир твердий (МП, Л)*** | **5,6** |  | **5,6** |  | **1,29** | **1,62** | **0,00** | **20,16** |  |  |
|  |  | ***Олія соняшникова рафінована*** | **2,5** |  | **2,5** |  | **0,00** | **2,50** | **0,00** | **22,48** |  |  |
|  |  |  | ***Сіль йодована*** | **0,3** |  | **0,3** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **2,73** | **4,20** | **7,66** | **76,31** |  |  |
| 2 | ***Куліш з курячим м'ясом*** | **190** | ***Філе куряче заморожене*** | **93,3** | **25** | **70,0** | **28-30** | **12,74** | **12,88** | **0,49** | **168,70** |  |  |
|  |  | ***Крупа пшоняна*** | **40,0** |  | **40,0** | **\*3** | **4,60** | **1,32** | **26,88** | **139,20** |  |  |
|  |  | ***Цибуля ріпчаста*** | **15,0** | **16** | **12,6** | **50** | **0,18** | **0,00** | **1,23** | **5,17** |  |  |
|  |  |  | ***Морква*** | **16,8** | **25** | **12,6** | **32** | **0,16** | **0,01** | **1,06** | **4,28** |  |  |
|  |  |  | ***Часник*** | **2,6** | **22** | **2,0** | **40** | **0,13** | **0,00** | **0,09** | **0,92** |  |  |
|  |  |  | ***Сіль йодована*** | **0,5** |  | **0,5** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Перець чорний мелений*** | **0,05** |  | **0,05** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | ***Паста томатна*** | **2,0** |  | **2,0** |  | **0,10** | **0,00** | **0,40** | **1,98** |  |  |
|  |  |  | ***Олія соняшникова рафінована*** | **3,0** |  | **3,0** |  | **0,00** | **3,00** | **0,00** | **26,97** |  |  |
|  |  |  | ***Масло вершкове (МП, Л)*** | **3,0** |  | **3,0** |  | **0,02** | **2,18** | **0,04** | **19,83** |  |  |
|  |  |  | ***Вода питна*** |  |  | **78,8** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Маса тушкованого курячого** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Маса в'язкої каші пшоняної 120 г.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Маса тушкованих овочів 20 г.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **17,93** | **19,38** | **30,20** | **367,05** |  |  |
| 4 | ***Какао з молоком*** | **150** | ***Какао порошок*** | **4,5** |  | **4,5** |  | **1,09** | **0,79** | **1,50** | **17,10** |  |  |
|  |  | ***Молоко (МП, Л)*** | **125,0** |  | **125,0** |  | **3,53** | **3,13** | **5,91** | **65,00** |  |  |
|  |  |  | ***Вода питна*** |  |  | **15,0** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ***Цукор*** | **7,5** |  | **7,5** |  | **0,00** | **0,00** | **7,49** | **28,43** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **4,61** | **3,91** | **14,90** | **110,53** |  |  |
| 5 | ***Яблуко*** | **100** | ***Яблуко*** | **100,0** |  | **100,0** |  | **0,40** | **0,40** | **10,40** | **45,00** |  |  |
|  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **0,40** | **0,40** | **10,40** | **45,00** |  |  |
| ***Всього за 2 день ІV тижня*** | |  |  |  |  |  |  | **25,7** | **27,9** | **63,2** | **598,9** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Т И Ж Д Е Н Ь IV День 3** | | | |  |  |  |  |  |  |
| **№ з/п** | **Назва страви** | **Вихід** |  | **Кількість сировини** | | | **Теплова** | **Хімічний склад** | | | **Калорії** | **Ціна** | **Вартість** |
| **страви** | ***Інгрідієнти*** | **(холодна обробка)** | | | **обробка** |
| (г) |  | **Брутто** | **Втрата** | **Нетто** | **(%)** |  |  | **Вугле-** |
|  |  | **(г)** | **(%)** | **(г)** |  | **Білки** | **Жири** | **води** |
| 1 | ***Вінегрет з соусом Вінегрет*** | **110** | ***Капуста квашена*** | **14,3** | **30** | **10,0** |  | **0,18** | **0,00** | **0,32** | **1,90** |  |  |
|  |  | ***Картопля*** | **47,7** | **35** | **31,0** | **3** | **0,62** | **0,12** | **5,36** | **24,80** |  |  |
|  |  | ***Морква*** | **26,7** | **25** | **20,0** | **0,5** | **0,26** | **0,02** | **1,68** | **6,80** |  |  |
|  |  |  | ***Цибуля ріпчаста*** | **11,9** | **16** | **10,0** |  | **0,14** | **0,00** | **0,98** | **4,10** |  |  |
|  |  |  | ***Буряк*** | **26,7** | **25** | **20,0** | **2** | **0,30** | **0,02** | **2,00** | **8,40** |  |  |
|  |  |  | ***Квасоля червона суха*** | **7,4** |  | **7,4** | **\*2,2** | **1,55** | **0,15** | **3,74** | **21,61** |  |  |
|  |  |  | ***Сіль йодована*** | **0,2** |  | **0,2** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | **Соус "Вінегрет" 4 г.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ***Оцет 9%*** | **0,2** |  | **0,2** |  | **0,00** | **0,00** | **0,01** | **0,06** |  |  |
|  |  |  | ***Гірчиця пром. вир-ва (ГЦ)*** | **0,3** |  | **0,3** |  | **0,02** | **0,03** | **0,03** | **0,50** |  |  |
|  |  |  | ***Олія соняшникова рафінована*** | **3,7** |  | **3,7** |  | **0,00** | **3,70** | **0,00** | **33,26** |  |  |
|  |  |  | ***Сіль йодована*** | **0,05** |  | **0,05** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **3,07** | **4,04** | **14,11** | **101,43** |  |  |
| 2 | ***Сир твердий*** | **15** | ***Сир твердий (МП, Л)*** | **15,0** |  | **15,0** |  | **3,45** | **4,35** | **0,00** | **54,00** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **3,45** | **4,35** | **0,00** | **54,00** |  |  |
| 3 | ***Запіканка картопляна з***  ***рибним фаршем*** | **180** | ***Хек заморожений (Р)*** | **66,7** | **10** | **60,0** | **18-20** | **9,96** | **1,32** | **0,00** | **51,60** |  |  |
|  |  | ***Картопля*** | **184,6** | **35** | **120,0** | **3** | **2,40** | **0,48** | **20,76** | **96,00** |  |  |
|  |  | ***Морква*** | **26,7** | **25** | **20,0** | **32** | **0,26** | **0,02** | **1,68** | **6,80** |  |  |
|  |  |  | ***Цибуля ріпчаста*** | **23,8** | **16** | **20,0** | **50** | **0,28** | **0,00** | **1,96** | **8,20** |  |  |
|  |  |  | ***Олія соняшникова рафінована*** | **1,8** |  | **1,8** |  | **0,00** | **1,80** | **0,00** | **16,18** |  |  |
|  |  |  | ***Масло вершкове (МП, Л)*** | **3,0** |  | **3,0** |  | **0,02** | **2,18** | **0,04** | **19,83** |  |  |
|  |  |  | ***Перець чорний мелений*** | **0,05** |  | **0,05** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Паста томатна*** | **3,0** |  | **3,0** |  | **0,14** | **0,00** | **0,60** | **2,97** |  |  |
|  |  |  | ***Сіль йодована*** | **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** |  |  |
| 3 | ***Хліб житній*** | **30** | ***Хліб цільнозерновий (Г)*** | **30,0** |  | **30,0** |  | **2,40** | **2,40** | **11,10** | **56,10** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **2,40** | **2,40** | **11,10** | **56,10** |  |  |
| 4 | ***Кисіль із сухофруктів*** | **150** | ***Сухофрукти*** | **25,0** |  | **25,0** |  | **0,55** | **0,00** | **12,00** | **49,75** |  |  |
|  |  | ***Вода питна*** |  |  | **150,0** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***Цукор*** | **7,5** |  | **7,5** |  | **0,00** | **0,00** | **7,49** | **28,43** |  |  |
|  |  | ***Крохмаль картопляний*** | **7,0** |  | **7,0** |  | **0,007** | **0,00** | **5,57** | **22,89** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **0,56** | **0,00** | **25,06** | **101,07** |  |  |
| 6 | ***Банан*** | **100** | ***Банан*** | **100,0** |  | **100,0** |  | **1,50** | **0,10** | **21,80** | **89,00** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **1,50** | **0,10** | **21,80** | **89,00** |  |  |
| ***Всього за 3 день ІV тижня*** | |  |  |  |  |  |  | **21,6** | **14,3** | **86,0** | **547,1** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Т И Ж Д Е Н Ь IV День 4** | | | |  |  |  |  |  |  |
| **№ з/п** | **Назва страви** | **Вихід** |  | **Кількість сировини** | | | **Теплова** | **Хімічний склад** | | | **Калорії** | **Ціна** | **Вартість** |
| **страви** | ***Інгрідієнти*** | **(холодна обробка)** | | | **обробка** |
| (г) |  | **Брутто** | **Втрата** | **Нетто** | **(%)** |  |  | **Вугле-** |
|  |  | **(г)** | **(%)** | **(г)** |  | **Білки** | **Жири** | **води** |
|  |  | **260** | ***Філе куряче заморожене*** | **93,3** | **25** | **70,0** | **28-30** | **12,74** | **12,88** | **0,49** | **168,70** |  |  |
|  |  |  | ***Крупа рисова*** | **42,5** |  | **42,5** | **\*2,8** | **2,98** | **0,43** | **30,52** | **140,25** |  |  |
| 1 | ***Ліниві голубці з курятиною*** |  | ***Капуста білокачанна свіжа*** | **84,4** | **20** | **67,5** | **21** | **1,22** | **0,07** | **3,85** | **18,23** |  |  |
|  |  | ***Цибуля ріпчаста*** | **17,9** | **16** | **15,0** | **50** | **0,21** | **0,00** | **1,47** | **6,15** |  |  |
|  |  | ***Морква*** | **23,3** | **25** | **17,5** | **32** | **0,23** | **0,02** | **1,47** | **5,95** |  |  |
|  |  |  | ***Паста томатна*** | **5** |  | **5,0** |  | **0,24** | **0,00** | **1,01** | **4,95** |  |  |
|  |  |  | ***Сметана 15% (МП, Л)*** | **20,0** |  | **20,0** |  | **0,58** | **3,00** | **0,61** | **31,76** |  |  |
|  |  |  | ***Олія соняшникова рафінована*** | **4,5** |  | **4,5** |  | **0,00** | **4,50** | **0,00** | **40,46** |  |  |
|  |  |  | ***Сіль йодована*** | **0,8** |  | **0,8** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Перець чорний мелений*** | **0,05** |  | **0,05** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Олія для деко*** | **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.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **18,19** | **20,89** | **39,41** | **416,44** |  |  |
| 2 | ***Салат фруктовий з***  ***йогуртом*** | **125** | ***Банани*** | **50,0** | **40** | **30,0** |  | **0,45** | **0,03** | **6,54** | **26,70** |  |  |
|  |  | ***Апельсини*** | **29,9** | **33** | **20,0** |  | **0,18** | **0,04** | **1,90** | **8,00** |  |  |
|  |  | ***Яблуко*** | **56,8** | **12** | **50,0** |  | **0,20** | **0,20** | **5,20** | **22,50** |  |  |
|  |  |  | ***Йогурт без цукру (МП, Л)*** | **25,0** |  | **25,0** |  | **1,00** | **0,75** | **1,00** | **14,50** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **1,83** | **1,02** | **14,64** | **71,70** |  |  |
| 3 | ***Хліб з маслом*** | **30 / 3** | ***Хліб цільнозерновий (Г)*** | **30,0** |  | **30,0** |  | **2,40** | **2,40** | **11,10** | **56,10** |  |  |
|  |  | ***Масло вершкове (МП, Л)*** | **3,0** |  | **3,0** |  | **0,02** | **2,18** | **0,04** | **19,83** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **2,40** | **2,40** | **11,10** | **56,10** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | ***Чай чорний*** | **150** | ***Чай*** | **0,5** |  | **0,5** |  | **0,001** | **0,00** | **0,00** | **0,005** |  |  |
|  |  |  | ***Вода питна*** |  |  | **143,0** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Цукор*** | **7,50** |  | **7,50** |  | **0,00** | **0,00** | **7,49** | **28,43** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **0,00** | **0,00** | **7,49** | **28,43** |  |  |
| ***Всього за 4 день ІV тижня*** | |  |  |  |  |  |  | **22,4** | **24,3** | **72,6** | **572,7** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Т И Ж Д Е Н Ь IV День 5** | | | |  |  |  |  |  |  |
| **№ з/п** | **Назва страви** | **Вихід** |  | **Кількість сировини** | | | **Теплова** | **Хімічний склад** | | | **Калорії** | **Ціна** | **Вартість** |
| **страви** | ***Інгрідієнти*** | **(холодна обробка)** | | | **обробка** |
| (г) |  | **Брутто** | **Втрата** | **Нетто** | **(%)** |  |  | **Вугле-** |
|  |  | **(г)** | **(%)** | **(г)** |  | **Білки** | **Жири** | **води** |
| 1 | ***Салат з капусти, моркви, горошку з соусом "Вінегрет"*** | **100** | ***Капуста білокачанна свіжа*** | **87,5** | **20** | **70,0** |  | **1,26** | **0,07** | **3,99** | **18,90** |  |  |
|  |  | ***Морква*** | **26,7** | **25** | **20,0** |  | **0,26** | **0,02** | **1,68** | **6,80** |  |  |
|  |  | ***Горошок с/м*** | **10,0** |  | **10,0** | **8** | **0,50** | **0,02** | **1,38** | **7,30** |  |  |
|  |  | ***Сіль йодована*** | **0,3** |  | **0,3** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | **Соус "Вінегрет" 4 г.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ***Оцет 9%*** | **0,2** |  | **0,2** |  | **0,00** | **0,00** | **0,01** | **0,06** |  |  |
|  |  |  | ***Гірчиця пром. вир-ва (ГЦ)*** | **0,3** |  | **0,3** |  | **0,02** | **0,03** | **0,03** | **0,50** |  |  |
|  |  |  | ***Олія соняшникова рафінована*** | **3,6** |  | **3,6** |  | **0,00** | **3,60** | **0,00** | **32,36** |  |  |
|  |  |  | ***Сіль йодована*** | **0,05** |  | **0,05** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **2,04** | **3,74** | **7,08** | **65,93** |  |  |
| 2 | ***Горохляники*** | **120 / 30** | ***Горох жовтий сушений*** | **35,4** |  | **35,4** | **\*3,4** | **10,00** | **0,48** | **15,00** | **139,00** |  |  |
|  | 3 шт | ***Вода питна*** |  |  | **144,0** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***Яйце куряче (Я)*** | **1/7** |  | **5,7** |  | **1,81** | **1,64** | **0,10** | **22,43** |  |  |
|  |  | ***Борошно пшеничне цільнозер. (Г)*** | **11,3** |  | **11,3** |  | **1,16** | **0,12** | **7,80** | **37,74** |  |  |
|  |  |  | ***Перець чорний мелений*** | **0,05** |  | **0,05** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Сіль йодована*** | **0,85** |  | **0,85** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
|  |  |  | ***Олія для деко*** | **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.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ***Сметана 15% (МП, Л)*** | **25,0** |  | **25,0** |  | **0,73** | **3,75** | **0,76** | **39,70** |  |  |
|  |  |  | ***Масло вершкове (МП, Л)*** | **3,0** |  | **3,0** |  | **0,02** | **2,18** | **0,04** | **19,83** |  |  |
|  |  |  | ***Борошно пшеничне цільнозер. (Г)*** | **2,0** |  | **2,0** |  | **0,21** | **0,02** | **1,38** | **6,68** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **13,93** | **10,09** | **25,08** | **282,46** |  |  |
| 3 | ***Хліб житній*** | **30** | ***Хліб цільнозерновий (Г)*** | **30,0** |  | **30,0** |  | **2,40** | **2,40** | **11,10** | **56,10** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **2,40** | **2,40** | **11,10** | **56,10** |  |  |
| 4 | ***Сік*** | **180** | ***Сік*** | **180,0** |  | **180,0** |  | **0,90** | **0,00** | **26,10** | **75,60** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **0,90** | **0,00** | **26,10** | **75,60** |  |  |
| 5 | ***Яблуко*** | **100** | ***Яблуко*** | **100,0** |  | **100,0** |  | **0,40** | **0,40** | **10,40** | **45,00** |  |  |
|  |  |  | ***Разом*** |  |  |  |  | **0,40** | **0,40** | **10,40** | **45,00** |  |  |
| ***Всього за 5 день ІV тижня*** | |  |  |  |  |  |  | **19,7** | **16,6** | **79,8** | **525,1** |  |  |