

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Начальник відділу освіти

Тростянецької сільської ради  
Стрийського району ,Львівської області



Леся ФАРАТ

**«ПОГОДЖУЮ»**

Заступник начальника

Стрийського районного управління  
Головного управління  
Держпродспоживслужби у Львівській області



Назар ЖИДЕНКО

Перспективне чотиритижневе меню сезонне меню(весняний період)

Для учнів 1-4 класів та пільгових категорій

| Збірник<br>рецептур. №<br>розкладки | Найменування страв                                    | Енергетична цінність для дітей<br>6-11 р. |                              |              |              |                 | Енергетична цінність для дітей<br>11-14 р. |                              |              |              |               | Енергетична цінність для дітей<br>14-18 р. |                           |              |              |                 |  |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------|--------------|--------------|-----------------|--------------------------------------------|------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------------------|---------------------------|--------------|--------------|-----------------|--|
|                                     |                                                       | Вихід, г                                  | 525-630                      | 18-21        | 17-21        | 73-88           | Вихід, г                                   | 600-810                      | 21-27        | 21-27        | 81-112        | Вихід, г                                   | 600-810                   | 21-27        | 21-27        | 81-112          |  |
|                                     |                                                       |                                           | Енерго-<br>цінність,<br>ккал | Білки,г      | Жири, г      | Вуглеводи,<br>г |                                            | Енерго-<br>цінність,<br>ккал | Білки,г      | Жири, г      | Вуглеводи,г   |                                            | Енерго-<br>цінність, ккал | Білки,г      | Жири, г      | Вуглево<br>ди,г |  |
| 1                                   | 2                                                     | 3                                         | 4                            | 5            | 6            | 7               | 3                                          | 4                            | 5            | 6            | 7             | 3                                          | 4                         | 5            | 6            | 7               |  |
|                                     | <b>Понеділок</b>                                      |                                           |                              |              |              |                 |                                            |                              |              |              |               |                                            |                           |              |              |                 |  |
| 36                                  | Салат із свіжої капусти                               | 100                                       | 89,00                        | 1,60         | 5,10         | 9,00            | 100                                        | 89,00                        | 1,60         | 5,10         | 9,00          | 100                                        | 89,00                     | 1,60         | 5,10         | 9,00            |  |
| 4.16                                | Печена по-домашньому з курки                          | 150                                       | 196,4                        | 14,58        | 6,6          | 18,3            | 200                                        | 261,9                        | 19,4         | 8,7          | 24,5          | 250                                        | 327,4                     | 24,3         | 10,9         | 30,6            |  |
| 362                                 | Сік виноградний                                       | 200                                       | 151,00                       | 0,60         | 0,00         | 36,40           | 200                                        | 151,00                       | 0,60         | 0,00         | 36,40         | 200                                        | 151,00                    | 0,60         | 0,00         | 36,40           |  |
|                                     | Хліб цільнозерновий                                   | 30                                        | 71,00                        | 2,00         | 2,00         | 10,00           | 50                                         | 118,00                       | 3,00         | 4,00         | 16,70         | 50                                         | 118,00                    | 3,00         | 4,00         | 16,70           |  |
| 12.01                               | Фрукти сезонні (яблука, апельсини, банани)            | 100                                       | 52,4                         | 0,9          | 0,2          | 11              | 100                                        | 50                           | 0,9          | 0,2          | 11            | 100                                        | 50                        | 0,9          | 0,2          | 11              |  |
|                                     | <b>Всього</b>                                         | <b>580</b>                                | <b>559,80</b>                | <b>19,68</b> | <b>13,90</b> | <b>84,70</b>    | <b>650</b>                                 | <b>669,90</b>                | <b>25,50</b> | <b>18,00</b> | <b>97,60</b>  | <b>700</b>                                 | <b>735,40</b>             | <b>30,40</b> | <b>20,20</b> | <b>103,70</b>   |  |
|                                     | <b>Вівторок</b>                                       |                                           |                              |              |              |                 |                                            |                              |              |              |               |                                            |                           |              |              |                 |  |
| 1.35                                | Салат з буряка та сметани                             | 100                                       | 71,6                         | 1,80         | 3,40         | 8,60            | 100                                        | 71,6                         | 1,80         | 3,40         | 8,60          | 100                                        | 71,6                      | 1,80         | 3,40         | 8,60            |  |
| 248                                 | Шніцель із свинини                                    | 50/3                                      | 267,00                       | 5,80         | 23,10        | 8,55            | 75/3                                       | 400,00                       | 8,70         | 34,65        | 13,05         | 100/3                                      | 537,00                    | 11,60        | 46,20        | 17,10           |  |
| 295                                 | Макрони відварні                                      | 150                                       | 210,00                       | 5,55         | 4,95         | 35,60           | 150                                        | 210,00                       | 5,55         | 4,95         | 35,60         | 150                                        | 210,00                    | 5,55         | 4,95         | 35,60           |  |
| 11.02                               | Компот із свіжих фруктів                              | 200                                       | 113,00                       | 0,20         | 0,00         | 27,90           | 200                                        | 113,00                       | 0,20         | 0,00         | 27,90         | 200                                        | 113,00                    | 0,20         | 0,00         | 27,90           |  |
|                                     | Хліб цільнозерновий                                   | 30                                        | 71,00                        | 2,00         | 2,00         | 10,00           | 50                                         | 118,00                       | 3,00         | 4,00         | 16,70         | 50                                         | 118,00                    | 3,00         | 4,00         | 16,70           |  |
| 12.01                               | Фрукти сезонні (яблука, апельсини, банани)            | 100                                       | 52,4                         | 0,9          | 0,2          | 11,0            | 100                                        | 52,4                         | 0,9          | 0,2          | 11,0          | 100                                        | 52,4                      | 0,9          | 0,2          | 11,0            |  |
|                                     | <b>Всього</b>                                         | <b>580</b>                                | <b>785,00</b>                | <b>16,25</b> | <b>33,65</b> | <b>101,65</b>   | <b>600</b>                                 | <b>965,00</b>                | <b>20,15</b> | <b>47,20</b> | <b>112,85</b> | <b>600</b>                                 | <b>1102,00</b>            | <b>23,05</b> | <b>58,75</b> | <b>116,90</b>   |  |
|                                     | <b>Середа</b>                                         |                                           |                              |              |              |                 |                                            |                              |              |              |               |                                            |                           |              |              |                 |  |
| 1.23                                | Салат з капусти зеленого горошку з насінням соняшнику | 100                                       | 94,4                         | 3,0          | 6,6          | 5,2             | 100                                        | 94,4                         | 3,0          | 6,6          | 5,2           | 100                                        | 94,4                      | 3,0          | 6,6          | 5,2             |  |
| 4.13                                | Курка тушкована в соусі гуляш з кмином                | 70                                        | 110,00                       | 15,20        | 3,50         | 2,50            | 90                                         | 141,40                       | 19,50        | 4,60         | 3,30          | 100                                        | 157,15                    | 21,70        | 5,06         | 3,63            |  |
| 290                                 | Каша гречана                                          | 150                                       | 278,00                       | 8,80         | 6,60         | 45,1            | 150                                        | 278,00                       | 8,80         | 6,60         | 45,1          | 150                                        | 278,00                    | 8,80         | 6,60         | 45,1            |  |
| 350                                 | Чай з лимон                                           | 200/7,5/8                                 | 30,00                        | 0,20         | 0,00         | 28,05           | 200/7,5/8                                  | 30,00                        | 0,20         | 0,00         | 28,05         | 200/7,5/8                                  | 30,00                     | 0,20         | 0,00         | 28,05           |  |
| 12.01                               | Фрукти сезонні (яблука, апельсини, банани)            | 100                                       | 52,4                         | 0,9          | 0,2          | 11,0            | 100                                        | 52,4                         | 0,9          | 0,2          | 11,0          | 100                                        | 52,4                      | 0,9          | 0,2          | 11,0            |  |
|                                     | <b>Всього</b>                                         | <b>320</b>                                | <b>564,80</b>                | <b>28,10</b> | <b>16,90</b> | <b>91,85</b>    | <b>340</b>                                 | <b>596,20</b>                | <b>32,40</b> | <b>18,00</b> | <b>92,65</b>  | <b>350</b>                                 | <b>611,95</b>             | <b>34,60</b> | <b>18,46</b> | <b>92,98</b>    |  |
|                                     | <b>Четвер</b>                                         |                                           |                              |              |              |                 |                                            |                              |              |              |               |                                            |                           |              |              |                 |  |
| 5                                   | Салат з буряка та сухариків                           | 100                                       | 150,2                        | 3,8          | 5,4          | 21,7            | 100                                        | 150,2                        | 3,8          | 5,4          | 21,7          | 100                                        | 150,2                     | 3,8          | 5,4          | 21,7            |  |
| 84                                  | Хек смажений                                          | 50/3                                      | 103,10                       | 10,46        | 3,87         | 3,80            | 75/3                                       | 160,27                       | 15,69        | 5,80         | 5,70          | 100/3                                      | 206,20                    | 20,92        | 7,74         | 7,60            |  |
| 298                                 | Картопляне пюре                                       | 150                                       | 157,00                       | 3,20         | 5,60         | 23,3            | 150                                        | 157,00                       | 3,20         | 5,60         | 23,3          | 150                                        | 157,00                    | 3,20         | 5,60         | 23,3            |  |
| 11.05                               | Какао з молоком                                       | 200                                       | 148,80                       | 6,11         | 5,50         | 9,80            | 200                                        | 148,80                       | 6,11         | 5,50         | 9,80          | 200                                        | 148,80                    | 6,11         | 5,50         | 9,80            |  |
|                                     | Хліб цільнозерновий                                   | 30                                        | 71,00                        | 2,00         | 2,00         | 10,00           | 50                                         | 118,00                       | 3,00         | 4,00         | 16,70         | 50                                         | 118,00                    | 3,00         | 4,00         | 16,70           |  |
| 12.01                               | Фрукти сезонні (яблука, апельсини, банани)            | 100                                       | 52,4                         | 0,9          | 0,2          | 11,0            | 100                                        | 52,4                         | 0,9          | 0,2          | 11,0          | 100                                        | 52,4                      | 0,9          | 0,2          | 11,0            |  |
|                                     | <b>Всього</b>                                         | <b>580,00</b>                             | <b>682,47</b>                | <b>26,42</b> | <b>22,53</b> | <b>79,63</b>    | <b>600,00</b>                              | <b>786,64</b>                | <b>32,65</b> | <b>26,46</b> | <b>88,23</b>  | <b>600,00</b>                              | <b>832,57</b>             | <b>37,88</b> | <b>28,40</b> | <b>90,13</b>    |  |
|                                     | <b>П'ятниця</b>                                       |                                           |                              |              |              |                 |                                            |                              |              |              |               |                                            |                           |              |              |                 |  |
| 1.15                                | Салат з моркви та сметани                             | 100                                       | 99,33                        | 1,48         | 3,15         | 16,26           | 100                                        | 99,33                        | 1,48         | 3,15         | 16,26         | 100                                        | 99,33                     | 1,48         | 3,15         | 16,26           |  |
| 182                                 | Сирники з сметаною                                    | 100/15                                    | 286                          | 17,2         | 14,6         | 20,6            | 150/15                                     | 429                          | 25,8         | 21,9         | 30,9          | 150/15                                     | 429                       | 25,8         | 21,9         | 30,9            |  |
| 11.03                               | Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)                | 200                                       | 107,70                       | 0,30         | 0,90         | 24,90           | 200                                        | 107,70                       | 0,30         | 0,90         | 24,90         | 200                                        | 107,70                    | 0,30         | 0,90         | 24,90           |  |
| 12.01                               | Фрукти сезонні (яблука, апельсини, банани)            | 100                                       | 52,4                         | 0,9          | 0,2          | 11,0            | 100                                        | 52,4                         | 0,9          | 0,2          | 11,0          | 100                                        | 52,4                      | 0,9          | 0,2          | 11,0            |  |
|                                     | <b>Всього</b>                                         | <b>400,00</b>                             | <b>545,43</b>                | <b>19,88</b> | <b>18,85</b> | <b>72,76</b>    | <b>400,00</b>                              | <b>688,43</b>                | <b>28,48</b> | <b>26,15</b> | <b>83,06</b>  | <b>400,00</b>                              | <b>688,43</b>             | <b>28,48</b> | <b>26,15</b> | <b>83,06</b>    |  |

Всього: *М. Кос*

| Збірник рецептур,<br>№ розкладки | Найменування страв                                    | Енергетична цінність для дітей<br>6-11 р. |                              |              |              |                 | Енергетична цінність для дітей<br>11-14 р. |                              |              |              |                 | Енергетична цінність для дітей<br>14-18 р. |                              |              |              |                 |  |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------|--------------|--------------|-----------------|--------------------------------------------|------------------------------|--------------|--------------|-----------------|--------------------------------------------|------------------------------|--------------|--------------|-----------------|--|
|                                  |                                                       | Вихід, г                                  | 525-630                      | 18-21        | 17-21        | 73-88           | Вихід, г                                   | 600-810                      | 21-27        | 21-27        | 81-112          | Вихід, г                                   | 600-810                      | 21-27        | 21-27        | 81-112          |  |
|                                  |                                                       |                                           | Енерго-<br>цінність,<br>ккал | Білки,г      | Жири, г      | Вуглеводи,<br>г |                                            | Енерго-<br>цінність,<br>ккал | Білки,г      | Жири, г      | Вуглеводи,<br>г |                                            | Енерго-<br>цінність,<br>ккал | Білки,г      | Жири, г      | Вуглеводи,<br>г |  |
| 1                                | 2                                                     | 3                                         | 4                            | 5            | 6            | 7               | 3                                          | 4                            | 5            | 6            | 7               | 3                                          | 4                            | 5            | 6            | 7               |  |
|                                  | <b>Понеділок</b>                                      |                                           |                              |              |              |                 |                                            |                              |              |              |                 |                                            |                              |              |              |                 |  |
| 36                               | Салат із свіжої капусти                               | 100                                       | 89,00                        | 1,60         | 5,10         | 9,00            | 100                                        | 89,00                        | 1,60         | 5,10         | 9,00            | 100                                        | 89,00                        | 1,60         | 5,10         | 9,00            |  |
| 261                              | Тефтеля із свинини                                    | 50/50                                     | 304,00                       | 6,90         | 24,90        | 12,70           | 60/50                                      | 304,00                       | 6,90         | 24,90        | 12,70           | 60/50                                      | 304,00                       | 6,90         | 24,90        | 12,70           |  |
| 290                              | Каша гречана                                          | 150                                       | 278,00                       | 8,80         | 6,60         | 45,1            | 150                                        | 278,00                       | 8,80         | 6,60         | 45,1            | 150                                        | 278,00                       | 8,80         | 6,60         | 45,1            |  |
| 350                              | Чай з лимон                                           | 200/7,5/8                                 | 30,00                        | 0,20         | 0,00         | 28,05           | 200/7,5/8                                  | 30,00                        | 0,20         | 0,00         | 28,05           | 200/7,5/8                                  | 30,00                        | 0,20         | 0,00         | 28,05           |  |
|                                  | Хліб цільнозерновий                                   | 30                                        | 71,00                        | 2,00         | 2,00         | 10,00           | 50                                         | 118,00                       | 3,00         | 4,00         | 16,70           | 50                                         | 118,00                       | 3,00         | 4,00         | 16,70           |  |
| 12.01                            | Фрукти сезонні (яблука, апельсини, банани)            | 100                                       | 52,4                         | 0,9          | 0,2          | 11,0            | 100                                        | 52,4                         | 0,9          | 0,2          | 11,0            | 100                                        | 52,4                         | 0,9          | 0,2          | 11,0            |  |
|                                  | <b>Всього</b>                                         | <b>280</b>                                | <b>824,40</b>                | <b>20,40</b> | <b>38,80</b> | <b>115,85</b>   | <b>300</b>                                 | <b>871,40</b>                | <b>21,40</b> | <b>40,80</b> | <b>122,55</b>   | <b>300</b>                                 | <b>871,40</b>                | <b>21,40</b> | <b>40,80</b> | <b>122,55</b>   |  |
|                                  | <b>Вівторок</b>                                       |                                           |                              |              |              |                 |                                            |                              |              |              |                 |                                            |                              |              |              |                 |  |
| 1.36                             | Салат з буряка та ароматної олії                      | 100                                       | 69,25                        | 1,55         | 3,19         | 9,23            | 100                                        | 69,25                        | 1,55         | 3,19         | 9,23            | 100                                        | 69,25                        | 1,55         | 3,19         | 9,23            |  |
| 4.04                             | Плов із курячим м'ясом                                | 180                                       | 279,81                       | 14,92        | 12,01        | 30,29           | 250                                        | 388,62                       | 20,7         | 16,09        | 42,07           | 300                                        | 466,35                       | 24,86        | 2,02         | 50,48           |  |
| 11.05                            | Какао з молоком                                       | 200                                       | 148,80                       | 6,11         | 5,50         | 9,80            | 200                                        | 148,80                       | 6,11         | 5,50         | 9,80            | 200                                        | 148,80                       | 6,11         | 5,50         | 9,80            |  |
|                                  | Хліб цільнозерновий                                   | 30                                        | 71,00                        | 2,00         | 2,00         | 10,00           | 50                                         | 118,00                       | 3,00         | 4,00         | 16,70           | 50                                         | 118,00                       | 3,00         | 4,00         | 16,70           |  |
| 12.01                            | Фрукти сезонні (яблука, апельсини, банани)            | 100                                       | 52,4                         | 0,9          | 0,2          | 11,0            | 100                                        | 52,4                         | 0,9          | 0,2          | 11,0            | 100                                        | 52,4                         | 0,9          | 0,2          | 11,0            |  |
|                                  | <b>Всього</b>                                         | <b>610</b>                                | <b>621,26</b>                | <b>25,48</b> | <b>22,90</b> | <b>70,32</b>    | <b>700</b>                                 | <b>777,07</b>                | <b>32,26</b> | <b>28,98</b> | <b>88,80</b>    | <b>750</b>                                 | <b>854,80</b>                | <b>11,56</b> | <b>14,91</b> | <b>97,21</b>    |  |
|                                  | <b>Середа</b>                                         |                                           |                              |              |              |                 |                                            |                              |              |              |                 |                                            |                              |              |              |                 |  |
| 1.23                             | Салат з капусти зеленого горошку з насінням соняшнику | 100                                       | 94,4                         | 3,0          | 6,6          | 5,2             | 100                                        | 94,4                         | 3,0          | 6,6          | 5,2             | 100                                        | 94,4                         | 3,0          | 6,6          | 5,2             |  |
| 6.01                             | Рибні нагетси                                         | 50/3                                      | 136,30                       | 11,30        | 25,70        | 14,50           | 105/4                                      | 170,70                       | 17,00        | 3,20         | 21,80           | 120/4                                      | 227,60                       | 22,60        | 4,30         | 29,00           |  |
| 298                              | Картопляне пюре                                       | 150                                       | 157,00                       | 3,20         | 5,60         | 23,3            | 150                                        | 157,00                       | 3,20         | 5,60         | 23,3            | 150                                        | 157,00                       | 3,20         | 5,60         | 23,3            |  |
| 350                              | Чай з лимон                                           | 200/7,5/8                                 | 30,00                        | 0,20         | 0,00         | 28,05           | 200/7,5/8                                  | 30,00                        | 0,20         | 0,00         | 28,05           | 200/7,5/8                                  | 30,00                        | 0,20         | 0,00         | 28,05           |  |
|                                  | Хліб цільнозерновий                                   | 30                                        | 71,00                        | 2,00         | 2,00         | 10,00           | 50                                         | 118,00                       | 3,00         | 4,00         | 16,70           | 50                                         | 118,00                       | 3,00         | 4,00         | 16,70           |  |
| 12.01                            | Фрукти сезонні (яблука, апельсини, банани)            | 100                                       | 52,4                         | 0,9          | 0,2          | 11,0            | 100                                        | 52,4                         | 0,9          | 0,2          | 11,0            | 100                                        | 52,4                         | 0,9          | 0,2          | 11,0            |  |
|                                  | <b>Всього</b>                                         | <b>380</b>                                | <b>541,10</b>                | <b>20,60</b> | <b>40,10</b> | <b>92,05</b>    | <b>400</b>                                 | <b>622,50</b>                | <b>27,30</b> | <b>19,60</b> | <b>106,05</b>   | <b>400</b>                                 | <b>679,40</b>                | <b>32,90</b> | <b>20,70</b> | <b>113,25</b>   |  |
|                                  | <b>Четвер</b>                                         |                                           |                              |              |              |                 |                                            |                              |              |              |                 |                                            |                              |              |              |                 |  |
| 1.15                             | Салат з моркви та сметани                             | 100                                       | 99,33                        | 1,48         | 3,15         | 16,26           | 100                                        | 99,33                        | 1,48         | 3,15         | 16,26           | 100                                        | 99,33                        | 1,48         | 3,15         | 16,26           |  |
| 7.11                             | Запіканка сирна з ягідним кюлі                        | 100/25                                    | 321,96                       | 22,1         | 13,79        | 26,90           | 250/25                                     | 411,78                       | 23,96        | 15,83        | 43,13           | 250/25                                     | 411,78                       | 23,96        | 15,83        | 43,13           |  |
| 11.03                            | Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)                | 200                                       | 107,70                       | 0,30         | 0,90         | 24,90           | 200                                        | 107,70                       | 0,30         | 0,90         | 24,90           | 200                                        | 107,70                       | 0,30         | 0,90         | 24,90           |  |
| 12.01                            | Фрукти сезонні (яблука, апельсини, банани)            | 100                                       | 52,4                         | 0,9          | 0,2          | 11,0            | 100                                        | 52,4                         | 0,9          | 0,2          | 11,0            | 100                                        | 52,4                         | 0,9          | 0,2          | 11,0            |  |
|                                  | <b>Всього</b>                                         | <b>580</b>                                | <b>581,39</b>                | <b>24,78</b> | <b>18,04</b> | <b>79,06</b>    | <b>580</b>                                 | <b>671,21</b>                | <b>26,64</b> | <b>20,08</b> | <b>95,29</b>    | <b>580</b>                                 | <b>671,21</b>                | <b>26,64</b> | <b>20,08</b> | <b>95,29</b>    |  |
|                                  | <b>П'ятниця</b>                                       |                                           |                              |              |              |                 |                                            |                              |              |              |                 |                                            |                              |              |              |                 |  |
| 1.35                             | Салат з буряка та сметани                             | 100                                       | 71,6                         | 1,80         | 3,40         | 8,60            | 100                                        | 71,6                         | 1,80         | 3,40         | 8,60            | 100                                        | 71,6                         | 1,80         | 3,40         | 8,60            |  |
| 4.08                             | Курячий шніцель                                       | 50/3                                      | 157                          | 9,4          | 23,1         | 8,07            | 120/3                                      | 254,5                        | 22,4         | 11,8         | 19,4            | 120/3                                      | 254,5                        | 22,4         | 11,8         | 19,4            |  |
| 295                              | Макрони відварні                                      | 150                                       | 210,00                       | 5,55         | 4,95         | 35,60           | 150                                        | 210,00                       | 5,55         | 4,95         | 35,60           | 150                                        | 210,00                       | 5,55         | 4,95         | 35,60           |  |
| 362                              | Сік виноградний                                       | 200                                       | 151,00                       | 0,60         | 0,00         | 36,40           | 200                                        | 151,00                       | 0,60         | 0,00         | 36,40           | 200                                        | 151,00                       | 0,60         | 0,00         | 36,40           |  |
| 12.01                            | Фрукти сезонні (яблука, апельсини, банани)            | 100                                       | 52,4                         | 0,9          | 0,2          | 11,0            | 100                                        | 52,4                         | 0,9          | 0,2          | 11,0            | 100                                        | 52,4                         | 0,9          | 0,2          | 11,0            |  |
|                                  | <b>Всього</b>                                         | <b>550</b>                                | <b>642,00</b>                | <b>18,25</b> | <b>31,65</b> | <b>99,67</b>    | <b>550</b>                                 | <b>739,50</b>                | <b>31,25</b> | <b>20,35</b> | <b>111,00</b>   | <b>550</b>                                 | <b>739,50</b>                | <b>31,25</b> | <b>20,35</b> | <b>111,00</b>   |  |

*С. Спід*

| Збірник рецептур,<br>№ розкладки | Найменування страв                                       | Енергетична цінність для дітей<br>6-11 р. |                              |         |            |                  | Енергетична цінність для дітей<br>11-14 р. |                              |         |         |                  | Енергетична цінність для дітей<br>14-18 р. |                              |         |         |                 |  |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------|---------|------------|------------------|--------------------------------------------|------------------------------|---------|---------|------------------|--------------------------------------------|------------------------------|---------|---------|-----------------|--|
|                                  |                                                          | Вихід, г                                  | 6-11 р.                      |         |            |                  | Вихід, г                                   | 11-14 р.                     |         |         |                  | Вихід, г                                   | 14-18 р.                     |         |         |                 |  |
|                                  |                                                          |                                           | 525-630                      | 18-21   | 17-21      | 73-88            |                                            | 600-810                      | 21-27   | 21-27   | 81-112           |                                            | 600-810                      | 21-27   | 21-27   | 81-112          |  |
|                                  | весняне                                                  |                                           | Енерго-<br>цінність,<br>ккал | Білки,г | Жири,<br>г | Вуглевод<br>и, г |                                            | Енерго-<br>цінність,<br>ккал | Білки,г | Жири, г | Вуглевод<br>и, г |                                            | Енерго-<br>цінність,<br>ккал | Білки,г | Жири, г | Вуглеводи,<br>г |  |
| 1                                | 2                                                        | 3                                         | 4                            | 5       | 6          | 7                | 3                                          | 4                            | 5       | 6       | 7                | 3                                          | 4                            | 5       | 6       | 7               |  |
| Понеділок                        |                                                          |                                           |                              |         |            |                  |                                            |                              |         |         |                  |                                            |                              |         |         |                 |  |
| 1,24                             | Салат з капусти та моркви                                | 100                                       | 64,02                        | 1,51    | 3,45       | 5,83             | 100                                        | 64,02                        | 1,51    | 3,45    | 5,83             | 100                                        | 64,02                        | 1,51    | 3,45    | 5,83            |  |
| 4.13                             | Курка тушкована в соусі гуляш з<br>кмином                | 70                                        | 110,00                       | 15,20   | 3,50       | 2,50             | 90                                         | 141,40                       | 19,50   | 4,60    | 3,30             | 100                                        | 157,15                       | 21,70   | 5,06    | 3,63            |  |
| 290                              | Каша гречана                                             | 150                                       | 278,00                       | 8,80    | 6,60       | 45,1             | 150                                        | 278,00                       | 8,80    | 6,60    | 45,1             | 150                                        | 278,00                       | 8,80    | 6,60    | 45,1            |  |
| 350                              | Чай з лимон                                              | 200/7,5/8                                 | 30,00                        | 0,20    | 0,00       | 28,05            | 200/7,5/8                                  | 30,00                        | 0,20    | 0,00    | 28,05            | 200/7,5/8                                  | 30,00                        | 0,20    | 0,00    | 28,05           |  |
| 12.01                            | Хліб цільнозерновий                                      | 30                                        | 71,00                        | 2,00    | 2,00       | 10,00            | 50                                         | 118,00                       | 3,00    | 4,00    | 16,70            | 50                                         | 118,00                       | 3,00    | 4,00    | 16,70           |  |
|                                  | Фрукти сезонні (яблука, апельсини,<br>банани)            | 100                                       | 52,4                         | 0,9     | 0,2        | 11,0             | 100                                        | 52,4                         | 0,9     | 0,2     | 11,0             | 100                                        | 52,4                         | 0,9     | 0,2     | 11,0            |  |
|                                  | Всього                                                   | 320                                       | 482,02                       | 25,71   | 13,55      | 81,48            | 340                                        | 513,42                       | 30,01   | 14,65   | 82,28            | 350                                        | 529,17                       | 32,21   | 15,11   | 82,61           |  |
| Вівторок                         |                                                          |                                           |                              |         |            |                  |                                            |                              |         |         |                  |                                            |                              |         |         |                 |  |
| 1.23                             | Салат з капусти зеленого горошку з<br>насінням соняшнику | 100                                       | 94,4                         | 3,0     | 6,6        | 5,2              | 100                                        | 94,4                         | 3,0     | 6,6     | 5,2              | 100                                        | 94,4                         | 3,0     | 6,6     | 5,2             |  |
| 57                               | Курячі нагетси                                           | 50/3                                      | 130,40                       | 8,77    | 4,47       | 10,40            | 125                                        | 274,00                       | 22,10   | 11,30   | 26,00            | 150                                        | 328,90                       | 26,60   | 13,40   | 31,20           |  |
| 295                              | Макрони відварні                                         | 150                                       | 210,00                       | 5,55    | 4,95       | 35,60            | 150                                        | 210,00                       | 5,55    | 4,95    | 35,60            | 150                                        | 210,00                       | 5,55    | 4,95    | 35,60           |  |
| 11.05                            | Какао з молоком                                          | 200                                       | 148,80                       | 6,11    | 5,50       | 9,80             | 200                                        | 148,80                       | 6,11    | 5,50    | 9,80             | 200                                        | 148,80                       | 6,11    | 5,50    | 9,80            |  |
|                                  | Хліб цільнозерновий                                      | 30                                        | 71,00                        | 2,00    | 2,00       | 10,00            | 50                                         | 118,00                       | 3,00    | 4,00    | 16,70            | 50                                         | 118,00                       | 3,00    | 4,00    | 16,70           |  |
| 12.01                            | Фрукти сезонні (яблука, апельсини,<br>банани)            | 100                                       | 52,4                         | 0,9     | 0,2        | 11,0             | 100                                        | 52,4                         | 0,9     | 0,2     | 11,0             | 100                                        | 52,4                         | 0,9     | 0,2     | 11,0            |  |
|                                  | Всього                                                   | 580                                       | 707,00                       | 26,33   | 23,72      | 82,00            | 725                                        | 897,60                       | 40,66   | 32,55   | 104,30           | 750                                        | 952,50                       | 45,16   | 34,65   | 109,50          |  |
| Середа                           |                                                          |                                           |                              |         |            |                  |                                            |                              |         |         |                  |                                            |                              |         |         |                 |  |
| 1.13                             | Салат з моркви, яблук та соусом<br>"Вінегрет"            | 100                                       | 74,25                        | 0,74    | 3,61       | 9,71             | 100                                        | 74,25                        | 0,74    | 3,61    | 9,71             | 100                                        | 74,25                        | 0,74    | 3,61    | 9,71            |  |
| 84                               | Хек смажений                                             | 50/3                                      | 103,10                       | 10,46   | 3,87       | 3,80             | 75/3                                       | 160,27                       | 15,69   | 5,80    | 5,70             | 100/3                                      | 206,20                       | 20,92   | 7,74    | 7,60            |  |
| 298                              | Картопляне пюре                                          | 150                                       | 157,00                       | 3,20    | 5,60       | 23,3             | 150                                        | 157,00                       | 3,20    | 5,60    | 23,3             | 150                                        | 157,00                       | 3,20    | 5,60    | 23,3            |  |
| 11.02                            | Компот із свіжих фруктів                                 | 200                                       | 113,00                       | 0,20    | 0,00       | 27,90            | 200                                        | 113,00                       | 0,20    | 0,00    | 27,90            | 200                                        | 113,00                       | 0,20    | 0,00    | 27,90           |  |
|                                  | Хліб цільнозерновий                                      | 30                                        | 71,00                        | 2,00    | 2,00       | 10,00            | 50                                         | 118,00                       | 3,00    | 4,00    | 16,70            | 50                                         | 118,00                       | 3,00    | 4,00    | 16,70           |  |
| 12.01                            | Фрукти сезонні (яблука, апельсини,<br>банани)            | 100                                       | 52,4                         | 0,9     | 0,2        | 11,0             | 100                                        | 52,4                         | 0,9     | 0,2     | 11,0             | 100                                        | 52,4                         | 0,9     | 0,2     | 11,0            |  |
|                                  | Всього                                                   | 580                                       | 570,75                       | 17,50   | 15,28      | 85,71            | 600                                        | 674,92                       | 23,73   | 19,21   | 94,31            | 600                                        | 720,85                       | 28,96   | 21,15   | 96,21           |  |
| Четвер                           |                                                          |                                           |                              |         |            |                  |                                            |                              |         |         |                  |                                            |                              |         |         |                 |  |
| 1.28                             | Салат з кепусти і ароматної олії                         | 100                                       | 55,4                         | 1,5     | 3,3        | 4,4              | 100                                        | 55,4                         | 1,5     | 3,3     | 4,4              | 100                                        | 55,4                         | 1,5     | 3,3     | 4,4             |  |
| 248                              | Шніцель із свинини                                       | 50/3                                      | 267,00                       | 5,80    | 23,10      | 8,55             | 75/3                                       | 400,00                       | 8,70    | 34,65   | 13,05            | 100/3                                      | 537,00                       | 11,60   | 46,20   | 17,10           |  |
| 8.04                             | Рис                                                      | 120                                       | 163,60                       | 3,70    | 2,90       | 30,20            | 150                                        | 204,50                       | 4,60    | 3,60    | 37,70            | 150                                        | 204,50                       | 4,60    | 3,60    | 37,70           |  |
| 362                              | Сік виноградний                                          | 200                                       | 151,00                       | 0,60    | 0,00       | 36,40            | 200                                        | 151,00                       | 0,60    | 0,00    | 36,40            | 200                                        | 151,00                       | 0,60    | 0,00    | 36,40           |  |
| 12.01                            | Фрукти сезонні (яблука, апельсини,<br>банани)            | 100                                       | 52,4                         | 0,9     | 0,2        | 11,0             | 100                                        | 52,4                         | 0,9     | 0,2     | 11,0             | 100                                        | 52,4                         | 0,9     | 0,2     | 11,0            |  |
|                                  | Всього                                                   | 520                                       | 689,40                       | 12,50   | 29,50      | 90,55            | 550                                        | 863,30                       | 16,30   | 41,75   | 102,55           | 550                                        | 1000,30                      | 19,20   | 53,30   | 106,60          |  |
| П'ятниця                         |                                                          |                                           |                              |         |            |                  |                                            |                              |         |         |                  |                                            |                              |         |         |                 |  |
| 1.15                             | Салат з моркви та сметани                                | 100                                       | 99,33                        | 1,48    | 3,15       | 16,26            | 100                                        | 99,33                        | 1,48    | 3,15    | 16,26            | 100                                        | 99,33                        | 1,48    | 3,15    | 16,26           |  |
| 182                              | Сирники з сметаною                                       | 100/15                                    | 286                          | 17,2    | 14,6       | 20,6             | 150/15                                     | 429                          | 25,8    | 21,9    | 30,9             | 150/15                                     | 429                          | 25,8    | 21,9    | 30,9            |  |
| 11.03                            | Узвар з суміші сухофруктів (без<br>цукру)                | 200                                       | 107,70                       | 0,30    | 0,90       | 24,90            | 200                                        | 107,70                       | 0,30    | 0,90    | 24,90            | 200                                        | 107,70                       | 0,30    | 0,90    | 24,90           |  |
| 12.01                            | Фрукти сезонні (яблука, апельсини,<br>банани)            | 100                                       | 52,4                         | 0,9     | 0,2        | 11,0             | 100                                        | 52,4                         | 0,9     | 0,2     | 11,0             | 100                                        | 52,4                         | 0,9     | 0,2     | 11,0            |  |
|                                  | Всього                                                   | 400                                       | 545,43                       | 19,88   | 18,85      | 72,76            | 400                                        | 688,43                       | 28,48   | 26,15   | 83,06            | 400                                        | 688,43                       | 28,48   | 26,15   | 83,06           |  |

*С. Сісєв*

| Збірник<br>рецептур, №<br>розкладки | Найменування страв                                       | Енергетична цінність для дітей<br>6-11 р. |                              |              |              |                 | Енергетична цінність для дітей<br>11-14 р. |                              |              |              |                 | Енергетична цінність для дітей<br>14-18 р. |                              |              |              |                 |  |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------|--------------|--------------|-----------------|--------------------------------------------|------------------------------|--------------|--------------|-----------------|--------------------------------------------|------------------------------|--------------|--------------|-----------------|--|
|                                     |                                                          | Вихід, г                                  | 525-630                      | 18-21        | 17-21        | 73-88           | Вихід, г                                   | 600-810                      | 21-27        | 21-27        | 81-112          | Вихід, г                                   | 600-810                      | 21-27        | 21-27        | 81-112          |  |
|                                     |                                                          |                                           | Енерго-<br>цінність,<br>ккал | Білки, г     | Жири, г      | Вуглеводи,<br>г |                                            | Енерго-<br>цінність,<br>ккал | Білки, г     | Жири, г      | Вуглеводи,<br>г |                                            | Енерго-<br>цінність,<br>ккал | Білки, г     | Жири, г      | Вуглеводи,<br>г |  |
| 1                                   | 2                                                        | 3                                         | 4                            | 5            | 6            | 7               | 3                                          | 4                            | 5            | 6            | 7               | 3                                          | 4                            | 5            | 6            | 7               |  |
|                                     |                                                          | <b>Понеділок</b>                          |                              |              |              |                 |                                            |                              |              |              |                 |                                            |                              |              |              |                 |  |
| 1.12                                | Салат з моркви з імбиром                                 | 100                                       | 63,14                        | 1,03         | 3,21         | 7,51            | 100                                        | 63,14                        | 1,03         | 3,21         | 7,51            | 100                                        | 63,14                        | 1,03         | 3,21         | 7,51            |  |
| 4.13                                | Курка тушкована в соусі гуляш з<br>кмином                | 70                                        | 110,00                       | 15,20        | 3,50         | 2,50            | 90                                         | 141,40                       | 19,50        | 4,60         | 3,30            | 100                                        | 157,15                       | 21,70        | 5,06         | 3,63            |  |
| 290                                 | Каша гречана                                             | 150                                       | 278,00                       | 8,80         | 6,60         | 45,1            | 150                                        | 278,00                       | 8,80         | 6,60         | 45,1            | 150                                        | 278,00                       | 8,80         | 6,60         | 45,1            |  |
| 350                                 | Чай з лимон                                              | 200/7,5/8                                 | 30,00                        | 0,20         | 0,00         | 28,05           | 200/7,5/8                                  | 30,00                        | 0,20         | 0,00         | 28,05           | 200/7,5/8                                  | 30,00                        | 0,20         | 0,00         | 28,05           |  |
|                                     | Хліб цільнозерновий                                      | 30                                        | 71,00                        | 2,00         | 2,00         | 10,00           | 50                                         | 118,00                       | 3,00         | 4,00         | 16,70           | 50                                         | 118,00                       | 3,00         | 4,00         | 16,70           |  |
| 12.01                               | Фрукти сезонні (яблука, апельсини,<br>банани)            | 100                                       | 52,4                         | 0,9          | 0,2          | 11,0            | 100                                        | 52,4                         | 0,9          | 0,2          | 11,0            | 100                                        | 52,4                         | 0,9          | 0,2          | 11,0            |  |
|                                     | <b>Всього</b>                                            | <b>450</b>                                | <b>604,54</b>                | <b>28,13</b> | <b>15,51</b> | <b>104,16</b>   | <b>490</b>                                 | <b>682,94</b>                | <b>33,43</b> | <b>18,61</b> | <b>111,66</b>   | <b>500</b>                                 | <b>698,69</b>                | <b>35,63</b> | <b>19,07</b> | <b>111,99</b>   |  |
|                                     | <b>Вівторок</b>                                          |                                           |                              |              |              |                 |                                            |                              |              |              |                 |                                            |                              |              |              |                 |  |
| 1.36                                | Салат з буряка та ароматної олії                         | 100                                       | 69,25                        | 1,55         | 3,19         | 9,23            | 100                                        | 69,25                        | 1,55         | 3,19         | 9,23            | 100                                        | 69,25                        | 1,55         | 3,19         | 9,23            |  |
| 4.04                                | Глов із курячим м'ясом                                   | 180                                       | 279,81                       | 14,92        | 12,01        | 30,29           | 250                                        | 388,62                       | 20,7         | 16,09        | 42,07           | 300                                        | 466,35                       | 24,86        | 2,02         | 50,48           |  |
| 11.05                               | Какао з молоком                                          | 200                                       | 148,80                       | 6,11         | 5,50         | 9,80            | 200                                        | 148,80                       | 6,11         | 5,50         | 9,80            | 200                                        | 148,80                       | 6,11         | 5,50         | 9,80            |  |
|                                     | Хліб цільнозерновий                                      | 30                                        | 71,00                        | 2,00         | 2,00         | 10,00           | 50                                         | 118,00                       | 3,00         | 4,00         | 16,70           | 50                                         | 118,00                       | 3,00         | 4,00         | 16,70           |  |
| 12.01                               | Фрукти сезонні (яблука, апельсини,<br>банани)            | 100                                       | 50                           | 0,9          | 0,2          | 11              | 100                                        | 50                           | 0,9          | 0,2          | 11              | 100                                        | 50                           | 0,9          | 0,2          | 11              |  |
|                                     | <b>Всього</b>                                            | <b>610</b>                                | <b>618,86</b>                | <b>25,48</b> | <b>22,90</b> | <b>70,32</b>    | <b>700</b>                                 | <b>774,67</b>                | <b>32,26</b> | <b>28,98</b> | <b>88,80</b>    | <b>750</b>                                 | <b>852,40</b>                | <b>11,56</b> | <b>14,91</b> | <b>97,21</b>    |  |
|                                     | <b>Середа</b>                                            |                                           |                              |              |              |                 |                                            |                              |              |              |                 |                                            |                              |              |              |                 |  |
| 1.23                                | Салат з капусти зеленого горошку з<br>насінням соняшнику | 100                                       | 94,4                         | 3,0          | 6,6          | 5,2             | 100                                        | 94,4                         | 3,0          | 6,6          | 5,2             | 100                                        | 94,4                         | 3,0          | 6,6          | 5,2             |  |
| 6.01                                | Рибні нагетси                                            | 50/3                                      | 136,30                       | 11,30        | 25,70        | 14,50           | 105/4                                      | 170,70                       | 17,00        | 3,20         | 21,80           | 120/4                                      | 227,60                       | 22,60        | 4,30         | 29,00           |  |
| 298                                 | Картопляне пюре                                          | 150                                       | 157,00                       | 3,20         | 5,60         | 23,3            | 150                                        | 157,00                       | 3,20         | 5,60         | 23,3            | 150                                        | 157,00                       | 3,20         | 5,60         | 23,3            |  |
| 350                                 | Чай з лимон                                              | 200/7,5/8                                 | 30,00                        | 0,20         | 0,00         | 28,05           | 200/7,5/8                                  | 30,00                        | 0,20         | 0,00         | 28,05           | 200/7,5/8                                  | 30,00                        | 0,20         | 0,00         | 28,05           |  |
|                                     | Хліб цільнозерновий                                      | 30                                        | 71,00                        | 2,00         | 2,00         | 10,00           | 50                                         | 118,00                       | 3,00         | 4,00         | 16,70           | 50                                         | 118,00                       | 3,00         | 4,00         | 16,70           |  |
| 12.01                               | Фрукти сезонні (яблука, апельсини,<br>банани)            | 100                                       | 52,4                         | 0,9          | 0,2          | 11,0            | 100                                        | 52,4                         | 0,9          | 0,2          | 11,0            | 100                                        | 52,4                         | 0,9          | 0,2          | 11,0            |  |
|                                     | <b>Всього</b>                                            | <b>380</b>                                | <b>541,10</b>                | <b>20,60</b> | <b>40,10</b> | <b>92,05</b>    | <b>400</b>                                 | <b>622,50</b>                | <b>27,30</b> | <b>19,60</b> | <b>106,05</b>   | <b>400</b>                                 | <b>679,40</b>                | <b>32,90</b> | <b>20,70</b> | <b>113,25</b>   |  |
|                                     | <b>Четвер</b>                                            |                                           |                              |              |              |                 |                                            |                              |              |              |                 |                                            |                              |              |              |                 |  |
| 1.15                                | Салат з моркви та сметани                                | 100                                       | 99,33                        | 1,48         | 3,15         | 16,26           | 100                                        | 99,33                        | 1,48         | 3,15         | 16,26           | 100                                        | 99,33                        | 1,48         | 3,15         | 16,26           |  |
| 7.11                                | Запіканка сирна з ягідним кюлі                           | 100/25                                    | 321,96                       | 22,1         | 13,79        | 26,90           | 250/25                                     | 411,78                       | 23,96        | 15,83        | 43,13           | 250/25                                     | 411,78                       | 23,96        | 15,83        | 43,13           |  |
| 11.03                               | Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)                   | 200                                       | 107,70                       | 0,30         | 0,90         | 24,90           | 200                                        | 107,70                       | 0,30         | 0,90         | 24,90           | 200                                        | 107,70                       | 0,30         | 0,90         | 24,90           |  |
| 12.01                               | Фрукти сезонні (яблука, апельсини,<br>банани)            | 100                                       | 52,4                         | 0,9          | 0,2          | 11,0            | 100                                        | 52,4                         | 0,9          | 0,2          | 11,0            | 100                                        | 52,4                         | 0,9          | 0,2          | 11,0            |  |
|                                     | <b>Всього</b>                                            | <b>550</b>                                | <b>581,39</b>                | <b>24,78</b> | <b>18,04</b> | <b>79,06</b>    | <b>550</b>                                 | <b>671,21</b>                | <b>26,64</b> | <b>20,08</b> | <b>95,29</b>    | <b>550</b>                                 | <b>671,21</b>                | <b>26,64</b> | <b>20,08</b> | <b>95,29</b>    |  |
|                                     | <b>П'ятниця</b>                                          |                                           |                              |              |              |                 |                                            |                              |              |              |                 |                                            |                              |              |              |                 |  |
| 1.35                                | Салат з буряка та сметани                                | 100                                       | 71,6                         | 1,80         | 3,40         | 8,60            | 100                                        | 71,6                         | 1,80         | 3,40         | 8,60            | 100                                        | 71,6                         | 1,80         | 3,40         | 8,60            |  |
| 4.08                                | Курячий шніцель                                          | 50/3                                      | 157                          | 9,4          | 23,1         | 8,07            | 120/3                                      | 254,5                        | 22,4         | 11,8         | 19,4            | 120/3                                      | 254,5                        | 22,4         | 11,8         | 19,4            |  |
| 295                                 | Макрони відварні                                         | 150                                       | 210,00                       | 5,55         | 4,95         | 35,60           | 150                                        | 210,00                       | 5,55         | 4,95         | 35,60           | 150                                        | 210,00                       | 5,55         | 4,95         | 35,60           |  |
| 362                                 | Сік виноградний                                          | 200                                       | 151,00                       | 0,60         | 0,00         | 36,40           | 200                                        | 151,00                       | 0,60         | 0,00         | 36,40           | 200                                        | 151,00                       | 0,60         | 0,00         | 36,40           |  |
| 12.01                               | Фрукти сезонні (яблука, апельсини,<br>банани)            | 100                                       | 52,4                         | 0,9          | 0,2          | 11,0            | 100                                        | 52,4                         | 0,9          | 0,2          | 11,0            | 100                                        | 52,4                         | 0,9          | 0,2          | 11,0            |  |
|                                     | <b>Всього</b>                                            | <b>550</b>                                | <b>642,00</b>                | <b>18,25</b> | <b>31,65</b> | <b>99,67</b>    | <b>550</b>                                 | <b>739,50</b>                | <b>31,25</b> | <b>20,35</b> | <b>111,00</b>   | <b>550</b>                                 | <b>739,50</b>                | <b>31,25</b> | <b>20,35</b> | <b>111,00</b>   |  |

*Ч. Шеф*

#####