Додаток 6

до наказу ДОН ЛОДА

від \_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_\_

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ

ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

ОБЛАСНИЙ КОНКУРС

«НАЙКРАЩЕ ШКІЛЬНЕ МЕНЮ»

Автори

Паславський Ростислав Петрович

(заступник директора з виховної роботи)

Яричківська Уляна Зіновіївна

(лікар-педіатр)

ЗЗСО І-ІІІ ст.-ліцей с.Стрілки

Стрілківської сільської ради Самбірського р-ну,

Львівської обл.

Стрілківської ТГ

2021

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Харчування учнів 1-4 класів** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|
|  | | **Назва страви** | | | **Вихід, г** | | **Білки, г** | | | | **Жири, г** | | | **Вуглеводи, г** | | **Калорії, ккал** |
|  | | |  | | | **І тиждень** | | | | | | | | | | |
|  | | |  | | | **День перший (Понеділок)** | | | | | | | | | | |
|  | | **Печеня по-домашньому** | | | 150 | | 18,2 | | | | | | 8,2 | 19 | | 223 |
|  | | **Салат з буряком та сухариками** | | | 50 | | 1,88 | | | | | | 2,68 | 10,87 | | 75,08 |
|  | | **Компот з яблук** | | | 200 | | 0,2 | | | | | | - | 27,9 | | 113 |
|  | | **Хліб** | | | 50 | | 2,8 | | | | | | 0,85 | 25,75 | | 111,5 |
|  | | **Печиво** | | | 30 | | 3,12 | | | | | | 1,56 | 23,04 | | 137,4 |
|  | | **ВСЬОГО** | | |  | | **26,2** | | | | | | **13,29** | **106,56** | | **659,98** |
|  | | Печеня по домашньому:  Яловичина  Картопля  Цибуля ріпчаста  Олія соняшникова (рафінована)  Томатне п’юре  Розмарин сушений  Чорний перець (мелений)  Сіль йодована  Вихід страви – 150.0 | | | Брутто  42,9  250  36,15  5,145  5,145  0,15  0,15  0,75 | | Нетто  30.0  150  30,15  5,145  5,145  0,15  0,15  0,75 | | | | | |  |  | |  |
|  | | **Харчова та енергетична цінність однієї порції** | | |  | | 18,2 | | | | | | 8,2 | 19 | | 223 |
|  | | Салат з буряка і сухариками :  Буряк (до 01.01)  Хлібобулочні сухарі  Олія рафінована  Сіль йодована  Вихід страви – 50.0  Споживча цінність і калорійність одн.порції | | | Брутто  51,0  10,2  2,5  03,  50.0 | | Нетто  40,0  10  2,5  03  1,88 | | | | | | 2,68 | 10,87 | | 75,08 |
|  | | **Харчова та енергетична цінність однієї порції** | | |  | | 1,88 | | | | | | 2,68 | 10,87 | | 75,08 |
|  | | **Компот з яблук**  **Яблука**  Вода  Цукор  Лимонна кислота | | | Брутт068,2  142  20  0,2 | | Нетто  60  142  20  0,2 | | | | | |  |  | |  |
|  | | **Харчова та енергетична цінність однієї порції** | | |  | | 0,2 | | | | | | - | 27,9 | | 113 |
| **День другий (Вівторок)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Назва страви** | | | **Вихід, г** | | | | **Білки, г** | | | | **Жири, г** | **Вуглеводи, г** | **Калорії, ккал** | |
|  | | **Курка по-італійськи** | | | 40 | | | | 9,6 | | | | 0,49 | 2,91 | 54,40 | |
|  | | **Макарони відварені** | | | 120 | | | | 1,8 | | | | 12,1 | 9 | 154 | |
|  | | **Салат з моркви і твердого сиру** | | | 50 | | | | 2,08 | | | | 4,25 | 2,7 | 57,45 | |
|  | | **Компот з фруктів** | | | 200 | | | | 0,2 | | | |  | 27,9 | 113 | |
|  | | **Хліб** | | | 50 | | | | 2,8 | | | | 0,85 | 25,75 | 111,5 | |
|  | | **Фрукти** | | | 100 | | | | 0,4 | | | | 0,4 | 12,1 | 46 | |
|  | | **ВСЬОГО** | | |  | | | | **18** | | | | **8,54** | **94,56** | **536,35** | |
|  | | Курка по італійськи:  Куряче філе  Маса вареного -32,0  Томатна паста  Цибуля ріпчаста  Часник сухий  Цукор  Перець мелений чорний  Сушений оре гано  Сіль йодована  Вихід страви – 40 | | | Брутто  44,4  6,7  3,3  0,2  1,4  0,03  0,1  0,2 | | | | Нетто  40,0  6,4  2,8  0,2  1,4  0,03  0,1  0,2 | | | |  |  |  | |
|  | | Харчова та енергетична цінність однієї порції | | | 40 | | | | 9,6 | | | | 0,49 | 2,91 | 54,40 | |
|  | | **Макарони** | | |  | | | |  | | | |  |  |  | |
|  | | 120 | | | | 1,8 | | | | 12,1 | 9 | 154 | |
|  | | Салат з моркви та тверд.сиру :  Морква  Сир російський  Сметана  Олія соняшникова (рафінована)  Сіль йодована | | | Брутто  45,2  6,0  6,0  1,3  0,6 | | | | Нетто  36,2  6,0  6,0  1,3  0,6 | | | |  |  |  | |
|  | | Харчова та енергетична цінність | | | 50 | | | | 2,08 | | | | 4,25 | 2,7 | 57,45 | |
|  | | **Компот з яблук**  **Яблука**  Вода  Цукор  Лимонна кислота | | | Брутто68,2  142  20  0,2 | | | | Нетто  60  142  20  0,2 | | | |  |  |  | |
| **День третій (середа )** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Нагетси курячі | | | 50 | | 11,66 | | | | 1,32 | | | 12,35 | 107,9 | |
|  | | Каша гречана з маслом | | | 130/8 | | 7,8 | | | | 9,19 | | | 40,04 | 277,33 | |
|  | | Салат із запеченої капусти | | | 50 | | 0,65 | | | | 2,55 | | | 2,99 | 37,46 | |
|  | | Чай | | | 200 | | 0,1 | | | |  | | | 15 | 60 | |
|  | | Хліб | | | 50 | | 2,8 | | | | 0,85 | | | 25,75 | 111,5 | |
|  | | Фрукти | | | 100 | | 0,4 | | | | 0,4 | | | 12,1 | 46 | |
|  | | **ВСЬОГО** | | |  | | **24,16** | | | | **12,56** | | | **108,34** | **640,19** | |
|  | | **Нагетси курячі**  **Філе куряче**  **Перець чорний,мелений**  **Хліб пшеничний**  **Сіль йодована**  **Маса фаршу**  **Борошно пшеничне**  **Яйце**  **Сухарі панірувальні**  **Маса напівфабрикату**  **Вихід страви – 50 гр. (2 шт. по 25 гр.)** | | | **Брутто**  **44,4**  **0,1**  **10,0**  **1,0**  **5,0**  **1/10**  **5,0** | | **Нетто**  **40,0**  **0,1**  **10,0**  **1,0**  **50,0**  **5,0**  **4,0**  **5,0**  **60,0** | | | |  | | |  |  | |
|  | | **Каша гречана**  **Масло вершкове** | | | **Брутто**  **61**  **0,8** | | **Нетто**  **61**  **0,8** | | | |  | | |  |  | |
|  | | **Салат із запеченої капусти:**  **Капуста білокачанна**  **Горіх мускатний мелений**  **Сік лимонний**  **Олія соняшникова (рафінована )**  **Сіль йодована**  **Вихід - 50** | | | **61,9**  **0,1**  **0,6**  **2,5**  **0,3** | | **49,5**  **0,1**  **0,5**  **2,5**  **0,3** | | | |  | | |  |  | |
|  | | **Харчова та енергетична цінність** | | | **50** | | **0,65** | | | | **2,55** | | | **2,99** | **37,46** | |
|  | | **День четвертий (четвер)** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Курка, тушкована в соусі | | | 50 | | 8,45 | | | | 1,25 | | | 0,64 | 47,59 | |
|  | | Рис відварений | | | 100/5 | | 3 | | | | 0,4 | | | 25 | 117 | |
|  | | Салат картопляний | | | 50 | | 0,91 | | | | 2,67 | | | 6,81 | 54,88 | |
|  | | Компот з фруктів | | | 200 | | 0,2 | | | |  | | | 27,9 | 113 | |
|  | | Хліб | | | 50 | | 2,8 | | | | 0,85 | | | 25,75 | 111,5 | |
|  | | Печиво | | | 30 | | 3,12 | | | | 1,56 | | | 23,04 | 137,4 | |
|  | | **ВСЬОГО** | | |  | | **18,97** | | | | **4,86** | | | **105,43** | **581,37** | |
|  | | Курка, тушкована в соусі:  Стегно куряче  Масло вершкове  Маса тушкованого м’яса  Цибуля ріпчаста  Томатна паста  Морква  Буряк  Мелений мускатний горіх  Сіль  Маса соусу  Вихід стави – 50 | | | **Брутто**  **37,65**  **1,1**  **6**  **0,65**  **1,35**  **3,15**  **0,1**  **0,025** | | **Нетто**  **35,95**  **1,1**  **33,5**  **5**  **0,65**  **1,0**  **2,5**  **0,1**  **0,025**  **50** | | | |  | | |  |  | |
|  | | **Харчова та енергетична цінність** | | | **50,0** | | **8,44** | | | | **1,25** | | | **0,64** | **47,59** | |
|  | | **Рис**  **Масло вершкове** | | | **Брутто**  **36**  **5,0** | | **Нетто**  **36**  **5,0** | | | |  | | |  |  | |
|  | | **Салат картопляний :**  **Картопля – 50**  **Огірки солені**  **Олія соняшникова (рафінована)**  **Сіль харчова**  **Часник сушений**  **Кріп сушений** | | | **50**  **11,1**  **2,5**  **0,3**  **0,2**  **0,1** | | **40**  **10,0**  **2,5**  **0,3**  **0,2**  **0,1** | | | |  | | |  |  | |
|  | | **Харчова та енергетична цінність** | | | **50** | | **0,91** | | | | **2,67** | | | **6,81** | **54,88** | |
|  | | **Компот з яблук**  **Яблука**  Вода  Цукор  Лимонна кислота | | | Брутто68,2  142  20  0,2 | | Нетто  60  142  20  0,2 | | | |  | | |  |  | |
|  | **День п’ятий (П'ятниця)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Рис «Паелья» | | | | 200 | | 13,9 | | | | 10,09 | | | 41,94 | 311,34 | | |
|  | Салат з капусти з ароматною олією | | | | 50 | | 0,63 | | | | 2,55 | | | 2,85 | 36,88 | | |
|  | Чай каркаде | | | | 200 | | - | | | | - | | | 20 | 80 | | |
|  | Хліб | | | | 50 | | 2,8 | | | | 0,85 | | | 25,75 | 111,5 | | |
|  | Печиво | | | | 30 | | 3,12 | | | | 1,56 | | | 23,04 | 137,4 | | |
|  | **ВСЬОГО** | | | |  | | **22,12** | | | | **13,01** | | | **105,19** | **677,12** | | |
|  | Рис «Паелья»:  Куряче філе  Цибуля ріпчаста  Олія рафінована  Маса смаженого філе –  Морква  Цибуля ріпчаста  Маса овочевого бульйону  Крупа рисова  Куркума  Сіль харчова | | | | **Брутто**  **50**  **10**  **4**  **25**  **25**  **120**  **61,2**  **1,2**  **1,0** | | **Нетто**  **40**  **8**  **4**  36  20  **20**  **120**  **60,0**  **1,2**  **1,0** | | | |  | | |  |  | | |
|  | **Харчова та енергетична цінність** | | | | **200** | | **13,19** | | | | **10,09** | | | **41,94** | **311,34** | | |
|  | **Салат з капусти з ароматною олією:**  **Капуста білокачанна**  **Олія ароматна**  **Сіль харчова** | | | | **Брутто**  **59,4**  **2,5**  **0,5** | | **Нетто**  **47,5**  **2,5**  **0,5** | | | |  | | |  |  | | |
|  | Чай каркаде:  Вода  Каркаде  Цукор | | | | 180  2,4  20,0 | | 180  2,4  20,0 | | | |  | | |  |  | | |
|  | **Харчова та енергетична цінність** | | | | **200** | | **-** | | | | **-** | | | **20** | **80** | | |
|  | **ВСЬОГО ЗА ТИЖДЕНЬ** | | | |  | | **109,45** | | | | **52,26** | | | **520,08** | **3095,01** | | |
| **ІІ тиждень**  **День перший (понеділок)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | **Назва страви** | **Вихід, г** | | **Білки, г** | | | | | **Жири, г** | | **Вуглеводи, г** | **Калорії, ккал** | | |
|  | | | | **Стіки курячі** | **50.0** | | **16,79** | | | | | **2,68** | | **8,55** | **125,63** | | |
|  | | | | **Картопля смажена брусочками** | **75,0** | | **2,15** | | | | | **7,95** | | **18,75** | **155,5** | | |
|  | | | | **Огірок квашений** | **50** | | **0,4** | | | | | **0,05** | | **1,0** | **6** | | |
|  | | | | **Чай каркаде** | **200** | |  | | | | |  | | **20** | **80** | | |
|  | | | | **Хліб** | **50** | | **2,8** | | | | | **0,85** | | **25,75** | **111,5** | | |
|  | | | | **Печиво** | **30** | | **3,12** | | | | | **1,56** | | **23,04** | **137,4** | | |
|  | | | | **Всього** |  | | **25,26** | | | | | **13,09** | | **97,09** | **616,03** | | |
|  | | | | **Стіки курячі:**  **Філе куряче**  **Паприка мелена**  **Панірувальні сухарі**  **Яйце**  **Борошно пшеничне**  **Сіль харчова** | **Брутто**  **69,4**  **0,15**  **6,0**  **1/8 шт**  **5,1**  **1,0** | | **Нетто**  **62,5**  **0,15**  **6,0**  **5,0**  **5,0**  **1,0** | | | | |  | |  |  | | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність** | **50.0** | | **16,79** | | | | | **2,68** | | **8,55** | **125,63** | | |
|  | | | | **Картопля смажена брусочками:**  **Картопля**  **Олія рафінована**  **Сіль харчова**  **Сушений імбир**  **Маса смаженої картоплі**  **Цибуля зелена** | **108,5**  **7,5**  **0,6**  **0,25** | | **106,5**  **7,5**  **0,6**  **0,25** | | | | |  | |  |  | | |
| **72,5**  **75,0** | | | | | | |
|  | | | | **Огірок квашений** | **55** | | | | | **50** | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність** | **75,0** | | | | | **2,15** | | **7,95** | | **18,75** | **155,5** | | |
|  | | | | **Чай каркаде**  **Вода**  **Каркаде**  **Цукор** | **Брутто**  **180**  **2,4**  **20,0** | | | | | **Нетто**  **180**  **2,4**  **20,0** | |  | |  |  | | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність** | **200** | | | | |  | |  | | **20** | **80** | | |
| **День другий (вівторок)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | **Назва страви** | **Вихід, г** | | | | | **Білки, г** | | **Жири, г** | | **Вуглеводи, г** | **Калорії, ккал** | | |
|  | | | | **Борщ з картоплею** | **200** | | | | | **2,0** | | **4,3** | | **14,0** | **103** | | |
|  | | | | **Чахобілі з куркою** | **50** | | | | | **6,14** | | **7,82** | | **3,82** | **109,4** | | |
|  | | | | **Картопля запечена з куркумою** | **100** | | | | | **2,6** | | **5,40** | | **16,805** | **124,135** | | |
|  | | | | **Салат з капусти з ароматною олією** | **50** | | | | | **0,63** | | **2,55** | | **2,85** | **36,88** | | |
|  | | | | **Компот з сухофруктів** | **200** | | | | | **0,4** | |  | | **21,8** | **94,7** | | |
|  | | | | **Хліб** | **50** | | | | | **2,8** | | **0,85** | | **25,75** | **111,5** | | |
|  | | | | **Печиво** | **30** | | | | | **3,12** | | **1,56** | | **23,04** | **137,4** | | |
|  | | | | **Всього** |  | | | | | **17,49** | | **22,48** | | **114,165** | **717,015** | | |
|  | | | | **Борщ з картоплею**  **Буряк**  **Картопля**  **Морква**  **Петрушка**  **Цибуля ріпчаста**  **Томатне п’юре**  **Чорнослив**  **Масло вершкове**  **Цукор**  **Лавровий листок**  **Духмяний перець**  **Хмелі-сунелі**  **Сіль харчова** | **Брутто**  **40,8**  **58,9**  **10,2**  **2,6**  **9,6**  **9,2**  **4,0**  **2,0**  **1,2**  **0,08**  **0,08**  **0,4**  **1,2** | | | | | **Нетто**  **32,0**  **40,0**  **8,0**  **2,0**  **8,0**  **9,2**  **4,0**  **2,0**  **1,2**  **0,08**  **0,08**  **0,4**  **1,2** | |  | |  |  | | |
|  | | | |  |  | | | | |  | |  | |  |  | | |
|  | | | |  | **Вихід, г** | | | | | **Білки, г** | | **Жири, г** | | **Вуглеводи, г** | **Калорії, ккал** | | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність** | **200** | | | | | **2,0** | | **4,3** | | **14,0** | **103,0** | | |
|  | | | | **Куряче філе**  **Олія**  **Цибуля**  **Часник сушений**  **Томатне п’юре**  **Борошно**  **Петрушка сушена**  **Хмелі сунелі** | **Брутто**  **42**  **3,0**  **30,0**  **0,3**  **5,6**  **0,4**  **0,25**  **0,15** | | | | | **Нетто**  **29**  **3,0**  **25,2**  **0,3**  **5,6**  **0,4**  **0,25**  **0,15** | |  | |  |  | | |
|  | | | |  | **Вихід, г** | | | | | **Білки, г** | | **Жири, г** | | **Вуглеводи, г** | **Калорії, ккал** | | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність** | **50,0** | | | | | **6,14** | | **7,82** | | **3,82** | **109,4** | | |
|  | | | | **Картопля запечена з курку мою:**  **Картопля**  **Олія**  **Куркума**  **Кріп сушений**  **Часник сушений**  **Лимонна кислота**  **Сіль харчова** | **брутто**  **147,3**  **5,0**  **1,0**  **0,25**  **0,25**  **0,1**  **1,2** | | | | | **Нетто**  **103,1**  **5,0**  **1,0**  **0,25**  **0,25**  **0,1**  **1,2** | |  | |  |  | | |
|  | | | |  | **Вихід, г** | | | | | **Білки, г** | | **Жири, г** | | **Вуглеводи, г** | **Калорії, ккал** | | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність** | **100** | | | | | **2,6** | | **5,405** | | **16,805** | **124,135** | | |
|  | | | | **Салат з капусти з ароматною олією:**  **Капуста білокачанна**  **Олія ароматна**  **Сіль харчова** | **Брутто**  **59,4**  **2,5**  **0,5** | | | | | **Нетто**  **47,5**  **2,5**  **0,5** | |  | |  |  | | |
|  | | | | **Компот із сухофруктів**  **Яблука сушені**  **Цукор** | **200**  **10**  **15** | | | | | **10**  **15** | |  | |  |  | | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність** | **200** | | | | | **0,4** | |  | | **21,8** | **94,7** | | |
| **День третій (середа)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | |  | **Вихід, г** | | | | | **Білки, г** | | **Жири, г** | | **Вуглеводи, г** | **Калорії, ккал** | | |
|  | | | | **Бігос з гречкою** | **150** | | | | | **25,64** | | **23,06** | | **69,54** | **588,31** | | |
|  | | | | **Салат картопляний** | **50** | | | | | **0,91** | | **2,67** | | **6,81** | **54,88** | | |
|  | | | | **Хліб** | **50** | | | | | **2,8** | | **0,85** | | **25,75** | **111,5** | | |
|  | | | | **Чай** | **200** | | | | | **0,1** | |  | | **15** | **60** | | |
|  | | | | **Всього** |  | | | | | **29,45** | | **26,58** | | **117,1** | **814,69** | | |
|  | | | |  |  | | | | |  | |  | |  |  | | |
|  | | | | **Бігос з гречкою** | **Брутто** | | | | | **Нетто** | |  | |  |  | | |
|  | | | | **Філе куряче**  **Крупа гречана**  **Капуста квашена**  **Масло вершкове**  **Сіль харчова**  **Вихід страви** | **20,2**  **35,6**  **49,8**  **3,0**  **0,8** | | | | | **18,2**  **34,8**  **34,8**  **3,0**  **0,8** | |  | |  |  | | |
| **150,0** | | | | | | |  | |  |  | | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність однієї порції** | **150** | | | **25,64** | | | | **23,06** | | **69,54** | **588,31** | | |
|  | | | | **Салат картопляний**  **Картопля**  **Огірки солені**  **Олія соняшникова**  **Сіль**  **Часник сушений, гранульований**  **Кріп сушений**  **Вихід стави** | **Брутто**  **50**  **11,1**  **2,5**  **0,3**  **0,2**  **0,1**  **50,0** | | | **Нетто**  **40**  **10,0**  **2,5**  **0,3**  **0,2**  **0,1** | | | |  | |  |  | | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність однієї порції** | **50** | | | **0,91** | | | | **2,67** | | **6,81** | **54,88** | | |
|  | | | | **Компот із сухофруктів**  **Яблука сушені**  **Цукор** | **200**  **10**  **15** | | | **10**  **15** | | | |  | |  |  | | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність** | **200** | | | **0,4** | | | |  | | **21,8** | **94,7** | | |
| **День четвертий (Четвер)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | |  | **Вихід, г** | | | **Білки, г** | | | | **Жири, г** | | **Вуглеводи, г** | **Калорії, ккал** | | |
|  | | | | **Рибна фрикаделька** | **50,0** | | | **7,9** | | | | **0,6** | | **0,9** | **42** | | |
|  | | | | **Картопляне п’юре** | **150** | | | **4** | | | | **4** | | **29** | **173** | | |
|  | | | | **Салат з буряком та селерою** | **50,0** | | | **0,83** | | | | **2,56** | | **4,49** | **44,29** | | |
|  | | | | **Чай каркаде** | **200** | | |  | | | |  | | **20** | **80** | | |
|  | | | | **хліб** | **50,0** | | | **2,8** | | | | **0,85** | | **25,75** | **111,5** | | |
|  | | | | **Печиво** | **30,0** | | | **3,12** | | | | **1,56** | | **23,4** | **137** | | |
|  | | | | **Всього** |  | | | **18,65** | | | | **9,57** | | **103,54** | **587,79** | | |
|  | | | |  |  | | |  | | | |  | |  |  | | |
|  | | | | **Рибна фрикаделька,**  **Риба хек**  **цибуля**  **яйце**  **сіль**  **рибний соус**  **лимонний сік**  **перець мелений чорн.**  **Маса напівфабрикату**  **Вихід страви 50,0** | **Брутто**  **67,2**  **11,9**  **1/10**  **1,0**  **5,0**  **0,5**  **0,02** | | | **Нетто**  **50**  **47,0**  **10,0**  **4,0**  **1,0**  **5,0**  **0,5**  **0,2**  **66,5** | | | |  | |  |  | | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність однієї порції** | **50,0** | | | **7,9** | | | | **0,6** | | **0,9** | **42** | | |
|  | | | | **Рибний соус 5,0**  **Морква**  **Цибуля**  **Хвости хека**  **Борошно пшеничне**  **Масло**  **Лим.сік**  **Сіль** | **Брутто**  **3,1**  **0,3**  **5,5**  **0,3**  **0,2**  **0,1**  **0,1** | | | **Нетто**  **2,5**  **0,2**  **5,0**  **0,3**  **0,2**  **0,1**  **0,1** | | | |  | |  |  | | |
|  | | | | **Картопляне п’юре**  **Картопля**  **Молоко**  **Масло**  **Вихід – 150 г.** | **Брутто**  **230**  **24,0**  **6,75** | | | **нетто**  **150**  **150**  **22,5**  **6,75** | | | |  | |  |  | | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність однієї порції** | **150** | | | **4** | | | | **4** | | **29** | **173** | | |
|  | | | | **Салат з буряком та селерою 50,0**  **Буряк**  **Корінь селери**  **Олія соняшн., рафін.**  **Сіль харчова**  **Лим.сік** | **Брутто**  **57,8**  **7,4**  **2,5**  **2,5**  **1,0** | | | **Нетто**  **42,5**  **5,0**  **2,5**  **2,5**  **1,0** | | | |  | |  |  | | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність однієї порції** | **50,0** | | | **0,83** | | | | **2,56** | | **4,49** | **44,29** | | |
|  | | | | **Чай каркаде**  **Вода**  **Каркаде**  **Цукор** | **Брутто**  **180**  **2,4**  **20,0** | | | **Нетто**  **180**  **2,4**  **20,0** | | | |  | |  |  | | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність** | **200** | | |  | | | |  | | **20** | **80** | | |
| **День п’ятий ( п’ятниця )** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | |  | **Вихід, г** | | | **Білки, г** | | | | **Жири, г** | | **Вуглеводи, г** | **Калорії, ккал** | | |
|  | | | | **Суп овочевий** | **200** | | | **1,6** | | | | **4,3** | | **9,5** | **84** | | |
|  | | | | **Круп’яна запіканка з сиром** | **150,0** | | | **13,35** | | | | **14,55** | | **37,05** | **336** | | |
|  | | | | **Компот із сухофруктів** | **200,0** | | | **0,4** | | | |  | | **21,8** | **94,7** | | |
|  | | | | **Хліб** | **50,0** | | | **2,8** | | | | **0,85** | | **25,75** | **111,5** | | |
|  | | | | **Фрукти** | **100,0** | | | **0,4** | | | | **0,4** | | **12,1** | **46** | | |
|  | | | | **Всього** |  | | | **18,55** | | | | **20,1** | | **106,2** | **572,2** | | |
|  | | | | **Суп овочевий**  **Капуста білокачанна**  **Морква**  **Цибуля**  **Квасоля стручкова**  **Олія**  **Сіль**  **Паприка мелена** | **Брутто**  **20,0**  **10,2**  **9,6**  **6,6**  **2,0**  **1,2**  **0,2** | | | **Нетто**  **200**  **16,0**  **8,0**  **8,0**  **6,0**  **2,0**  **1,2**  **0,2** | | | |  | |  |  | | |
|  | | | | **Чорний перець мел.** | **0,1** | | | **0,1** | | | |  | |  |  | | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність однієї порції** | **200,0** | | | **1,6** | | | | **4,3** | | **9,5** | **84** | | |
|  | | | | **Круп’яна запіканка з сиром**  **Крупа пшенична**  **Маса вареної крупи**  **Сир кисломолочний**  **Цукор білий**  **Яйця**  **Сухарі пшеничні**  **Олія рафін.соняшн.**  **Сметана**  **Сіль**  **Маса напівфабрикату**  **Вихід страви** | **Брутто**  **40,0**  **46,0**  **6,0**  **1/13**  **3,0**  **3,0**  **4,5**  **0,75** | | | **Нетто**  **150,0**  **40,0**  **120**  **45,0**  **6,0**  **3,0**  **3,0**  **3,0**  **4,5**  **0,75**  **180**  **150,0** | | | |  | |  |  | | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність однієї порції** | **150,0** | | | **13,35** | | | | **14,55** | | **37,05** | **336** | | |
|  | | | | **Компот із сухофруктів**  **Яблука сушені**  **Цукор** | **200**  **10**  **15** | | | **10**  **15** | | | |  | |  |  | | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність однієї порції** | **200** | | | **0,4** | | | |  | | **21,8** | **94,7** | | |
|  | | | | **ВСЬОГО ЗА ТИЖДЕНЬ** |  | | | **109,4** | | | | **91,82** | | **538,58** | **3307,725** | | |
| **ІІІ тиждень**  **День перший (понеділок)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | **Назва страви** | **Вихід, г** | | | **Білки, г** | | | | **Жири, г** | | **Вуглеводи, г** | | **Калорії, ккал** | |
|  | | | | **Суп з крупою і томатом** | **150** | | | **1,1** | | | | **2,55** | | **10,10** | | **68** | |
|  | | | | **Курка з паприкою** | **50,0** | | | **15,06** | | | | **4,93** | | **1,16** | | **109,25** | |
|  | | | | **Картопля смажена часточками** | **145** | | | **4,3** | | | | **15,9** | | **37,5** | | **311,0** | |
|  | | | | **Салат з червоної капусти** | **50** | | | **0,53** | | | | **2,45** | | **2,78** | | **35,23** | |
|  | | | | **Чай** | **200** | | | **0,1** | | | |  | | **0,15** | | **60** | |
|  | | | | **Хліб** | **50,0** | | | **2,8** | | | | **0,85** | | **25,75** | | **111,5** | |
|  | | | | **Фрукти** | **100** | | | **0,4** | | | | **0,4** | | **12,1** | | **46** | |
|  | | | | **Всього** |  | | | **24,29** | | | | **27,08** | | **89,54** | | **740,98** | |
|  | | | | **Суп з крупою і томатом**  **Крупа рисова**  **Цибуля ріпчаста**  **Картопля**  **Томат-п’юре**  **Масло вершкове**  **Сіль**  **Сушений орегано** | **Брутто**  **150**  **12**  **7,2**  **8,0**  **4,5**  **3,0**  **0,9**  **0,45** | | | **Нетто**  **12**  **6,0**  **6,0**  **4,5**  **3,0**  **0,9**  **0,45** | | | |  | |  | |  | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність однієї порції** |  | | | **1,1** | | | | **2,55** | | **10,10** | | **68** | |
|  | | | | **Курка з паприкою**  **Філе куряче**  **Паприка мелена**  **Олія соняшникова**  **Перець чорний мелений**  **Сіль** | **Брутто**  **69,4**  **0,1**  **3,0**  **0,07**  **1,0** | | | **Нетто**  **62,5**  **0,1**  **3,0**  **0,07**  **1,0** | | | |  | |  | |  | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність однієї порції** |  | | | **15,06** | | | | **4,93** | | **1,16** | | **109,25** | |
|  | | | | **Картопля смажена часточками**  **Картопля**  **Олія соняшникова рафінована**  **Сіль**  **Сушений імбир**  **Вихід смаженої картоплі** | **Брутто**  **217**  **15,0**  **1,2**  **0,5** | | | **Нетто**  **213**  **15,0**  **1,2**  **0,5**  **145,0** | | | |  | |  | |  | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність однієї порції** |  | | | **Білки**  **г**  **4,3** | | | | **Жири**  **г**  **15,9** | | **Вуглеводи**  **г**  **37,5** | | **Калорії, Ккал**  **311,0** | |
|  | | | | **Салат з червоної капусти з соусом**  **Капуста червонокачанна**  **Капуста білокачанна**  **Соус «венігрет»**  **Сіль харчова**  **Соус «венігрет»**  **Олія соняшникова рафіно*в*ана**  **Оцет 6%**  **Сіль** | **Брутто**  **17,2**  **42,2**  **2,5**  **0,3**  **2,36**  **0,14**  **0,02** | | | **Нетто**  **13,8**  **33,8**  **2,5**  **0,3**  **2,5**  **2,36**  **0,14**  **0,02** | | | |  | |  | |  | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність однієї порції** |  | | | **0,53** | | | | **2,45** | | **2,78** | | **35,23** | |
| **День другий (вівторок)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | **Назва страви** | **Вихід, г** | | | **Білки, г** | | | | **Жири, г** | | **Вуглеводи, г** | | **Калорії, ккал** | |
|  | | | | **Фрикадельки м’ясні** | **50,0** | | | **10,73** | | | | **6,15** | | **0,43** | | **100.1** | |
|  | | | | **Каша гречана з маслом** | **130/8** | | | **7,8** | | | | **9,19** | | **40,04** | | **277,33** | |
|  | | | | **Салат з буряком, картоплею та квашеною капустою** | **50** | | | **0,87** | | | | **2,57** | | **4,58** | | **44,97** | |
|  | | | | **Компот з яблук** | **200** | | | **0,2** | | | | **-** | | **27,9** | | **113** | |
|  | | | | **Печиво** | **30** | | | **3,12** | | | | **1,56** | | **23,04** | | **137** | |
|  | | | | **Всього** |  | | | **22,72** | | | | **19,47** | | **95,99** | | **672,4** | |
|  | | | | **Фрикадельки м’ясні**  **Котлетне м’ясо (яловичина)**  **Цибуля ріпчаста**  **Яйце куряче**  **Сіль харчова**  **Перець чорний мелений**  **Мускатний горіх**  **Маса напівфабрикату** | **Брутто**  **77,5**  **6,0**  **1/10**  **1,0**  **0,02**  **0,25**  **72,5** | | | **Нетто**  **57**  **5,0**  **4,0**  **1,0**  **0,02**  **0,25**  **50,0** | | | |  | |  | |  | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність однієї порції** |  | | | **10,73** | | | | **6,15** | | **0,43** | | **100.1** | |
|  | | | | **Каша гречана**  **Масло вершкове** | **Брутто**  **61**  **0,8** | | | **Нетто**  **61**  **0,8** | | | |  | |  | |  | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність однієї порції** |  | | | **7,8** | | | | **9,19** | | **40,04** | | **277,33** | |
|  | | | | **Салат з буряком, картоплею та квашеною капустою**  **Буряк**  **Картопля**  **Капуста квашена**  **Олія соняшникова**  **Сіль харчова** | **Брутто**  **37,0**  **14,0**  **13,6**  **2,5**  **0,25** | | | **Нетто**  **29,0**  **9,5**  **9,5**  **2,5**  **0,25** | | | |  | |  | |  | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність однієї порції** | **50** | | | **0,87** | | | | **2,57** | | **4,58** | | **44,97** | |
|  | | | | **Компот з яблук**  **Яблука**  Вода  Цукор  Лимонна кислота | Брутто68,2  142  20  0,2 | | | Нетто  60  142  20  0,2 | | | |  | |  | |  | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність однієї порції** | **200** | | | **0,2** | | | | **-** | | **27,9** | | **113** | |
|  | | | | **День третій (середа)** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | **Назва страви** | **Вихід, г** | | | **Білки, г** | | | | **Жири, г** | | **Вуглеводи, г** | | **Калорії, ккал** | |
|  | | | | **Плов фруктовий** | **200** | | | **4,0** | | | | **6,0** | | **61,0** | | **301** | |
|  | | | | **Чай масала** | **200** | | | **1,02** | | | | **0,3** | | **11,1** | | **51,18** | |
|  | | | | **Фрукти** | **100** | | | **0,4** | | | | **0,4** | | **12,1** | | **46** | |
|  | | | | **Хліб** | **50** | | | **2,8** | | | | **0,85** | | **25,75** | | **111,5** | |
|  | | | | **Всього** |  | | | **8,22** | | | | **7,55** | | **109,95** | | **509,68** | |
|  | | | | **Плов фруктовий**  **Яблука**  **Чорнослив**  **Родзинки**  **Крупа рисова**  **Цукор**  **Кориця мелена**  **Масло вершкове**  **Сіль харчова** | **Брутто**  **27**  **11,3**  **7,5**  **30,0**  **5,3**  **0,3**  **5,3**  **0,5** | | | **Нетто**  **24**  **11,3**  **7,5**  **30,5**  **5,3**  **0,3**  **5,3**  **0,5** | | | |  | |  | |  | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність однієї порції** | **200** | | | **4,0** | | | | **6,0** | | **61,0** | | **301** | |
|  | | | | **Чай масала**  **Чорний чай**  **Вода**  **Молоко**  **Кориця**  **Гвоздика**  **Цукор** | **Брутто0,9**  **160**  **30,0**  **0,3**  **0,2**  **9,0** | | | **Нетто**  **0,9**  **160**  **30,0**  **0,3**  **0,2**  **9,0** | | | |  | |  | |  | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність однієї порції** | **200** | | | **1,02** | | | | **0,3** | | **11,1** | | **51,18** | |
| **День четвертий (четвер)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | **Назва страви** | **Вихід, г** | | | **Білки, г** | | | | **Жири, г** | | **Вуглеводи, г** | | **Калорії, ккал** | |
|  | | | | **Хек смажений** | **50,0** | | | **10,46** | | | | **3,87** | | **3,8** | | **91,85** | |
|  | | | | **Пюре морквяне з імбиром** | **150** | | | **2,53** | | | | **0,38** | | **17,8** | | **84,75** | |
|  | | | | **Салат з буряком та сухариками** | **50** | | | **1,88** | | | | **2,68** | | **10,87** | | **75,08** | |
|  | | | | **Компот із сухофруктів** | **200,0** | | | **0,4** | | | |  | | **21,8** | | **94,7** | |
|  | | | | **Хліб** | **50,0** | | | **2,8** | | | | **0,85** | | **25,75** | | **111,5** | |
|  | | | | **Печиво** | **30** | | | **3,12** | | | | **1,56** | | **23,04** | | **137** | |
|  | | | | **Всього** |  | | | **21,19** | | | | **9,34** | | **103,06** | | **594,88** | |
|  | | | | **Хек смажений**  **Риба «Хек»**  **Борошно**  **Олія соняшникова рафінована**  **Сіль харчова**  **Перець чорний мелений**  **Сік лимонний** | **Брутто**  **63,2**  **5,0**  **2,5**  **0,3**  **0,1**  **0,5** | | | **Нетто**  **60,0**  **5,0**  **2,5**  **0,3**  **0,1**  **0,5** | | | |  | |  | |  | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність однієї порції** | **50,0** | | | **10,46** | | | | **3,87** | | **3,8** | | **91,85** | |
|  | | | | **Пюре морквяне з імбиром**  **Картопля**  **Морква**  **Масло вершкове**  **Імбир мелений**  **Сіль харчова** | **Брутто**  **108,2**  **92,3**  **3,0**  **0,3**  **1,8** | | | **Нетто**  **75,8**  **73,9**  **3,0**  **0,3**  **1,8** | | | |  | |  | |  | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність однієї порції** | **150** | | | **2,53** | | | | **0,38** | | **17,8** | | **84,75** | |
|  | | | | **Салат з буряка і сухариками :**  **Буряк (до 01.01)**  **Хлібобулочні сухарі**  **Олія рафінована**  **Сіль йодована**  **Вихід страви – 50.0**  **Споживча цінність і калорійність одн.порції** | **Брутто**  **51,0**  **10,2**  **2,5**  **03,**  **50.0** | | | **Нетто**  **40,0**  **10**  **2,5**  **03**  **1,88** | | | | **2,68** | | **10,87** | | **75,08** | |
|  | | | | **Компот із сухофруктів**  **Яблука сушені**  **Цукор** | **Брутто**  **10**  **15** | | | **нетто**  **10**  **15** | | | |  | |  | |  | |
| **День п’ятий (пְ’ятниця)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | **Назва страви** | **Вихід, г** | | | **Білки, г** | | | | **Жири, г** | | **Вуглеводи, г** | | **Калорії, ккал** | |
|  | | | | **Нагетси курячі** | **50,0** | | | **11,66** | | | | **1,32** | | **12,35** | | **107,9** | |
|  | | | | **Каша гречана з маслом** | **130/8** | | | **7,8** | | | | **9,19** | | **40,04** | | **277,33** | |
|  | | | | **Салат з капусти з насінням** | **50,0** | | | **1,1** | | | | **3,87** | | **2,96** | | **51,05** | |
|  | | | | **Чай** | **200** | | | **0,1** | | | |  | | **15,0** | | **60,0** | |
|  | | | | **Хліб** | **50,0** | | | **2,8** | | | | **0,85** | | **25,75** | | **111,5** | |
|  | | | | **Всього** |  | | | **23,46** | | | | **15,23** | | **85,1** | | **607,78** | |
|  | | | | **Нагетси курячі**  **Філе куряче**  **Перець чорний,мелений**  **Хліб пшеничний**  **Сіль йодована**  **Маса фаршу**  **Борошно пшеничне**  **Яйце**  **Сухарі панірувальні**  **Маса напівфабрикату**  **Вихід страви – 50 гр. (2 шт. по 25 гр.)** | **Брутто**  **44,4**  **0,1**  **10,0**  **1,0**  **5,0**  **1/10**  **5,0** | | | **Нетто**  **40,0**  **0,1**  **10,0**  **1,0**  **50,0**  **5,0**  **4,0**  **5,0**  **60,0** | | | |  | |  | |  | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність однієї порції** | **50,0** | | | **11,66** | | | | **1,32** | | **12,35** | | **107,9** | |
|  | | | | **Каша гречана**  **Масло вершкове** | **Брутто**  **61**  **0,8** | | | **Нетто**  **61**  **0,8** | | | |  | |  | |  | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність однієї порції** | **130/8** | | | **7,8** | | | | **9,19** | | **40,04** | | **277,33** | |
|  | | | | **Салат з капусти з насінням**  **Капуста білокачанна**  **Олія**  **Насіння соняшникове**  **Сіль** | **Брутто**  **56,3**  **2,5**  **2,6**  **0,3** | | | **Нетто**  **45,0**  **2,5**  **2,5**  **0,3** | | | |  | |  | |  | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність однієї порції** | **50,0** | | | **1,1** | | | | **3,87** | | **2,96** | | **51,05** | |
|  | | | | **ВСЬОГО ЗА ТИЖДЕНЬ** |  | | | **Білки, г** | | | | **Жири, г** | | **Вуглеводи, г** | | **Калорії, ккал** | |
|  | | | |  |  | | | **99.88** | | | | **78.67** | | **483,64** | | **3125,70** | |
| **ІУ тиждень**  **День перший (понеділок)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | **Назва страви** | **Вихід, г** | | | **Білки, г** | | | | **Жири, г** | | **Вуглеводи, г** | | **Калорії, ккал** | |
|  | | | | **Рибна фрикаделька** | **50,0** | | | **7,9** | | | | **0,6** | | **0,9** | | **42** | |
|  | | | | **Картопляне п’юре** | **150** | | | **4** | | | | **4** | | **29** | | **173** | |
|  | | | | **Салат з буряком та селерою** | **50,0** | | | **0,83** | | | | **2,56** | | **4,49** | | **44,29** | |
|  | | | | **Чай каркаде** | **200** | | |  | | | |  | | **20** | | **80** | |
|  | | | | **хліб** | **50,0** | | | **2,8** | | | | **0,85** | | **25,75** | | **111,5** | |
|  | | | | **Печиво** | **30,0** | | | **3,12** | | | | **1,56** | | **23,4** | | **137** | |
|  | | | | **Всього** |  | | | **18,65** | | | | **9,57** | | **103,54** | | **587,79** | |
|  | | | | **Рибна фрикаделька,**  **Риба хек**  **цибуля**  **яйце**  **сіль**  **рибний соус**  **лимонний сік**  **перець мелений чорн.**  **Маса напівфабрикату**  **Вихід страви 50,0** | **Брутто**  **67,2**  **11,9**  **1/10**  **1,0**  **5,0**  **0,5**  **0,02** | | | **Нетто**  **50**  **47,0**  **10,0**  **4,0**  **1,0**  **5,0**  **0,5**  **0,2**  **66,5** | | | |  | |  | |  | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність однієї порції** | **50,0** | | | **7,9** | | | | **0,6** | | **0,9** | | **42** | |
|  | | | | **Рибний соус 5,0**  **Морква**  **Цибуля**  **Хвости хека**  **Борошно пшеничне**  **Масло**  **Лим.сік**  **Сіль** | **Брутто**  **3,1**  **0,3**  **5,5**  **0,3**  **0,2**  **0,1**  **0,1** | | | **Нетто**  **2,5**  **0,2**  **5,0**  **0,3**  **0,2**  **0,1**  **0,1** | | | |  | |  | |  | |
|  | | | | **Картопляне п’юре**  **Картопля**  **Молоко**  **Масло**  **Вихід – 150 г.** | **Брутто**  **230**  **24,0**  **6,75** | | | **нетто**  **150**  **150**  **22,5**  **6,75** | | | |  | |  | |  | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність однієї порції** | **150** | | | **4** | | | | **4** | | **29** | | **173** | |
|  | | | | **Салат з буряком та селерою 50,0**  **Буряк**  **Корінь селери**  **Олія соняшн., рафін.**  **Сіль харчова**  **Лим.сік** | **Брутто**  **57,8**  **7,4**  **2,5**  **2,5**  **1,0** | | | **Нетто**  **42,5**  **5,0**  **2,5**  **2,5**  **1,0** | | | |  | |  | |  | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність однієї порції** | **50,0** | | | **0,83** | | | | **2,56** | | **4,49** | | **44,29** | |
|  | | | | **Чай каркаде**  **Вода**  **Каркаде**  **Цукор** | **Брутто**  **180**  **2,4**  **20,0** | | | **Нетто**  **180**  **2,4**  **20,0** | | | |  | |  | |  | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність** | **200** | | |  | | | |  | | **20** | | **80** | |
| **День другий (вівторок)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | **Печеня по-домашньому** | 150 | | | 18,2 | | | | 8,2 | | 19 | | 223 | |
|  | | | | **Салат з буряком та сухариками** | 50 | | | 1,88 | | | | 2,68 | | 10,87 | | 75,08 | |
|  | | | | **Компот з яблук** | 200 | | | 0,2 | | | | - | | 27,9 | | 113 | |
|  | | | | **Хліб** | 50 | | | 2,8 | | | | 0,85 | | 25,75 | | 111,5 | |
|  | | | | **Печиво** | 30 | | | 3,12 | | | | 1,56 | | 23,04 | | 137,4 | |
|  | | | | **ВСЬОГО** |  | | | **26,2** | | | | **13,29** | | **106,56** | | **659,98** | |
|  | | | | Печеня по домашньому:  Яловичина  Картопля  Цибуля ріпчаста  Олія соняшникова (рафінована)  Томатне п’юре  Розмарин сушений  Чорний перець (мелений)  Сіль йодована  Вихід страви – 150.0 | Брутто  42,9  250  36,15  5,145  5,145  0,15  0,15  0,75 | | | Нетто  30.0  150  30,15  5,145  5,145  0,15  0,15  0,75 | | | |  | |  | |  | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність однієї порції** |  | | | 18,2 | | | | 8,2 | | 19 | | 223 | |
|  | | | | Салат з буряка і сухариками :  Буряк (до 01.01)  Хлібобулочні сухарі  Олія рафінована  Сіль йодована  Вихід страви – 50.0  Споживча цінність і калорійність одн.порції | Брутто  51,0  10,2  2,5  03,  50.0 | | | Нетто  40,0  10  2,5  03  1,88 | | | | 2,68 | | 10,87 | | 75,08 | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність однієї порції** |  | | | 1,88 | | | | 2,68 | | 10,87 | | 75,08 | |
|  | | | | **Компот з яблук**  **Яблука**  Вода  Цукор  Лимонна кислота | Брутт068,2  142  20  0,2 | | | Нетто  60  142  20  0,2 | | | |  | |  | |  | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність однієї порції** |  | | | 0,2 | | | | - | | 27,9 | | 113 | |
| **День третій (Середа)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | Рис «Паелья» | 200 | | | 13,9 | | | | 10,09 | | 41,94 | | 311,34 | |
|  | | | | Салат з капусти з ароматною олією | 50 | | | 0,63 | | | | 2,55 | | 2,85 | | 36,88 | |
|  | | | | Чай каркаде | 200 | | | - | | | | - | | 20 | | 80 | |
|  | | | | Хліб | 50 | | | 2,8 | | | | 0,85 | | 25,75 | | 111,5 | |
|  | | | | Печиво | 30 | | | 3,12 | | | | 1,56 | | 23,04 | | 137,4 | |
|  | | | | **ВСЬОГО** |  | | | **22,12** | | | | **13,01** | | **105,19** | | **677,12** | |
|  | | | | Рис «Паелья»:  Куряче філе  Цибуля ріпчаста  Олія рафінована  Маса смаженого філе –  Морква  Цибуля ріпчаста  Маса овочевого бульйону  Крупа рисова  Куркума  Сіль харчова | **Брутто**  **50**  **10**  **4**  **25**  **25**  **120**  **61,2**  **1,2**  **1,0** | | | **Нетто**  **40**  **8**  **4**  36  20  **20**  **120**  **60,0**  **1,2**  **1,0** | | | |  | |  | |  | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність** | **200** | | | **13,19** | | | | **10,09** | | **41,94** | | **311,34** | |
|  | | | | **Салат з капусти з ароматною олією:**  **Капуста білокачанна**  **Олія ароматна**  **Сіль харчова** | **Брутто**  **59,4**  **2,5**  **0,5** | | | **Нетто**  **47,5**  **2,5**  **0,5** | | | |  | |  | |  | |
|  | | | | Чай каркаде:  Вода  Каркаде  Цукор | 180  2,4  20,0 | | | 180  2,4  20,0 | | | |  | |  | |  | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність** | **200** | | | **-** | | | | **-** | | **20** | | **80** | |
| **День четвертий (четвер)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | **Назва страви** | **Вихід, г** | | | **Білки, г** | | | | **Жири, г** | | **Вуглеводи, г** | | **Калорії, ккал** | |
|  | | | | **Борщ з картоплею** | **200** | | | **2,0** | | | | **4,3** | | **14,0** | | **103** | |
|  | | | | **Чахобілі з куркою** | **50** | | | **6,14** | | | | **7,82** | | **3,82** | | **109,4** | |
|  | | | | **Картопля запечена з куркумою** | **100** | | | **2,6** | | | | **5,40** | | **16,805** | | **124,135** | |
|  | | | | **Салат з капусти з ароматною олією** | **50** | | | **0,63** | | | | **2,55** | | **2,85** | | **36,88** | |
|  | | | | **Компот з сухофруктів** | **200** | | | **0,4** | | | |  | | **21,8** | | **94,7** | |
|  | | | | **Хліб** | **50** | | | **2,8** | | | | **0,85** | | **25,75** | | **111,5** | |
|  | | | | **Печиво** | **30** | | | **3,12** | | | | **1,56** | | **23,04** | | **137,4** | |
|  | | | | **Всього** |  | | | **17,49** | | | | **22,48** | | **114,165** | | **717,015** | |
|  | | | | **Борщ з картоплею**  **Буряк**  **Картопля**  **Морква**  **Петрушка**  **Цибуля ріпчаста**  **Томатне п’юре**  **Чорнослив**  **Масло вершкове**  **Цукор**  **Лавровий листок**  **Духмяний перець**  **Хмелі-сунелі**  **Сіль харчова** | **Брутто**  **40,8**  **58,9**  **10,2**  **2,6**  **9,6**  **9,2**  **4,0**  **2,0**  **1,2**  **0,08**  **0,08**  **0,4**  **1,2** | | | **Нетто**  **32,0**  **40,0**  **8,0**  **2,0**  **8,0**  **9,2**  **4,0**  **2,0**  **1,2**  **0,08**  **0,08**  **0,4**  **1,2** | | | |  | |  | |  | |
|  | | | |  | **Вихід, г** | | | **Білки, г** | | | | **Жири, г** | | **Вуглеводи, г** | | **Калорії, ккал** | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність** | **200** | | | **2,0** | | | | **4,3** | | **14,0** | | **103,0** | |
|  | | | | **Куряче філе**  **Олія**  **Цибуля**  **Часник сушений**  **Томатне п’юре**  **Борошно**  **Петрушка сушена**  **Хмелі сунелі** | **Брутто**  **42**  **3,0**  **30,0**  **0,3**  **5,6**  **0,4**  **0,25**  **0,15** | | | **Нетто**  **29**  **3,0**  **25,2**  **0,3**  **5,6**  **0,4**  **0,25**  **0,15** | | | |  | |  | |  | |
|  | | | |  | **Вихід, г** | | | **Білки, г** | | | | **Жири, г** | | **Вуглеводи, г** | | **Калорії, ккал** | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність** | **50,0** | | | **6,14** | | | | **7,82** | | **3,82** | | **109,4** | |
|  | | | | **Картопля запечена з курку мою:**  **Картопля**  **Олія**  **Куркума**  **Кріп сушений**  **Часник сушений**  **Лимонна кислота**  **Сіль харчова** | **брутто**  **147,3**  **5,0**  **1,0**  **0,25**  **0,25**  **0,1**  **1,2** | | | **Нетто**  **103,1**  **5,0**  **1,0**  **0,25**  **0,25**  **0,1**  **1,2** | | | |  | |  | |  | |
|  | | | |  | **Вихід, г** | | | **Білки, г** | | | | **Жири, г** | | **Вуглеводи, г** | | **Калорії, ккал** | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність** | **100** | | | **2,6** | | | | **5,405** | | **16,805** | | **124,135** | |
|  | | | | **Салат з капусти з ароматною олією:**  **Капуста білокачанна**  **Олія ароматна**  **Сіль харчова** | **Брутто**  **59,4**  **2,5**  **0,5** | | | **Нетто**  **47,5**  **2,5**  **0,5** | | | |  | |  | |  | |
|  | | | | **Компот із сухофруктів**  **Яблука сушені**  **Цукор** | **200**  **10**  **15** | | | **10**  **15** | | | |  | |  | |  | |
|  | | | | **Харчова та енергетична цінність** | **200** | | | **0,4** | | | |  | | **21,8** | | **94,7** | |
| **День п’ятий (П’ятниця)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | **Назва страви** | **Вихід, г** | | | **Білки, г** | | | | **Жири, г** | | **Вуглеводи, г** | | **Калорії, ккал** | |
|  | | | | **Курка по-італійськи** | 40 | | | 9,6 | | | | 0,49 | | 2,91 | | 54,40 | |
|  | | | | **Макарони відварені** | 120 | | | 1,8 | | | | 12,1 | | 9 | | 154 | |
|  | | | | **Салат з моркви і твердого сиру** | 50 | | | 2,08 | | | | 4,25 | | 2,7 | | 57,45 | |
|  | | | | **Компот з фруктів** | 200 | | | 0,2 | | | |  | | 27,9 | | 113 | |
|  | | | | **Хліб** | 50 | | | 2,8 | | | | 0,85 | | 25,75 | | 111,5 | |
|  | | | | **Фрукти** | 100 | | | 0,4 | | | | 0,4 | | 12,1 | | 46 | |
|  | | | | **ВСЬОГО** |  | | | **18** | | | | **8,54** | | **94,56** | | **536,35** | |
|  | | | | Курка по італійськи:  Куряче філе  Маса вареного -32,0  Томатна паста  Цибуля ріпчаста  Часник сухий  Цукор  Перець мелений чорний  Сушений оре гано  Сіль йодована  Вихід страви – 40 | Брутто  44,4  6,7  3,3  0,2  1,4  0,03  0,1  0,2 | | | Нетто  40,0  6,4  2,8  0,2  1,4  0,03  0,1  0,2 | | | |  | |  | |  | |
|  | | | | Харчова та енергетична цінність однієї порції | 40 | | | 9,6 | | | | 0,49 | | 2,91 | | 54,40 | |
|  | | | | **Макарони** | 120 | | | 1,8 | | | | 12,1 | | 9 | | 154 | |
|  | | | | Салат з моркви та тверд.сиру :  Морква  Сир російський  Сметана  Олія соняшникова (рафінована)  Сіль йодована | Брутто  45,2  6,0  6,0  1,3  0,6 | | | Нетто  36,2  6,0  6,0  1,3  0,6 | | | |  | |  | |  | |
|  | | | | Харчова та енергетична цінність | 50 | | | 2,08 | | | | 4,25 | | 2,7 | | 57,45 | |
|  | | | | **Компот з яблук**  **Яблука**  Вода  Цукор  Лимонна кислота | Брутто68,2  142  20  0,2 | | | Нетто  60  142  20  0,2 | | | |  | |  | |  | |
|  | | | | **Всього за тиждень** |  | | | **102,46** | | | | **66,89** | | **524,015** | | **3178,255** | |
| **Харчова і енергетична цінність за 20 днів у зимовий період** | | | | |  | | | **Білки**  **г** | | | | **Жири**  **г** | | **Вуглеводи**  **г** | | **Кілокалорії**  **ккал** | |
|  | | | | **І тиждень** |  | | | **109,45** | | | | **52,26** | | **520,08** | | **3095,01** | |
|  | | | | **ІІ тиждень** |  | | | **109,4** | | | | **91,82** | | **538,58** | | **3307,725** | |
|  | | | | **ІІІ тиждень** |  | | | **99.88** | | | | **78.67** | | **483,64** | | **3125,70** | |
|  | | | | **ІУ тиждень** |  | | | **102,46** | | | | **66,89** | | **524,015** | | **3178,255** | |