ПОГОДЖЕНО
Начальник Бердичівського районного управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Житомирській області
Валерій БИКОВ

2023р

ЗАТВЕРДЖЕНО
Начальник відділу освіти, молоді та спорту
Гришковецької селищної ради

Валентина МУРЕНКО

10.03. 2023р

ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ СЕЗОННЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ

В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

НА *ВЕСНЯНИЙ* ПЕРІОД 2023

управління

Збірник рецептур, №	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	630-735	21-25	21-24	88-103	Вихід, г	720-840	25-29	25-29	98-114	Вихід, г	810-945	27-32	27-32	112-131
	1-й тиждень		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	ПОНЕДІЛОК															
	Сніданок															
202	Салат із свіжої капусти та моркви	100	128,0	8,0	7,3	7,5	100	128,0	8,0	7,3	7,5	100	128,0	8,0	7,3	7,5
19	Омлет «Скрамбел»	53	103,6	7,7	6,9	7,3	53	103,6	7,7	6,9	7,3	53	103,6	7,7	6,9	7,3
3	Рис розсипчастий з орегано	120	163,6	3,7	2,9	30,2	150	204,5	4,6	3,6	37,7	150	204,5	4,6	3,6	37,7
	Сир твердий	15	54,0	3,4	4,4	0,0	15	54,0	3,4	4,4	0,0	15	54,0	3,4	4,4	0,0
330	Компот із суміші сухофруктів	200	129,3	0,5	0,0	31,5	200	129,3	0,5	0,0	31,5	200	129,3	0,5	0,0	31,5
	Хліб цільнозерновий	18	35,5	1,0	1,0	5,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0
28	Фрукти свіжі (по сезону)	100	52,4	0,4	0,4	11,9	100	52,4	0,4	0,4	11,9	100	52,4	0,4	0,4	11,9
	Всього	**606**	**666,4**	**24,8**	**22,9**	**93,3**	**648**	**742,8**	**26,7**	**24,6**	**105,8**	**648**	**742,8**	**26,7**	**24,6**	**105,8**
	Обід															
257	Салат з капусти з зеленим горошком	75	70,8	2,2	4,9	3,9	75	70,8	2,2	4,9	3,9	75	70,8	2,2	4,90	3,90
83	Суп картопляний з м'ясними фрикадельками	250	180	9,9	6,8	19,6	250	180	9,9	6,8	19,6	250	180	9,9	6,8	19,6
10	Китайська печеня зі свининою	150	213,4	6,8	11,7	19,5	200	284,6	9	15,7	26	250	355,7	11,3	19,60	32,50
29	Сік	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0,00	22,50
	Хліб житній	18	68	1	0,21	15	30	113	2	0,35	25	30	113	2	0,35	25,00
28	Яблука свіжі	75	39,3	0,3	0,3	8,9	75	39,3	0,3	0,3	8,9	75	39,3	0,3	0,30	8,90
	Всього	**768**	**670,20**	**21,40**	**23,91**	**89,40**	**830**	**786,40**	**24,60**	**28,05**	**105,90**	**880**	**857,50**	**26,90**	**31,95**	**112,40**
	ВІВТОРОК															
	Сніданок															
169	Салат бурячковий	100	70,8	1,6	3,0	9,8	100	70,8	1,6	3,0	9,8	100	70,8	1,6	3	9,8
139	Котлети рубленні з курячого м'яса	135	205,9	16,2	10,3	12,0	210	320,3	25,2	16,1	18,7	210	320,3	25,2	16,1	18,7
144	Каша в'язка вівсяна	120	133,2	3,4	6,0	16,6	140	114,2	4,0	7,0	19,4	150	122,4	4,3	7,5	20,8
355	Какао з молоком	200	142,0	3,8	3,9	24,8	200	142,0	3,8	3,9	24,8	200	142,0	3,8	3,9	24,8
28	Фрукти свіжі (по сезону)	100	52,4	0,4	0,4	11,9	100	52,4	0,4	0,4	11,9	100	52,4	0,4	0,4	11,9
	Хліб цільнозерновий	18	35,5	1,0	1,0	5,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0
	Всього	**673**	**639,8**	**26,4**	**24,6**	**80,0**	**780**	**770,6**	**37,0**	**32,4**	**94,5**	**790**	**778,8**	**37,3**	**32,9**	**95,9**
	Обід															
35	Морквяний крем-суп	250	138,5	3,3	5,8	22,0	250	138,5	3,3	5,8	22,0	250	138,5	3,3	5,8	22,0
55	Болоньєзе	120	202,7	9,5	10,2	13,7	170	287,2	13,4	14,4	19,4	200	337,8	15,8	17,0	22,8
144	Каша в'язка гречана	120	132,7	4,1	3,1	24,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1	150	165,8	5,2	3,90	30,10
11	Напій з лимонів, апельсинів	100	12,0	0,2	0,1	3,5	100	12,0	0,2	0,1	3,5	100	12,0	0,2	0,1	3,5
	Хліб цільнозерновий	18	71,0	2,0	2,0	10,0	30	118,0	3,0	4,0	16,7	30	118,0	3,0	4,0	16,7
28	Банани свіжі	75	71,3	1,1	0,2	16,4	75	71,3	1,1	0,2	16,4	75	71,3	1,1	0,2	16,4
	Всього	**683**	**628,17**	**20,22**	**21,33**	**89,63**	**775**	**792,73**	**26,27**	**28,38**	**108,04**	**805**	**843,36**	**28,65**	**30,95**	**111,45**
	СЕРЕДА															
	Сніданок															
15	Салат із моркви з родзинками	105	99,33	1,48	3,15	16,26	105	99,33	1,48	3,15	16,26	105	99,33	1,48	3,15	16,26
114	Каша в'язка рисова	120	230,40	6,84	6,24	35,64	140	268,80	7,98	7,28	41,58	150	288,00	8,55	7,80	44,55
109	Пудинг з сиром кисломолочним та родзинками	115	283,00	15,00	14,00	23,40	115	283,00	15,00	14,00	23,40	115	283,00	15,00	14,00	23,40

...управління
...споживслужби

ЗАТВЕРДЖЕНО

29	Сік фруктовий	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5
28	Фрукти свіжі (по сезону)	100	52,4	0,4	0,4	11,9	100	52,4	0,4	0,4	11,9	100	52,4	0,4	0,4	11,9
	Хліб цільнозерновий	18	35,5	1,0	1,0	5,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0
	Всього	**658**	**799,33**	**25,92**	**24,79**	**114,67**	**690**	**873,23**	**28,06**	**26,83**	**125,61**	**700**	**892,43**	**28,63**	**27,35**	**128,58**
	Обід															
202	Салат із свіжої капусти та моркви	75	31,1	0,5	1,4	3,7	75	31,1	0,5	1,4	3,7	75	31,1	0,5	1,4	3,7
60	Борщ український	250	114,0	2,3	5,2	14,0	250	114,0	2,3	5,2	14,0	250	114,0	2,3	5,2	14,0
	Сметана	25	51,5	0,8	5,0	0,8	25	51,5	0,8	5,0	0,8	25	51,5	0,8	5,0	0,8
36	Котлети рибні	60	53,2	9,1	1,5	2,1	90	79,8	13,6	2,2	3,2	120	106,4	18,1	2,9	4,7
3	Рис (розсипчастий) з орегано	120	163,6	3,7	2,9	30,2	150	204,5	4,6	3,6	37,7	150	204,5	4,6	3,6	37,7
355	Какао з молоком	150	106,5	2,85	2,93	18,6	150	106,5	2,85	2,93	18,6	150	106,5	2,85	2,93	18,6
	Хліб житній	18	68,0	1,0	0,2	15,0	30	113,0	2,0	0,4	25,0	30	113,0	2,0	0,4	25,0
28	Апельсини свіжі	75	37,5	0,7	0,2	8,3	75	37,5	0,7	0,2	8,3	75	37,5	0,7	0,2	8,3
	Всього	**773**	**625,44**	**20,89**	**19,35**	**92,63**	**845**	**737,95**	**27,31**	**20,93**	**111,18**	**875**	**764,55**	**31,84**	**21,61**	**112,73**
	ЧЕТВЕР															
	Сніданок															
38	Салат з морквою та яблуком	100	74,3	0,7	3,6	9,7	100	74,3	0,7	3,6	9,7	100	74,3	0,7	3,6	9,7
108	Шницель рибний натуральний	80	214,4	12,9	14,3	8,6	110	294,8	17,8	19,6	11,9	140	375,2	33,9	25,0	15,1
106	Картопляне пюре	120	125,0	2,6	4,4	18,6	150	157,0	3,2	5,6	23,3	150	157,0	3,2	5,6	23,3
101	Чай з лимоном	100	0,6	0,0	0,0	0,3	100	0,6	0,0	0,0	0,3	100	0,6	0,0	0,0	0,3
28	Фрукти свіжі (по сезону)	100	52,4	0,4	0,4	11,9	100	52,4	0,4	0,4	11,9	100	52,4	0,4	0,4	11,9
	Хліб цільнозерновий	18	35,5	1,0	1,0	5,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0
	Всього	**518**	**502,15**	**17,65**	**23,7**	**54,07**	**590**	**650,05**	**24,12**	**31,23**	**67,05**	**620**	**730,45**	**40,22**	**36,62**	**70,25**
	Обід															
169	Салат бурячковий	50	35,4	0,8	1,5	4,9	50	47,2	1,6	2,7	4,3	50	47,2	1,6	2,7	4,3
114	Суп гороховий з грінками	250	134,5	5,5	2,5	19,2	250	134,5	5,5	2,5	19,2	250	134,5	5,5	2,5	19,2
131	Печеня по-домашньому з куркою	180	228,6	17,5	7,1	22,0	250	317,5	24,3	9,9	30,6	300	381,0	29,1	11,6	36,7
325	Узвар з суміші сухофруктів	150	97,0	0,4	0,0	23,6	150	97,0	0,4	0,0	23,6	150	97,0	0,4	0,0	23,6
	Хліб цільнозерновий	18	71,0	2,0	2,0	10,0	30	118,0	3,0	4,0	16,7	30	118,0	3,0	4,0	16,7
28	Банани свіжі	75	71,3	1,1	0,2	16,4	75	71,3	1,1	0,2	16,4	75	71,3	1,1	0,2	16,4
	Всього	**723**	**637,80**	**27,27**	**13,27**	**96,10**	**805**	**785,50**	**35,90**	**19,30**	**110,80**	**855**	**849,00**	**40,70**	**21,00**	**116,90**
	П'ЯТНИЦЯ															
	Сніданок															
130	Вінегрет овочевий	100	128,0	1,5	10,1	7,5	100	128,0	1,5	10,1	7,5	100	128,0	1,5	10,1	7,5
106	Курка тушкована в соусі	100	139,0	11,6	8,8	3,2	130	180,70	15,08	10,47	4,16	160	222,40	18,56	14,08	5,12
164	Макарони відварені	120	168,0	4,4	4,0	28,4	150	210,00	5,60	4,95	46,20	150	210,00	5,60	4,95	46,20
331	Кисіль вишневий	150	129,3	0,0	0,2	33,1	150	129,3	0,0	0,2	33,1	150	129,3	0,0	0,2	33,1
	Хліб цільнозерновий	18	35,5	1,0	1,0	5,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0
28	Яблука свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,9	100	52,4	0,4	0,4	11,9	100	52,4	0,4	0,4	11,9
	Всього	**488**	**599,83**	**18,54**	**24,1**	**77,24**	**560**	**719,03**	**24,18**	**27,72**	**100,96**	**590**	**760,73**	**27,66**	**31,33**	**101,92**
	Обід															
27	Салат з морквою, сиром та сметаною	50	56,1	2,3	3,6	3,9	50	56,1	2,3	3,6	3,9	50	56,1	2,3	3,6	3,9
32	Борщ з картоплею	250	161,4	2,9	5,6	25,8	250	161,4	2,9	5,6	25,8	250	161,4	2,9	5,6	25,8
	Сметана	25	51,5	0,8	5,0	0,8	25	51,5	0,8	5,0	0,8	25	51,5	0,8	5,0	0,8
125	Плов зі свининою	130	352,0	11,9	23,3	23,6	150	407,0	13,7	26,9	27,2	220	596,4	20,0	39,4	39,9
101	Чай з лимоном	150	0,9	0,0	0,0	0,4	150	0,9	0,0	0,0	0,4	150	0,9	0,0	0,0	0,4
	Хліб житній	18	68,0	1,0	0,2	15,0	30	113,0	2,0	0,4	25,0	30	113,0	2,0	0,4	25,0
28	Яблука свіжі	75	39,3	0,3	0,3	8,9	75	39,3	0,3	0,3	8,9	75	39,3	0,3	0,3	8,9
		698	729,22	19,15	38,01	78,31	730	829,22	21,95	41,75	91,91	800	1018,62	28,29	54,25	104,60

...районного управління

Збірник рецептур, № рецептури	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	630-735	21-25	21-24	88-103	Вихід, г	720-840	25-29	25-29	98-114	Вихід, г	810-945	27-32	27-32	112-131
	2-й тиждень		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	ПОНЕДІЛОК															
	Сніданок															
130	Вінегрет овочевий	100	128,0	1,5	10,1	7,5	100	128,0	1,5	10,1	7,5	100	128,0	1,5	10,1	7,5
19	Омлет «Скрамбел»	53	103,6	7,7	6,9	7,3	53	103,6	7,7	6,9	7,3	53	103,6	7,7	6,9	7,3
	Сир твердий	15	54,0	3,4	4,4	0,0	15	54,0	3,4	4,4	0,0	15	54,0	3,4	4,4	0,0
144	Каша в'язка вівсяна	120	133,2	3,4	6,0	16,6	150	166,5	4,3	7,5	20,7	150	166,5	4,3	7,5	20,7
11	Напій з лимонів, апельсинів	100	12,0	0,2	0,1	3,5	100	12,0	0,2	0,1	3,5	100	12,0	0,2	0,1	3,5
	Хліб цільнозерновий	18	35,5	1,0	1,0	5,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0
28	Фрукти свіжі (по сезону)	100	52,4	0,4	0,4	11,9	100	52,4	0,4	0,4	11,9	100	52,4	0,4	0,4	11,9
	Всього	**506**	**518,7**	**17,6**	**28,9**	**51,7**	**548**	**587,5**	**19,5**	**31,4**	**60,9**	**548**	**587,5**	**19,5**	**31,4**	**60,9**
	Обід															
257	Салат з капусти з зеленим горошком	100	70,8	2,2	4,9	3,9	75	70,8	2,2	4,9	3,9	75	70,8	2,2	4,90	3,90
79	Суп Полтавський з галушками	250	178	5	6,1	25,6	250	178	5	6,1	25,6	250	178	5	6,1	25,6
58	Французька печеня з яловичини з соусом бешамель	150	228,6	9,5	12,9	17,3	200	304,8	12,6	17,2	23	250	381	15,8	21,50	28,80
	Хліб житній	18	68	1	0,21	15	30	113	2	0,35	25	30	113	2	0,35	25,00
330	Компот із суміші сухофруктів	150	33,3	0,4	0	7,5	150	33,3	0,4	0	7,5	150	33,3	0,4	0,00	7,50
28	Яблука свіжі	75	39,3	0,3	0,3	8,9	75	39,3	0,3	0,3	8,9	75	39,3	0,3	0,30	8,90
	Всього	**743**	**618,00**	**18,40**	**24,41**	**78,20**	**780**	**739,20**	**22,50**	**28,85**	**93,90**	**830**	**815,40**	**25,70**	**33,15**	**99,70**
	ВІВТОРОК															
	Сніданок															
38	Салат з морквою та яблуком	100	74,3	0,7	3,6	9,7	100	74,3	0,7	3,6	9,7	100	74,3	0,7	3,6	9,7
79	Рис «Паелья»	155	241,3	10,2	7,9	31,5	230	358,0	15,2	11,6	48,2	230	358,0	15,2	11,6	48,2
355	Какао з молоком	200	142,0	3,8	3,9	24,8	200	142,0	3,8	3,9	24,8	200	142,0	3,8	3,9	24,8
28	Фрукти свіжі (по сезону)	100	52,4	0,4	0,4	11,9	100	52,4	0,4	0,4	11,9	100	52,4	0,4	0,4	11,9
	Хліб цільнозерновий	18	35,5	1,0	1,0	5,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0
	Всього	**573**	**545,4**	**16,2**	**16,8**	**82,9**	**660**	**697,6**	**22,1**	**21,5**	**104,6**	**660**	**697,6**	**22,1**	**21,5**	**104,6**
	Обід															
6	Салат з запеченою капустою	75	112,3	1,9	7,5	9,4	75	112,3	1,9	7,5	9,4	75	112,3	1,9	7,5	9,4
110	Суп картопляний з гречаною крупою	250	102,0	2,5	2,6	16,8	250	102,0	2,5	2,6	16,8	250	102,0	2,5	2,6	16,8
53	Кебаб з сиром	60	99,7	11,1	6,1	0,6	80	132,9	14,8	8,1	0,8	100	166,1	18,6	10,2	1,0
401	Соус томатний	25	13,2	0,3	0,0	3,0	25	13,2	0,3	0,0	3,0	25	13,2	0,3	0,0	3,0
144	Каша в'язка гречана	120	132,7	4,1	3,1	24,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1	150	165,8	5,2	3,90	30,10
	Хліб цільнозерновий	18	71,0	2,0	2,0	10,0	30	118,0	3,0	4,0	16,7	30	118,0	3,0	4,0	16,7
325	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	200	44,4	0,6	0,0	10,0	200	44,4	0,6	0,0	10,0	200	44,4	0,6	0,0	10,0
28	Банани свіжі	75	71,3	1,1	0,2	16,4	75	71,3	1,1	0,2	16,4	75	71,3	1,1	0,2	16,4
	Всього	**823**	**646,51**	**23,63**	**21,45**	**90,34**	**885**	**759,83**	**29,44**	**26,28**	**103,24**	**905**	**793,05**	**33,15**	**28,32**	**103,44**
	СЕРЕДА															
	Сніданок															
15	Салат із моркви з родзинками	100	94,60	1,41	3,00	15,48	100	94,60	1,41	3,00	15,48	100	94,60	1,41	3,00	15,48
129	Фрикадельки з яловичини	100	189,00	9,00	11,80	11,30	120	226,00	10,80	14,16	13,56	140	263,00	12,60	16,52	15,82
106	Картопляне пюре	120	125,0	2,6	4,4	18,6	150	157,0	3,2	5,6	23,3	150	157,0	3,2	5,6	23,3
330	Компот із суміші сухофруктів	200	44,4	0,6	0,0	10,0	200	44,4	0,6	0,0	10,0	200	44,4	0,6	0,0	10,0

28	Фрукти свіжі (по сезону)	100	52,4	0,4	0,4	11,9	100	52,4	0,4	0,4	11,9	100	52,4	0,4	0,4	11,9
	Хліб цільнозерновий	18	35,5	1,0	1,0	5,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0
	Всього	**638**	**540,9**	**15,009**	**20,6**	**72,25**	**700**	**645,4**	**18,409**	**25,16**	**84,21**	**720**	**682,4**	**20,209**	**27,52**	**86,47**
							Обід									
169	Салат бурячковий	50	35,4	0,8	1,5	4,9	50	47,2	1,6	2,7	4,3	50	47,2	1,6	2,7	4,3
114	Суп гороховий з грінками	250	134,5	5,5	2,5	19,2	250	134,5	5,5	2,5	19,2	250	134,5	5,5	2,5	19,2
72	Минтай запечений у соусі "Бешамель"	60	54,1	8,6	2,1	1,6	90	81,1	12,9	3,1	2,4	120	112,6	17,9	4,3	3,3
3	Рис розсипчастий з орегано	120	163,6	3,7	2,9	30,2	150	204,5	4,6	3,6	37,7	150	204,5	4,6	3,6	37,7
	Хліб житній	18	68,0	1,0	0,2	15,0	30	113,0	2,0	0,4	25,0	30	113,0	2,0	0,4	25,0
29	Сік	150	85,2	4,2	0,0	18,0	150	85,2	4,2	0,0	18,0	150	85,2	4,2	0,0	18,0
28	Апельсини свіжі	75	37,5	0,7	0,2	8,3	75	37,5	0,7	0,2	8,3	75	37,5	0,7	0,2	8,3
	Всього	**723**	**578,30**	**24,47**	**9,38**	**97,20**	**795**	**703,00**	**31,50**	**12,45**	**114,90**	**825**	**734,50**	**36,50**	**13,65**	**115,80**
							ЧЕТВЕР									
							Сніданок									
169	Салат бурячковий	100	70,8	1,6	3,0	9,8	100	70,8	1,6	3,0	9,8	100	70,8	1,6	3,0	9,8
36	Котлета рибна	100	231,3	12,6	12,8	16,3	150	347,0	18,9	19,2	24,5	150	347,0	18,9	19,2	24,5
144	Каша в'язка вчна	120	230,40	6,84	6,24	35,64	150	288,00	8,55	7,80	44,55	150	288,00	8,55	7,80	44,55
29	Сік фруктовий	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5
28	Фрукти свіжі (по сезону)	100	52,4	0,4	0,4	11,9	100	52,4	0,4	0,4	11,9	100	52,4	0,4	0,4	11,9
	Хліб цільнозерновий	18	35,5	1,0	1,0	5,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0
	Всього	**638**	**719,05**	**23,67**	**23,39**	**101,06**	**730**	**927,85**	**32,65**	**32,4**	**123,17**	**730**	**927,85**	**32,65**	**32,4**	**123,17**
							Обід									
59	Овочі припущені з соусом "Бешамель"	75	64,7	3,0	3,2	5,6	75	64,7	3,0	3,2	5,6	75	64,7	3,0	3,2	5,6
60	Суп білий з галушками	250	157,9	4,3	3,3	28,9	250	157,9	4,3	3,3	28,9	250	157,9	4,3	3,3	28,9
61	Запечене філе курки з орегано	50	109,6	13,3	5,6	2,3	75	164,5	19,9	8,4	3,4	90	197,4	23,9	10,1	4,1
83	Булгур	120	132,0	3,7	3,8	22,3	150	165,0	4,7	4,8	27,9	150	165,0	4,7	4,8	27,9
330	Компот з сумші сухофруктів	150	33,3	0,4	0,0	7,5	150	33,3	0,4	0,0	7,5	150	33,3	0,4	0,0	7,5
	Хліб цільнозерновий	18	71,0	2,0	2,0	10,0	30	118,0	3,0	4,0	16,7	30	118,0	3,0	4,0	16,7
28	Банани свіжі	100	95,0	1,5	0,2	21,8	100	95,0	1,5	0,2	21,8	100	95,0	1,5	0,2	21,8
	Всього	**763**	**663,50**	**28,20**	**18,10**	**98,40**	**830**	**798,40**	**36,80**	**23,90**	**111,80**	**845**	**831,30**	**40,80**	**25,60**	**112,50**
							П'ЯТНИЦЯ									
							Сніданок									
202	Салат із свіжої капусти та моркви	100	41,5	0,7	1,9	4,9	100	41,5	0,7	1,9	4,9	100	41,5	0,7	1,9	4,9
162	Сирники з джемом чи згущеним молоком	100	192,9	14,5	8,1	15,4	100	192,9	14,5	8,1	15,4	100	192,9	14,5	8,1	15,4
164	Макарони відварені	120	168,0	4,4	4,0	28,4	150	210,00	5,60	4,95	46,20	150	210,00	5,60	5,00	46,20
331	Кисіль вишневий	150	129,3	0,0	0,2	33,1	150	129,3	0,0	0,2	33,1	150	129,3	0,0	0,2	33,1
	Хліб цільнозерновий	18	35,5	1,0	1,0	5,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0
28	Фрукти свіжі (по сезону)	100	52,4	0,4	0,4	11,9	100	52,4	0,4	0,4	11,9	100	52,4	0,4	0,4	11,9
	Всього	**488**	**567,21**	**20,66**	**15,2**	**86,82**	**530**	**644,71**	**22,82**	**17,19**	**109,58**	**530**	**644,71**	**22,82**	**17,24**	**109,58**
							Обід									
262	Вінегрет	75	65,0	1,4	2,6	9,1	75	65,0	1,4	2,6	9,1	75	65,0	1,4	2,6	9,1
320	Суп селянський з крупою	250	127,5	2,3	10,2	71,3	250	127,5	2,3	10,2	71,3	250	127,5	2,3	10,2	71,3
248	Тефтелі	70	134,9	5,5	9,2	7,5	100	192,7	7,9	13,1	10,6	110	212,0	8,7	14,4	11,7
106	Картопляне пюре	120	162,6	2,8	7,4	21,1	150	203,3	3,5	9,3	26,4	150	203,3	3,5	9,3	26,4
101	Чай з лимоном	200	98,7	1,2	0,0	22,5	200	98,7	1,2	0,0	22,5	200	98,7	1,2	0,0	22,5
	Хліб житній	18	68,0	1,0	0,2	15,0	30	113,0	2,0	0,4	25,0	30	113,0	2,0	0,4	25,0
28	Груші свіжі	75	31,5	0,3	0,2	8,3	75	31,5	0,3	0,2	8,3	75	31,5	0,3	0,2	8,3
	Всього	**808**	**688,23**	**14,51**	**29,79**	**154,67**	**880**	**831,73**	**18,54**	**35,79**	**173,15**	**890**	**851,00**	**19,33**	**37,05**	**174,21**

...жинна та енергетична цінність згідно з примірним чотиритижневим сезонним меню для організацій одноразового харчування в закладах загальної середньої освіти у разі п'ятиденного перебування на

Енергія та середня цінність	

II ТИЖДЕНЬ (Сніданки)

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	630-735	21-25	21-24	88-103	Вихід, г	720-840	25-29	25-29	98-114	Вихід, г	810-945	27-32	27-32	112-131
	3-й тиждень		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и,г		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и,г		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	ПОНЕДІЛОК															
	Сніданок															
256	Салат «Вітамінний»	100	63,4	11,2	3,5	7,6	100	63,4	11,2	3,5	7,6	100	63,4	11,2	3,5	7,6
19	Фрітата	53	103,6	7,7	6,9	7,3	53	103,6	7,7	6,9	7,3	53	103,6	7,7	6,9	7,3
144	Каша в'язка гречана	120	133,2	3,4	6,0	16,6	150	166,5	4,3	7,5	20,8	150	166,5	4,3	7,5	20,8
	Сир твердий	15	54,0	3,4	4,4	0,0	15	54,0	3,4	4,4	0,0	15	54,0	3,4	4,4	0,0
101	Чай з лимоном	100	0,6	0,0	0,0	0,3	100	0,6	0,0	0,0	0,3	100	0,6	0,0	0,0	0,3
	Хліб цільнозерновий	18	35,5	1,0	1,0	5,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0
28	Фрукти свіжі (по сезону)	100	52,4	0,4	0,4	11,9	100	52,4	0,4	0,4	11,9	100	52,4	0,4	0,4	11,9
	Всього	**406**	**390,2**	**26,7**	**21,8**	**36,7**	**448**	**459,0**	**28,6**	**24,3**	**45,9**	**448**	**459,0**	**28,6**	**24,3**	**45,9**
	Обід															
60	Борщ український	250	161,4	2,9	5,6	25,8	250	161,4	2,9	5,6	25,8	250	161,4	2,9	5,60	25,80
	Сметана	25	51,5	0,75	5	0,75	25	51,5	0,75	5	0,75	25	51,5	0,75	5,00	0,75
356	Нагетси курячі	50	107,9	11,66	1,32	12,32	50	107,9	11,66	1,32	12,32	50	107,9	11,66	1,32	12,32
144	Каша в'язка пшенична	120	151,92	4,84	3,32	25,24	150	189,9	6	4,2	31,5	150	189,9	6	4,20	31,50
11	Напій з лимонів, апельсинів	100	12,0	0,2	0,1	3,5	100	12,0	0,2	0,1	3,5	100	12,0	0,2	0,1	3,5
	Хліб житній	18	68	1	0,21	15	30	113	2	0,35	25	30	113	2	0,35	25,00
28	Банани свіжі	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,20	21,80
	Всього	**663**	**647,73**	**22,87**	**15,75**	**104,41**	**705**	**730,71**	**25,03**	**16,77**	**120,67**	**705**	**730,71**	**25,03**	**16,77**	**120,67**
	ВІВТОРОК															
	Сніданок															
202	Салат із капусти та моркви	100	41,5	0,7	1,9	4,9	100	41,5	0,7	1,9	4,9	100	41,5	0,7	1,9	4,9
42	ВереШака з яловичини	70	216,2	12,2	11,2	24,3	100	259,4	14,6	13,4	29,2	100	259,4	14,6	13,4	29,2
144	Каша в'язка вчна	120	230,40	6,84	6,24	35,64	150	288,00	8,55	7,80	44,55	150	288,00	8,55	7,80	44,55
355	Какао з молоком	200	142,0	3,8	3,9	24,8	200	142,0	3,8	3,9	24,8	200	142,0	3,8	3,9	24,8
28	Фрукти свіжі (по сезону)	100	52,4	0,4	0,4	11,9	100	52,4	0,4	0,4	11,9	100	52,4	0,4	0,4	11,9
	Хліб цільнозерновий	18	35,5	1,0	1,0	5,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0
	Всього	**590**	**682,5**	**23,9**	**23,6**	**101,5**	**650**	**783,3**	**28,1**	**27,4**	**115,3**	**650**	**783,3**	**28,1**	**27,4**	**115,3**
	Обід															
38	Салат з морквою та яблуком	100	74,3	0,7	3,6	9,7	100	74,3	0,7	3,6	9,7	100	74,3	0,7	3,6	9,7
36	Картопляний крем-суп	250	157,4	3,5	4,7	25,3	250	157,4	3,5	4,7	25,3	250	157,4	3,5	4,7	25,3
81	Шпундра	150	215,0	23,4	6,8	15,1	180	258,9	28,1	8,2	18,1	180	258,9	28,1	8,2	18,1
	Хліб цільнозерновий	18	71,0	2,0	2,0	10,0	30	118,0	3,0	4,0	16,7	30	118,0	3,0	4,0	16,7
330	Компот з суміш сухофруктів	150	33,3	0,4	0,0	7,5	150	33,3	0,4	0,0	7,5	150	33,3	0,4	0,0	7,5
28	Яблука свіжі	75	39,3	0,3	0,3	8,9	75	39,3	0,3	0,3	8,9	75	39,3	0,3	0,3	8,9
	Всього	**743**	**590,25**	**30,34**	**17,41**	**76,51**	**785**	**681,15**	**36,04**	**20,81**	**86,21**	**785**	**681,15**	**36,04**	**20,81**	**86,21**
	СЕРЕДА															
	Сніданок															
15	Салат із моркви з родзинками	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
102	Картопля тушкована	120	147,60	2,30	8,27	20,00	150	184,00	8,10	15,90	25,00	150	184,00	8,10	15,90	25,00
109	Пудинг з сиром кисломолочним та родзинками	115	283,00	15,00	14,00	23,40	115	283,00	15,00	14,00	23,40	115	283,00	15,00	14,00	23,40

29	Сік фруктовий	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5
28	Фрукти свіжі (по сезону)	100	52,4	0,4	0,4	11,9	100	52,4	0,4	0,4	11,9	100	52,4	0,4	0,4	11,9
	Хліб цільнозерновий	18	35,5	1,0	1,0	5,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0
	Всього	**653**	**716,53**	**21,38**	**26,82**	**99,03**	**695**	**788,43**	**28,18**	**35,45**	**109,03**	**695**	**788,43**	**28,18**	**35,45**	**109,03**
	Обід															
202	Салат із свіжої капусти та моркви	75	31,1	0,5	1,4	3,7	75	31,1	0,5	1,4	3,7	75	31,1	0,5	1,4	3,7
60	Суп білий з галушками	250	157,9	4,3	3,3	28,9	250	157,9	4,3	3,3	28,9	250	157,9	4,3	3,3	28,9
111	Яловичина тушкована в сметані	60	112,0	10,5	7,0	1,1	60	112,0	10,5	7,0	1,1	60	112,0	10,5	7,0	1,1
144	Каша в'язка гречана	120	132,7	4,1	3,1	24,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1	150	165,8	5,2	3,90	30,10
101	Чай з лимоном	150	0,9	0,0	0,0	0,4	150	0,9	0,0	0,0	0,4	150	0,9	0,0	0,0	0,4
	Хліб житній	18	68,0	1,0	0,2	15,0	30	113,0	2,0	0,4	25,0	30	113,0	2,0	0,4	25,0
28	Яблука свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	13,0	100	52,4	0,4	0,4	13,0
	Всього	**773**	**555,05**	**20,83**	**15,44**	**84,94**	**815**	**633,15**	**22,93**	**16,38**	**102,14**	**815**	**633,15**	**22,93**	**16,38**	**102,14**
	ЧЕТВЕР															
	Сніданок															
130	Вінегрет овочевий	100	128,0	1,5	10,1	7,5	100	128,0	1,5	10,1	7,5	100	128,0	1,5	10,1	7,5
104	Риба тушкована в томаті з овочами	75	180,0	16,4	9,9	8,4	105	252,0	23,0	13,9	11,8	135	324,0	29,5	17,8	15,1
144	Каша в'язка рисова	120	230,40	6,84	6,24	35,64	150	288,00	8,55	7,80	44,55	150	288,00	8,55	7,80	44,55
325	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	33,3	0,4	0,0	7,5	150	33,3	0,4	0,0	7,5	150	33,3	0,4	0,0	7,5
28	Фрукти свіжі (по сезону)	100	52,4	0,4	0,4	11,9	100	52,4	0,4	0,4	11,9	100	52,4	0,4	0,4	11,9
	Хліб цільнозерновий	18	35,5	1,0	1,0	5,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0
	Всього	**563**	**659,6**	**26,54**	**27,64**	**75,91**	**635**	**824,7**	**35,81**	**34,16**	**93,18**	**665**	**896,7**	**42,37**	**38,12**	**96,54**
	Обід															
262	Вінегрет	75	65,0	1,4	2,6	9,1	75	65,0	1,4	2,6	9,1	75	65,0	1,4	2,6	9,1
82	Суп картопляний з макаронними виробами	250	121,0	2,9	2,5	21,6	250	121,0	2,9	2,5	21,6	250	121,0	2,9	2,5	21,6
48	Лінивні голубці з яловичиною	180	266,9	10,7	16,4	17,9	250	370,6	14,9	22,8	24,9	300	444,8	17,8	27,4	29,9
29	Сік	200	98,7	1,2	0,0	22,5	200	98,7	1,2	0,0	22,5	200	98,7	1,2	0,0	22,5
	Хліб цільнозерновий	18	71,0	2,0	2,0	10,0	30	118,0	3,0	4,0	16,7	30	118,0	3,0	4,0	16,7
28	Апельсини свіжі	75	37,5	0,7	0,2	8,3	75	37,5	0,7	0,2	8,3	75	37,5	0,7	0,2	8,3
	Всього	**798**	**660,10**	**18,88**	**23,72**	**89,36**	**880**	**810,80**	**24,08**	**32,12**	**103,06**	**930**	**885,00**	**26,98**	**36,72**	**108,06**
	П'ЯТНИЦЯ															
	Сніданок															
202	Салат із свіжої капусти та моркви	100	41,5	0,7	1,9	4,9	100	41,5	0,7	1,9	4,9	100	41,5	0,7	1,9	4,9
103	Бефстроганов	100	218,0	17,4	13,9	5,7	100	218,0	17,4	13,9	5,7	100	218,0	17,4	13,9	5,7
40	Палента з маслом вершковим	90	99,0	2,6	2,4	16,6	110	120,0	3,1	3,0	20,1	110	120,0	3,1	3,0	20,1
331	Кисіль вишневий	150	129,3	0,0	0,2	33,1	150	129,3	0,0	0,2	33,1	150	129,3	0,0	0,2	33,1
	Хліб цільнозерновий	18	35,5	1,0	1,0	5,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0
28	Фрукти свіжі (по сезону)	100	52,4	0,4	0,4	11,9	100	52,4	0,4	0,4	11,9	100	52,4	0,4	0,4	11,9
	Всього	**458**	**523,33**	**21,65**	**19,4**	**65,25**	**490**	**579,83**	**23,2**	**20,97**	**73,8**	**490**	**579,83**	**23,2**	**20,97**	**73,8**
	Обід															
76	Салат з квашеними огірками та свіжою капустою	50	34,9	0,7	2,5	2,3	50	34,9	0,7	2,5	2,3	50	34,9	0,7	2,5	2,3
60	Борщ український	250	114,0	2,3	5,2	14,0	250	114,0	2,3	5,2	14,0	250	114,0	2,3	5,2	14,0
36	Шніцель натуральний рублений	53	70,4	12,6	24,6	7,8	80	431,3	18,4	35,0	11,0	80	431,3	18,4	35,0	11,0
164	Макарони відварені	100	140,0	3,7	3,3	23,7	120	168,00	4,44	3,96	28,44	150	210,00	5,60	5,00	46,20
325	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	33,3	0,4	0,0	7,5	150	33,3	0,4	0,0	7 5	150	33,3	0,4	0,0	7,5
	Хліб житній	18	68,0	1,0	0,2	15,0	30	113,0	2,0	0,4	25,0	30	113,0	2,0	0,4	25,0
28	Банани свіжі	75	71,3	1,1	0,2	16,4	75	71,3	1,1	0,2	16,4	75	71,3	1,1	0,2	16,4
	Всього	**696**	**531,90**	**21,80**	**35,98**	**86,69**	**755**	**965,75**	**29,32**	**47,21**	**104,64**	**785**	**1007,75**	**30,48**	**48,25**	**122,40**

Поживна та енергетична цінність згідно з примірним чотиритижневим сезонним меню для організації одноразового харчування в закладах загальної середньої освіти у разі п'ятиденного перебування на _____

Збірник рецепт	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
	4-й тиждень															
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	ПОНЕДІЛОК															
	Сніданок															
		Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
			Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и,г		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и,г		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г
27	Салат з морквою, сиром та сметаною	100	112,2	4,6	7,2	7,8	100	112,2	4,6	7,2	7,8	100	112,2	4,6	7,2	7,8
19	Омлет з орігано	53	103,6	7,7	6,9	7,3	53	103,6	7,7	6,9	7,3	53	103,6	7,7	6,9	7,3
114	Каша в'язка рисова	120	230,40	6,84	6,24	35,64	140	268,80	7,98	7,28	41,58	150	288,00	8,55	7,80	44,55
330	Компот із суміші сухофруктів	200	44,4	0,6	0,0	10,0	200	44,4	0,6	0,0	10,0	200	44,4	0,6	0,0	10,0
28	Фрукти свіжі (по сезону)	100	0,6	0,0	0,0	0,3	100	0,6	0,0	0,0	0,3	100	0,6	0,0	0,0	0,3
	Хліб цільнозерновий	18	35,5	1,0	1,0	5,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0
	Всього	**591**	**526,7**	**20,8**	**21,3**	**66,0**	**623**	**600,6**	**22,9**	**23,4**	**76,9**	**633**	**619,8**	**23,5**	**23,9**	**79,9**
	Обід															
		Вихід, г	630-735	21-25	21-24	88-103	Вихід, г	720-840	25-29	25-29	98-114	Вихід, г	810-945	27-32	27-32	112-131
			Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и,г		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и,г		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г
38	Салат з морквою та яблуком	100	74,3	0,7	3,6	9,7	100	74,3	0,7	3,6	9,7	100	74,3	0,7	3,6	9,7
114	Суп гороховий з грінками	250	134,5	5,5	2,5	19,2	250	134,5	5,5	2,5	19,2	250	134,5	5,5	2,5	19,2
72	Плов з булгура та свининою	150	231,7	8,0	14,0	19,7	200	308,9	10,7	18,6	26,2	250	386,1	13,4	23,3	32,8
29	Сік	200	98,7	1,2	0,0	22,5	200	98,7	1,2	0,0	22,5	200	98,7	1,2	0,0	22,5
	Хліб житній	18	68,0	1,0	0,2	15,0	30	113,0	2,0	0,4	25,0	30	113,0	2,0	0,4	25,0
28	Груші свіжі	75	31,5	0,3	0,2	8,3	75	31,5	0,3	0,2	8,3	75	31,5	0,3	0,2	8,3
	Всього	**793**	**638,62**	**16,76**	**20,48**	**94,39**	**855**	**760,85**	**20,44**	**25,26**	**110,91**	**905**	**838,05**	**23,14**	**29,96**	**117,51**
	ВІВТОРОК															
	Сніданок															
		Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
			Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и,г		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и,г		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г
202	Салат із свіжої капусти та моркви	100	41,5	0,7	1,9	4,9	100	41,5	0,7	1,9	4,9	100	41,5	0,7	1,9	4,9
53	Кебаб з сиром	60	99,7	11,1	6,1	0,6	80	132,9	14,8	8,1	0,8	100	166,1	18,6	10,2	1,0
164	Макарони відварені	120	168,0	4,4	4,0	28,4	150	210,00	5,60	4,95	46,20	150	210,00	5,60	5,00	46,20
355	Какао з молоком	200	142,0	3,8	3,9	24,8	200	142,0	3,8	3,9	24,8	200	142,0	3,8	3,9	24,8
28	Фрукти свіжі (по сезону)	100	52,4	0,4	0,4	11,9	100	52,4	0,4	0,4	11,9	100	52,4	0,4	0,4	11,9
	Хліб цільнозерновий	18	35,5	1,0	1,0	5,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0
	Всього	**598**	**539,1**	**21,5**	**17,3**	**75,6**	**660**	**649,8**	**27,3**	**21,3**	**98,6**	**680**	**683,0**	**31,1**	**23,4**	**98,8**
	Обід															
		Вихід, г	630-735	21-25	21-24	88-103	Вихід, г	720-840	25-29	25-29	98-114	Вихід, г	810-945	27-32	27-32	112-131
			Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и,г		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и,г		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г
60	Суп білий з галушками	250	157,9	4,3	3,3	28,9	250	157,9	4,3	3,3	28,9	250	157,9	4,3	3,3	28,9
36	Котлета рибна	80	185,0	10,1	10,2	13,0	105	171,0	10,5	7,6	14,7	105	171,0	10,5	7,6	14,7
144	Каша в'язка ячна	150	154,5	3,3	5,9	21,3	200	206,0	4,4	7,9	28,4	200	206,0	4,4	7,9	28,4
330	Компот з сумуші сухофруктів	150	33,3	0,4	0,0	7,5	150	33,3	0,4	0,0	7,5	150	33,3	0,4	0,0	7,5
	Хліб цільнозерновий	18	71,0	2,0	2,0	10,0	30	118,0	3,0	4,0	16,7	30	118,0	3,0	4,0	16,7
28	Яблука свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього	**748**	**654,10**	**20,50**	**21,75**	**92,50**	**835**	**738,60**	**23,00**	**23,17**	**108,00**	**835**	**738,60**	**23,00**	**23,17**	**108,00**
	СЕРЕДА															
	Сніданок															
		Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112

256	Салат «Вітамінний»	100	63,4	11,2	3,5	7,6	100	63,4	11,2	3,5	7,6	100	63,4	11,2	3,5	7,6
129	Тефтельки м'ясні з курячого філе	100	189,00	9,00	11,80	11,30	120	226,00	10,80	14,16	13,56	140	263,00	12,60	16,52	15,82
144	Каша в'язка пшенична	120	151,92	4,84	3,32	25,24	150	189,9	6	4,2	31,5	150	189,9	6	4,20	31,50
	Сир твердий	15	50,4	3,2	4,1	0,0	14	50,4	3,2	4,1	0,0	14	50,4	3,2	4,1	0,0
101	Чай з лимоном	100	0,6	0,0	0,0	0,3	100	0,6	0,0	0,0	0,3	100	0,6	0,0	0,0	0,3
28	Фрукти свіжі (по сезону)	100	52,4	0,4	0,4	11,9	100	52,4	0,4	0,4	11,9	100	52,4	0,4	0,4	11,9
	Хліб цільнозерновий	18	35,5	1,0	1,0	5,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0
	Всього	**535**	**507,67**	**28,62**	**23,15**	**56,23**	**584**	**582,65**	**31,58**	**26,39**	**64,75**	**604**	**619,65**	**33,38**	**28,75**	**67,01**
	Обід															
		Вихід, г	630-735	21-25	21-24	88-103	Вихід, г	720-840	25-29	25-29	98-114	Вихід, г	810-945	27-32	27-32	112-131
			Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод н,г		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод н,г		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод н, г
15	Салат із моркви з родзинками	105	99,33	1,48	3,15	16,26	105	99,33	1,48	3,15	16,26	105	99,33	1,48	3,15	16,26
60	Борщ український	250	114,0	2,3	5,2	14,0	250	114,0	2,3	5,2	14,0	250	114,0	2,3	5,2	14,0
	Сметана	25	51,5	0,8	5,0	0,8	25	51,5	0,8	5,0	0,8	25	51,5	0,8	5,0	0,8
73	Бефстроганов з вареної яловичини	70	110,7	6,8	8,2	2,4	100	158,1	9,7	11,7	3,5	120	189,7	11,6	14,8	4,1
144	Каша в'язка гречана	120	132,7	4,1	3,1	24,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1	150	165,8	5,2	3,90	30,10
330	Компот з сумуші сухофруктів	200	44,4	0,6	0,0	10,0	200	44,4	0,6	0,0	10,0	200	44,4	0,6	0,0	10,0
	Хліб цільнозерновий	18	71,0	2,0	2,0	10,0	30	118,0	3,0	4,0	16,7	30	118,0	3,0	4,0	16,7
28	Банани свіжі	75	71,3	1,1	0,2	16,4	75	71,3	1,1	0,2	16,4	75	71,3	1,1	0,2	16,4
	Всього	**770**	**694,88**	**19,12**	**26,86**	**93,93**	**935**	**822,41**	**24,12**	**33,18**	**107,66**	**955**	**854,02**	**26,06**	**36,25**	**108,35**
	ЧЕТВЕР															
	Сніданок															
		Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
			Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод н,г		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод н,г		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод н, г
169	Салат буряковий	100	70,8	1,6	3,0	9,8	100	70,8	1,6	3,0	9,8	100	70,8	1,6	3,0	9,8
36	Котлета рибна	80	185,0	10,1	10,2	13,0	105	171,0	10,5	7,6	14,7	105	171,0	10,5	7,6	14,7
144	Каша в'язка вівсяна	120	133,2	3,8	6,0	16,6	140	114,2	4,0	7,0	19,4	150	122,4	4,3	7,5	20,8
331	Кисіль вишневий	150	129,3	0,0	0,2	33,1	150	129,3	0,0	0,2	33,1	150	129,3	0,0	0,2	33,1
28	Фрукти свіжі (по сезону)	100	52,4	0,4	0,4	11,9	100	52,4	0,4	0,4	11,9	100	52,4	0,4	0,4	11,9
	Хліб цільнозерновий	18	35,5	1,0	1,0	5,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0
	Всього	**568**	**606,23**	**16,46**	**20,8**	**89,33**	**625**	**608,7**	**18,47**	**20,2**	**98,84**	**635**	**616,88**	**18,79**	**20,7**	**100,25**
	Обід															
		Вихід, г	630-735	21-25	21-24	88-103	Вихід, г	720-840	25-29	25-29	98-114	Вихід, г	810-945	27-32	27-32	112-131
			Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод н,г		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод н,г		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод н, г
119	Овочеве рагу	155	199,0	3,2	12,7	17,8	155	199,0	3,2	12,7	17,8	155	199,0	3,2	12,7	17,8
320	Суп селянський з крупою	250	127,5	2,3	10,2	71,3	250	127,5	2,3	10,2	71,3	250	127,5	2,3	10,2	71,3
14	Рибний закритий лиріг зі спеціями	150	160,4	10,1	5,6	18,0	225	240,7	15,1	8,4	27,0	300	320,9	20,1	11,2	36,1
	Хліб цільнозерновий	18	71,0	2,0	2,0	10,0	30	118,0	3,0	4,0	16,7	30	118,0	3,0	4,0	16,7
11	Напій з лимонів, апельсинів	100	12,0	0,2	0,1	3,5	100	12,0	0,2	0,1	3,5	100	12,0	0,2	0,1	3,5
28	Апельсини свіжі	100	50,0	0,9	0,2	11,0	100	50,0	0,9	0,2	11,0	100	50,0	0,9	0,2	11,0
	Всього	**773**	**619,94**	**18,63**	**30,76**	**131,58**	**860**	**747,21**	**24,67**	**35,58**	**147,25**	**935**	**827,41**	**29,67**	**38,38**	**156,35**
	П'ЯТНИЦЯ															
	Сніданок															
		Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
			Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод н,г		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод н,г		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод н, г
202	Салат із свіжої капусти та моркви	100	41,5	0,7	1,9	4,9	100	41,5	0,7	1,9	4,9	100	41,5	0,7	1,9	4,9
131	Печеня по-домашньому	155	178,0	14,5	6,5	15,0	175	223,0	18,2	8,2	19,0	175	223,0	18,2	8,2	19,0
9	Запіканка сирна	100	161,8	12,9	8,5	8,3	120	194,15	15,52	10,15	9,94	120	194,15	15,52	10,15	9,94
291	Сік	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0,00	22,50

28	Фрукти свіжі (по сезону)	100	52,4	0,4	0,4	11,9	100	52,4	0,4	0,4	11,9	100	52,4	0,4	0,4	11,9
	Хліб цільнозерновий	18	35,5	1,0	1,0	5,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0
	Всього	**655**	**532,39**	**29,74**	**17,26**	**62,55**	**695**	**609,75**	**36,02**	**20,65**	**68,21**	**695**	**609,75**	**36,02**	**20,65**	**68,21**
						Обід										
		Вихід, г	630-735	21-25	21-24	88-103	Вихід, г	720-840	25-29	25-29	98-114	Вихід, г	810-945	27-32	27-32	112-131
			Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и,г		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и,г		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г
19	Омлет "Скрамбл"	50	64,0	4,0	3,7	3,8	50	64,0	4,0	3,7	3,8	50	64,0	4,0	3,7	3,8
82	Суп картопляний з макаронними виробами	250	144,0	4,7	5,4	19,5	250	144,0	4,7	5,4	19,5	250	144,0	4,7	5,4	19,5
48	Ліниві голубці з яловичиною	180	266,9	10,7	16,4	17,9	250	370,6	14,9	22,8	24,9	300	444,8	17,8	27,4	29,9
325	Узвар з суміші сухофруктів (без	150	85,2	4,2	0,0	18,0	150	85,2	4,2	0,0	18,0	150	85,2	4,2	0,0	18,0
	Хліб житній	18	68,0	1,0	0,2	15,0	30	113,0	2,0	0,4	25,0	30	113,0	2,0	0,4	25,0
28	Банани свіжі	100	95,0	1,5	0,2	21,8	100	95,0	1,5	0,2	21,8	100	95,0	1,5	0,2	21,8
	Всього	**748**	**723,10**	**26,10**	**25,91**	**96,00**	**830**	**871,80**	**31,30**	**32,45**	**113,00**	**880**	**946,00**	**34,20**	**37,05**	**118,00**

Поживна та енергетична цінність згідно з примірним чотиритижневим сезонним меню для організації одноразового харчування в закладах загальної середньої освіти у разі п'ятиденного перебування на _____

	Енергія та споживна цінність	IV ТИЖДЕНЬ (Сніданки)			
	Вікова група дітей від 6 до 11 років	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал,г
	Орієнтовна норма (сніданок)	18-21	17-21	73-88	525-630
	Факт середньоденний	23,4	20,0	69,9	542,4
	Вікова група дітей від 11 до 14 років				
	Орієнтовна норма (сніданок)	21-25	21-25	81-98	600-720
	Факт середньоденний	27,3	22,4	81,462	610,3
	Вікова група дітей від 14 до 18 років				
	Орієнтовна норма (сніданок)	23-27	23-27	93-112	675-810
	Факт середньоденний	29	23,474	82,83	629,808

Примітка: згідно з Постановою КМУ від 23.04.2021 р. №305 пункт 7 «У разі дотримання добової калорійності раціону та калорійності раціону за окремими прийомами їжі розрахунок кількості білків, жирів та вуглеводів не проводиться».

	Енергія та споживна цінність	IV ТИЖДЕНЬ (Обід)			
	Вікова група дітей від 6 до 11 років	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал,г
	Орієнтовна норма (обіди)	21-25	21-24	88-103	630-735
	Факт середньоденний	20,2	25,2	101,7	666,1
	Вікова група дітей від 11 до 14 років				
	Орієнтовна норма (обіди)	25-30	25-29	98-114	720-840
	Факт середньоденний	24,7	29,9	117,364	788,2
	Вікова група дітей від 14 до 18 років				
	Орієнтовна норма (обіди)	27-32	27-32	112-131	810-945
	Факт середньоденний	27,214	32,962	121,642	840,816

Примітка: згідно з Постановою КМУ від 23.04.2021 р. №305 пункт 7 «У разі дотримання добової калорійності раціону та калорійності раціону за окремими прийомами їжі розрахунок кількості білків, жирів та вуглеводів не проводиться».

Використана література:

1. Клопотенко С. ЗБІРНИК РЕЦЕПТУР СТРАВ ДЛЯ ХАРЧУВАННЯ ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ОРГАНІЗОВАНИХ ОСВІТНІХ ТА ОЗДОРОВЧИХ ЗАКЛАДАХ - Львів, видавництво "Літопис" 2020

2. Збірник рецептур страв для харчування дітей у закладах загальної середньої освіти - Відділ освіти, молоді та спорту Гришковецької селищної ради Бердичівського району Житомирської області , 2021

3. Збірник рецептур страв для шкільного харчування - К. : Техніка. 28 травня, 2015

4. Шумило Г. І. Технологія приготування їжі. Навчальний посібник. - К. : Кондор, 2008 - 506с.

5. Доцяк В.С. Українська кухня (Текст)/ В.С.Доцяк. - Львів: Оріана-Нова, 1998. - 557 с.

6. Старовойт Л.Я. Кулінарія: Підр./Л.Я.Старовойт, М.С.Косовенко, Ж.М. Смирнова.- 4-те вид., стер. - К.: Вища шк., 1994. - 270с.

7. https://drive.google.com/drive/u/3/folders/1F1_cxW3EuvSQ8D2Jvvs4jGHBWgr_Q1s2.

8. https://znaimo.gov.ua/

9. https://school22.rv.ua/doc/zbirnik_klopotenka.pdf