

ПОГОДЖЕНО:

ЗАТВЕРДЖЕНО:

ВИКОНАВЕЦЬ:

Начальник Ужгородського районного управління головного управління держпродспожив служби в Закарпатській області

Ужгородський ліцей ім. Дойко Габора
Ужгородської міської ради

Фізична особа-підприсемець
Мешко Євген Степанівна

Перспективне 4-тижневє меню для організації харчування учнів
на зимовий період навчального року.

Обід - додаток 9.1.

ПОНЕДІЛОК - 1 тиждень		6-11 РОКІВ					11-14 РОКІВ					14-18 РОКІВ				
карт№	Обід:	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал
5.1/6	Суп картопляний з макаронними виробами : алергени (С,Г)	200	2,3	2	17,3	97										
6.1/5	Гречка відварна : алергени (МЛЛ), українська кухня	120	4,1	3,1	24,1	132,7	150	5,2	3,9	30,1	165,8	150	5,2	3,9	30,1	165,8
3.0/9	Чахобілі з куркою : алергени (Г), грузинська кухня	48	15,2	4,48	5,3	126,29	72	22,8	6,7	7,9	189,4	84	26,60	7,80	9,30	221,00
4.7,8/6	Салат з капуста, яблуком та селерою : алергени (С), англійська кухня	100	1,6	3,14	7,77	66,02	120	1,92	1,92	4,68	39,6	120	1,92	1,92	4,68	39,6
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00
7.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	200	0,3	0,9	24,9	107,7	200	0,3	0,9	24,9	107,7
	Фрукти по сезону яблука		0,2	0,2	5,9	26,2	100	0,2	0,2	5,9	26,2	100	0,2	0,2	5,9	26,2
вир.	або фрукти по сезону груша	100	0,4	0,3	10	42,2	100	0,4	0,3	10	42,2	100	0,4	0,3	10	42,2
	разом :		26,1	16,12	117,27	669,11		32,82	15,92	105,48	641,9		36,62	17,02	106,88	673,5
ВІСІТОРОК - 1 тиждень		6-11 РОКІВ					11-14 РОКІВ					14-18 РОКІВ				
карт№	Обід:	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал
5.2/5	Булйон домашній з лошиною :алергени (С,Г)	200	0,4	0,2	2,6	12,5										
6.8	Картопля пюре : алергени (МЛЛ), грецька кухня	120	2,84	7,42	21,11	162,62	150	3,54	9,27	26,39	203,27	150	3,54	9,27	26,39	203,27
1.0/7	Кебаб з коріандром : алергени відсутні , турецька кухня	55	12,47	11,13	1,24	115	80	18,14	1618	1,8	224	95	21,55	19,22	2,14	266
4.2/6	Салат з капустою та морквою : алергени відсутні, українська кухня	100	1,51	3,45	5,83	64,02	120	1,81	4,14	6,99	76,82	120	1,81	4,14	6,99	76,82
7.4	Напій з лимонів та апельсинів : алергени відсутні	200	0,45	0,2	7	24,02	200	0,45	0,2	7	24,02	200	0,45	0,2	7	24,02
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00
вир.	Фрукти по сезону апельсини	100	0,7	0,2	8,3	37,5	100	0,7	0,2	8,3	37,5	100	0,7	0,2	8,3	37,5
	разом :		20,37	24,6	68,08	486,66		26,64	1633,8	72,48	636,61		30,05	35,03	72,82	678,61

СЕРЕДА - 1 тиждень		6-11 РОКІВ										11-14 РОКІВ										14-18 РОКІВ									
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал										
.5/27	Суп овочева юшка з булгуром : алергени (ЗП,Г)	200	4,8	3,7	16,6	120																									
к.4.8	Горохове пюре : алергени відсутні, українська страва	120	13,8	0,96	31,14	188	150	17,25	1,2	38,93	236	150	17,25	1,2	38,93	236															
.10/8	Буженина з гірчицею та орегано	42	10,61	19,27	0,24	220	60	15,15	27,52	0,34	314	72	18,18	33,03	0,41	377															
.4/15	Салат з буряка, яєць зі сметаною : алергени (Л,Я,МЛ) світова кухня	100	4,16	5,26	7,45	93,35	120	0,8	1,6	4,6	34,6	120	0,8	1,6	4,6	34,6															
вир.	Сік фрукт.або овоч. або ягід.без цукру та без ГМО	200	0,3	0	18,2	76	200	0,3	0	18,2	76	200	0,3	0	18,2	76															
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00															
вир.	Фрукти по сезону яблука	100	0,20	0,20	5,90	26,20	100	0,20	0,20	5,90	26,20	100	0,20	0,20	5,90	26,20	100	0,20	0,20	5,90	26,20										
вир.	або фрукти по сезону слива		0,7	0,3	10	42	100	0,7	0,3	10	42	100	0,7	0,3	10	42															
разом :			36,57	31,69	111,53	836,55		36,4	32,82	99,97	799,8		39,43	38,33	100,04	862,8															
ЧЕТВЕРГ - 1 тиждень		6-11 РОКІВ										11-14 РОКІВ										14-18 РОКІВ									
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал										
.5/8	Борщ	200	2,4	5,2	20,8	137,3																									
.6/20	Картопля печена	120	2,76	4,96	23,71	149	150	2,76	4,96	23,71	149	150	2,76	4,96	23,71	149															
.10/4	Гуляш зі свинини	50	10,72	15,04	0,52	179	70	15,01	21,05	0,73	250	85	18,23	25,56	0,88	304															
.4/27	Салат з капусти, огірків та кропу : алергени відсутні, українська кухня	100	1,51	3,45	5,83	64,02	120	1,81	4,14	6,99	76,82	120	1,81	4,14	6,99	76,82															
.7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154	200	3,8	3,9	25,8	154	200	3,8	3,9	25,8	154															
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00															
вир.	Фрукти по сезону яблука	100	0,20	0,20	5,90	26,20	100	0,20	0,20	5,90	26,20	100	0,20	0,20	5,90	26,20	100	0,20	0,20	5,90	26,20										
вир.	або фрукти по сезону кавун		0,6	0,1	5,8	28	100	0,6	0,1	5,8	28	100	0,6	0,1	5,8	28															
разом :			23,99	34,85	110,36	808,52		26,18	36,35	90,93	755,02		29,4	40,86	91,08	809,02															
П'ЯТНИЦЯ - 1 тиждень		6-11 РОКІВ										11-14 РОКІВ										14-18 РОКІВ									
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал										
.5/2	Горохове пюре з грінками цільнозернові	200	5,79	4,53	19,56	142																									
.6/19	Альо-Ольо (макарони відварні) Італійська кухня	120	11,94	1,22	77,87	375	150	14,92	1,53	97,34	469	150	14,92	1,53	97,34	469															
.2/2	Котлети рибні	60	9,1	1,5	2,1	53,2	90	13,6	2,2	3,2	79,8	120	18,1	3	4,2	106,4															
Т.К.4/21	Салат з овочів та яєць : алергени (Я), світова кухня	100	2,54	4,48	3,26	65,90	120	3,05	5,38	3,91	79,08	120	3,05	5,38	3,91	79,08															
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	200	0,3	0,9	24,9	107,7	200	0,3	0,9	24,9	107,7															
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00															
вир.	Фрукти по сезону яблука	100	0,20	0,20	5,90	26,20	100	0,20	0,20	5,90	26,20	100	0,20	0,20	5,90	26,20	100	0,20	0,20	5,90	26,20										
вир.	або фрукти по сезону слива		0,7	0,3	10	42	100	0,7	0,3	10	42	100	0,7	0,3	10	42															

ПОНЕДІЛОК - 2 тиждень		6-11 РОКІВ										11-14 РОКІВ										14-18 РОКІВ									
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал										
5/27	Суп овочева юшка з бульйоном : алергени (ЗЛ,Г)	200	4,8	3,7	16,6	120																									
6/15	Гречка відварна : алергени (МЛ,Л), українська кухня	120	4,1	3,1	24,1	132,7	150	5,2	3,9	30,1	165,8	150	5,2	3,9	30,1	165,8															
10/15	Свинина карі з овочами	42/18	11,6	16,5	1,97	200	60/25	16,43	23,37	2,78	284	70/30	19,33	27,49	3,28	334															
4/27	Салат з капусти , огірків та кропу : алергени відсутні, українська кухня	100	1,51	3,45	5,83	64,02	120	1,81	4,14	6,99	76,82	120	1,81	4,14	6,99	76,82															
7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	200	0,3	0,9	24,9	107,7	200	0,3	0,9	24,9	107,7															
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00															
вир.	Фрукти по сезону яблука	100	0,20	0,20	5,90	26,20	100	0,20	0,20	5,90	26,20	100	0,20	0,20	5,90	26,20															
вир.	або фрукти по сезону слива		0,7	0,3	10	42	100	0,7	0,3	10	42	100	0,7	0,3	10	42															
разом :			25,21	30,15	111,3	763,62		26,64	34,81	102,67	773,52		29,54	38,93	103,17	823,52															
ВІВТОРОК - 2 тиждень		6-11 РОКІВ										11-14 РОКІВ										14-18 РОКІВ									
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал										
5/25	Бульйон домашній з локиною :алергени (С, Г)	200	0,4	0,2	2,6	12,5																									
6/8	Картопля пюре : алергени (МЛ,Л), грецька кухня	120	2,84	7,42	21,11	162,62	150	3,54	9,27	26,39	203,27	150	3,54	9,27	26,39	203,27															
3/08	Капуста тушкована з овочами та курячим м'ясом , алергени (МЛ,Л), українська кухня	52/98	17,11	8,51	7,18	186,90	69/131	22,81	11,35	9,57	249,20	86/163	28,52	14,19	11,97	311,50															
7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154	200	3,8	3,9	25,8	154	200	3,8	3,9	25,8	154															
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	100	1,37	0,62	20	92	100	1,37	0,62	20	92															
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00															
разом :			27,52	22,65	98,69	679,02		33,52	27,14	103,76	769,47		39,23	29,98	106,16	831,77															
СЕРЕДА - 2 тиждень		6-11 РОКІВ										11-14 РОКІВ										14-18 РОКІВ									
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал										
5/2	Горохове пюре з грінками цільнозернові	200	5,79	4,53	19,56	142																									
6/19	Альо-Ольо (макарони відварні) Італійська кухня	120	11,94	1,22	77,87	375	150	14,92	1,53	97,34	469	150	14,92	1,53	97,34	469															
к.8.4	Болоньезе - Італійська кухня-	88	15,01	4,22	6,76	124	126	21,49	6,04	9,68	178	151	25,75	7,24	11,59	213															
4/15	Салат з буряка , яєць зі сметаною : алергени (Л,Я,МЛ) світова кухня	100	4,16	5,26	7,45	93,35	120	4,99	6,31	8,94	112,02	120	4,99	6,31	8,94	112,02															
вир.	Сік фрукт.або овоч. або ягід,без цукру та без ГМО	200	0,3	0	18,2	76	200	0,3	0	18,2	76	200	0,3	0	18,2	76															
вир.	Фрукти по сезону яблука	100	0,2	0,2	5,9	26,2	100	0,2	0,2	5,9	26,2	100	0,2	0,2	5,9	26,2															
вир.	або фрукти по сезону слива		0,7	0,3	10	42	100	0,7	0,3	10	42	100	0,7	0,3	10	42															
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00															
разом :			40,1	17,73	167,74	949,55		44,6	16,38	172,06	974,22		48,86	17,58	173,97	1009,2															

ЧЕТВЕРГ - 2 тиждень											
6-11 РОКІВ											
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал
5/8	Борщ	200	2,4	5,2	20,8	137,3					
6/20	Картопля печена	120	2,76	4,96	23,71	149	150	2,76	4,96	23,71	149
10/13	Рулет м'ясний з овочами	95	14,74	14,03	4,31	200	135	18,45	25,41	6,13	321
4/16	Салат з моркви з каррі та соусом "Вінігрет" : алергени (Г,Ц) світлова кухня	100	0,5	1,8	3,7	33,4	120	0,5	1,8	3,7	33,4
7/8	Компот з фруктів або ягід	200	0,6	0	9,9	44	200	0,6	0	9,9	44
вир.	Фрукти по сезону апельсини	100	0,7	0,2	8,3	37,5	100	0,7	0,2	8,3	37,5
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00
разом :			23,7	28,19	92,72	672,2		25,01	34,37	73,74	655,9
П'ЯТНИЦЯ - 2 тиждень											
6-11 РОКІВ											
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал
5/16	Суп картопляний з макаронними виробами : алергени (С,Г)	200	2,3	2	17,3	97					
к.4.8	Горохове пюре : алергени відсутні, українська страва	120	13,8	0,96	31,14	188	150	17,25	1,2	38,93	236
		70	11,30	2,20	14,50	113,80	105	17,00	3,20	21,80	170,70
Г.К.2/7	Рибні нагетси, алергени (Р),(Г),(Я), американська страва										
Г.К.4/21	Салат з овочів та яєць : алергени (Я), світлова кухня	100	2,54	4,48	3,26	65,90	120	3,05	5,38	3,91	79,08
7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	200	0,3	0,9	24,9	107,7
вир.	Фрукти по сезону яблука	100	0,2	0,2	5,9	26,2	100	0,2	0,2	5,9	26,2
вир.	або фрукти по сезону слива	100	0,7	0,3	10	42	100	0,7	0,3	10	42
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00
разом :			33,14	13,04	129	711,6		40,5	13,18	127,44	732,68
ПОНЕДІЛОК - 3 тиждень											
6-11 РОКІВ											
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал
5/25	Булйон домашній з локиною :алергени (С, Г)	200	0,4	0,2	2,6	12,5					
6/15	Гречка відварна : алергени (М,Г,Л), українська кухня	120	4,1	3,1	24,1	132,7	150	5,2	3,9	30,1	165,8
к.8.7/4	М'ясо татівське : алергени відсутні, французька кухня	48/32	12,73	2,39	4,21	91	66/44	17,51	3,29	5,79	125
4/26	Салат з капустою та морквою : алергени відсутні, українська кухня	100	1,51	3,45	5,83	64,02	120	1,81	4,14	6,99	76,82
7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	200	0,3	0,9	24,9	107,7
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	100	1,37	0,62	20	92
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00
разом :			22,41	12,66	103,64	570,92		28,19	14,85	109,78	638,32
11-14 РОКІВ											
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал
5/16	Суп картопляний з макаронними виробами : алергени (С,Г)	200	2,3	2	17,3	97					
к.4.8	Горохове пюре : алергени відсутні, українська страва	120	13,8	0,96	31,14	188	150	17,25	1,2	38,93	236
		70	11,30	2,20	14,50	113,80	105	17,00	3,20	21,80	170,70
Г.К.2/7	Рибні нагетси, алергени (Р),(Г),(Я), американська страва										
Г.К.4/21	Салат з овочів та яєць : алергени (Я), світлова кухня	100	2,54	4,48	3,26	65,90	120	3,05	5,38	3,91	79,08
7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	200	0,3	0,9	24,9	107,7
вир.	Фрукти по сезону яблука	100	0,2	0,2	5,9	26,2	100	0,2	0,2	5,9	26,2
вир.	або фрукти по сезону слива	100	0,7	0,3	10	42	100	0,7	0,3	10	42
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00
разом :			33,14	13,04	129	711,6		40,5	13,18	127,44	732,68
14-18 РОКІВ											
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал
5/25	Булйон домашній з локиною :алергени (С, Г)	200	0,4	0,2	2,6	12,5					
6/15	Гречка відварна : алергени (М,Г,Л), українська кухня	120	4,1	3,1	24,1	132,7	150	5,2	3,9	30,1	165,8
к.8.7/4	М'ясо татівське : алергени відсутні, французька кухня	48/32	12,73	2,39	4,21	91	66/44	17,51	3,29	5,79	125
4/26	Салат з капустою та морквою : алергени відсутні, українська кухня	100	1,51	3,45	5,83	64,02	120	1,81	4,14	6,99	76,82
7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	200	0,3	0,9	24,9	107,7
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	100	1,37	0,62	20	92
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00
разом :			22,41	12,66	103,64	570,92		28,19	14,85	109,78	638,32

ВІВТОРОК - 3 тиждень																
		6-11 РОКІВ					11-14 РОКІВ			14-18 РОКІВ						
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал
.5/8	Борщ	200	2,4	5,2	20,8	137,3										
.6/20	Картопля печена	120	2,76	4,96	23,71	149	150	2,76	4,96	23,71	149	150	2,76	4,96	23,71	149
		70	18,90	3,35	10,05	147,00	100	27,01	4,78	14,36	210,00	120	32,41	5,74	17,23	252,00
.3/18	Шніцель курячий : алергени (Л,М,Л,Г,ЗЛ,Я), німецька кухня	100	1,51	3,45	5,83	64,02	120	1,81	4,14	6,99	76,82	120	1,81	4,14	6,99	76,82
.4/27	Салат з капусти , огірків та кропу : алергени відсутні, українська кухня															
вир.	Сік фрукт.або овоч. або ягід.без цукру та без ГМО	200	0,3	0	18,2	76	200	0,3	0	18,2	76	200	0,3	0	18,2	76
вир.	Фрукти по сезону (апельсини)	100	1,37	0,62	20	92	100	1,37	0,62	20	92	100	1,37	0,62	20	92
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00
	разом :		29,24	19,58	120,59	736,32		35,25	16,5	105,26	674,82		40,65	17,46	108,13	716,82
СЕРЕДА - 3 тиждень		6-11 РОКІВ					11-14 РОКІВ			14-18 РОКІВ						
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал
.5/16	Суп картопляний з макаронними виробами : алергени (С,Г)	200	2,3	2	17,3	97										
к.4.8	Горохове пюре : алергени відсутні, українська страва	120	13,8	0,96	31,14	188	150	17,25	1,2	38,93	236	150	17,25	1,2	38,93	236
к.8.50	Мітболи класичні з бешамелі алергени (МЛ,Л)	63/27	13,43	11,76	3,33	172	91/39	19,4	16,98	4,81	249	108/47	23,14	20,25	5,73	297
.4/16	Салат з моркви з каррі та соусом "Вінігрет" : алергени (ЛЦ) світова кухня	100	0,5	1,8	3,7	33,4	120	0,5	1,8	3,7	33,4	120	0,5	1,8	3,7	33,4
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів : алергени відсутні	200	0,45	0,2	7	24,02	200	0,45	0,2	7	24,02	200	0,45	0,2	7	24,02
вир.	Фрукти по сезону яблука		0,2	0,2	5,9	26,2	100	0,2	0,2	5,9	26,2	100	0,2	0,2	5,9	26,2
вир.	або фрукти по сезону слива	100	0,7	0,3	10	42	100	0,7	0,3	10	42	100	0,7	0,3	10	42
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00
	разом :		33,38	19,22	100,37	653,62		40,5	22,68	92,34	681,62		44,24	25,95	93,26	729,62
ЧЕТВЕРГ - 3 тиждень		6-11 РОКІВ					11-14 РОКІВ			14-18 РОКІВ						
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал
.5/27	Суп овочева юшка з булгуром : алергени (ЗЛ,Г)	200	4,8	3,7	16,6	120										
.6/19	Альо-Ольо (макарони відварні) Італійська кухня	120	11,94	1,22	77,87	375	150	14,92	1,53	97,34	469	150	14,92	1,53	97,34	469
к.8.4	Болоньезе - Італійська кухня	88	15,01	4,22	6,76	124	126	21,49	6,04	9,68	178	151	25,75	7,24	11,59	213
.4/15	Салат з буряка , яєць зі сметаною : алергени (Л,Я,МЛ) світова кухня	100	4,16	5,26	7,45	93,35	120	4,99	6,31	8,94	112,02	120	4,99	6,31	8,94	112,02
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	200	0,3	0,9	24,9	107,7	200	0,3	0,9	24,9	107,7
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	100	1,37	0,62	20	92	100	1,37	0,62	20	92
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00

		разом :		39,58	17,92	175,58	983,05	45,07	17,4	182,86	1029,7	49,33	18,6	184,77	1064,7
		П'ЯТНИЦЯ - 3 тиждень													
		6-11 РОКІВ													
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев. ккал
5/2	Горохове суп з грінками цільнозернові	200	5,79	4,53	19,56	142									
6/8	Картопля пюре : алергени (МЛ,Л), зернятка кухня	120	2,84	7,42	21,11	162,62	150	3,54	9,27	26,39	203,27	150	3,54	9,27	26,39 203,27
2/2	Котлети рибні	60	9,1	1,5	2,1	53,2	90	13,6	2,2	3,2	79,8	120	18,1	3	4,2 106,4
Т.К.4/21	Салат з овочів та яєць : алергени (Я), світова кухня	100	2,54	4,48	3,26	65,90	120	3,05	5,38	3,91	79,08	120	3,05	5,38	3,91 79,08
7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154	200	3,8	3,9	25,8	154	200	3,8	3,9	25,8 154
вир.	Фрукти по сезону яблука	100	0,2	0,2	5,9	26,2	100	0,2	0,2	5,9	26,2	100	0,2	0,2	5,9 26,2
вир.	або фрукти по сезону груша		0,4	0,3	10	42,2	100	0,4	0,3	10	42,2	100	0,4	0,3	10 42,2
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00 71,00
		разом :	26,67	24,33	109,73	717,12		26,59	23,25	97,2	655,55		31,09	24,05	98,2 682,15
		ПОНЕДІЛОК - 4 тиждень													
		6-11 РОКІВ													
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев. ккал
5/25	Булйон домашній з локиною : алергени (С, Г)	200	0,4	0,2	2,6	12,5									
6/15	Гречка відварна : алергени (МЛ,Л), українська кухня	120	4,1	3,1	24,1	132,7	150	5,2	3,9	30,1	165,8	150	5,2	3,9	30,1 165,8
		49/31	17,63	3,46	5,71	124,00	70/44	25,35	4,97	8,22	178,00	82/53	29,76	5,83	9,64 209,00
Т.К.3/17	Курятина в кисло-солодкому соусі з кунжутом : алергени (СБ, К) азійська кухня														
Т.К.4/21	Салат з овочів та яєць : алергени (Я), світова кухня	100	2,54	4,48	3,26	65,90	120	3,05	5,38	3,91	79,08	120	3,05	5,38	3,91 79,08
7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	200	0,3	0,9	24,9	107,7	200	0,3	0,9	24,9 107,7
вир.	Фрукти по сезону (апельсини)	100	1,37	0,62	20	92	100	1,37	0,62	20	92	100	1,37	0,62	20 92
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00 71,00
		разом :	28,34	14,76	102,57	605,8		37,27	17,77	109,13	693,58		41,68	18,63	110,55 724,58
		ВІВТОРОК - 4 тиждень													
		6-11 РОКІВ													
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев. ккал
5/8	Борщ	200	2,4	5,2	20,8	137,3									
6/13	Рис розсипчастий з оригано : алергени (МЛ,Л), азійська кухня	120	3,7	2,9	30,2	163,6	150	4,6	3,6	37,7	204,5	150	4,6	3,6	37,7 204,5
К.8.50	Мітболи класичні з бешамелі алергени (МЛ,Л)	63/27	13,43	11,76	3,33	172	91/39	19,4	16,98	4,81	249	108/47	23,14	20,25	5,73 297
4/16	Салат з моркви з каррі та соусом "Вінігрет" : алергени (ГЦ) світова кухня	100	0,5	1,8	3,7	33,4	120	0,5	1,8	3,7	33,4	120	0,5	1,8	3,7 33,4
7/4	Напій з лимонів та апельсинів : алергени відсутні	200	0,45	0,2	7	24,02	200	0,45	0,2	7	24,02	200	0,45	0,2	7 24,02
вир.	Фрукти по сезону яблука	100	0,2	0,2	5,9	26,2	100	0,2	0,2	5,9	26,2	100	0,2	0,2	5,9 26,2
вир.	або фрукти по сезону слива		0,7	0,3	10	42	100	0,7	0,3	10	42	100	0,7	0,3	10 42
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00 71,00

	разом :	23,38	24,36	102,93	669,52	27,85	25,08	91,11	650,12	31,59	28,35	92,03	698,12			
СЕРЕДА - 4 тиждень		6-11 РОКІВ				11-14 РОКІВ				14-18 РОКІВ						
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал
5/2	Горохове суп з грінками цільнозернові	200	5,79	4,53	19,56	142										
6/8	Картопля пюре : алергени (МЛ,Л), зредька кухня	120	2,84	7,42	21,11	162,62	150	3,54	9,27	26,39	203,27	150	3,54	9,27	26,39	203,27
к.8.74	Пфеферпотхаст : алергени відсутні , українська страва	110	13,66	12,23	4,51	180	160	19,87	17,79	6,56	262	190	23,59	21,13	7,79	311
4/15	Салат з буряка , яєць зі сметаною : алергени (Л,Я,МЛ) світлова кухня	100	4,16	5,26	7,45	93,35	120	4,99	6,31	8,94	112,02	120	4,99	6,31	8,94	112,02
7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154	200	3,8	3,9	25,8	154	200	3,8	3,9	25,8	154
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	100	1,37	0,62	20	92	100	1,37	0,62	20	92
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00
	разом :		33,62	35,96	120,43	894,97		35,57	39,89	109,69	894,29		39,29	43,23	110,92	943,29
ЧЕТВЕРГ - 4 тиждень		6-11 РОКІВ				11-14 РОКІВ				14-18 РОКІВ						
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал
5/16	Суп картопляний з макаронними виробами : алергени (С,Г)	200	2,3	2	17,3	97										
6/19	Альо-Ольо (макарони відварні) Італійська кухня	120	11,94	1,22	77,87	375	150	14,92	1,53	97,34	469	150	14,92	1,53	97,34	469
		70	11,30	2,20	14,50	113,80	105	17,00	3,20	21,80	170,70	140	22,60	4,30	29,00	227,60
Т.К.27	Рибні наєтси, алергени (Р),(Г),(Я) , американська страва															
4/26	Салат з капустою та морквою : алергени відсутні, українська кухня	100	1,51	3,45	5,83	64,02	120	1,81	4,14	6,99	76,82	120	1,81	4,14	6,99	76,82
7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	200	0,3	0,9	24,9	107,7	200	0,3	0,9	24,9	107,7
вир.	Фрукти по сезону яблука	100	0,2	0,2	5,9	26,2	100	0,2	0,2	5,9	26,2	100	0,2	0,2	5,9	26,2
вир.	або фрукти по сезону слива		0,7	0,3	10	42	100	0,7	0,3	10	42	100	0,7	0,3	10	42
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00
	разом :		30,25	12,27	178,3	896,72		36,93	12,27	188,93	963,42		42,53	13,37	196,13	1020,3
П'ЯТНИЦЯ - 4 тиждень		6-11 РОКІВ				11-14 РОКІВ				14-18 РОКІВ						
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал
5/27	Суп овочева юшка з булгуром : алергени (ЗЛ,Г)	200	4,8	3,7	16,6	120										
к.4.8	Горохове пюре : алергени відсутні , українська страва	120	13,8	0,96	31,14	188	150	17,25	1,2	38,93	236	150	17,25	1,2	38,93	236
10/11	Січеники зі свинини	50	10,72	15,04	0,52	179	70	15,01	21,05	0,73	250	85	18,23	25,56	0,88	304
4/27	Салат з капусти , огірків та кропу : алергени відсутні, українська кухня	100	1,51	3,45	5,83	64,02	120	1,81	4,14	6,99	76,82	120	1,81	4,14	6,99	76,82
вир.	Сік фрукт.або овоч. або ягід.без цукру та без ГМО	200	0,3	0	18,2	76	200	0,3	0	18,2	76	200	0,3	0	18,2	76
	Фрукти по сезону яблука		0,2	0,2	5,9	26,2	100	0,2	0,2	5,9	26,2	100	0,2	0,2	5,9	26,2
вир.	або фрукти по сезону груша	100	0,4	0,3	10	42,2	100	0,4	0,3	10	42,2	100	0,4	0,3	10	42,2

Вир.	Хліб цілнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00
разом :		33,73	23,65	110,19	766,42		36,97	28,89	102,75	778,22	
								40,19	33,4	102,9	832,22

Меню складене згідно постанови Кабінету Міністрів України №305 від 24 березня 2021 року
Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих
закладах оздоровлення та відпочинку (із внесеними змінами)
Меню безстрокове до наступних змін