

ПОГОДЖЕНО:

Начальник Ужгородського районного управління головного управління держпродспожив служби в Закарпатській області

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Ужгородський ліцей №10 ім. Дойко Габора Ужгородської міської ради

ВИКОНАВЕЦЬ:

Фізична особа-підприємець Мешко Еріка Степанівна

Ігнацевич Л.І.
2024 року

Кулін Ю
2024 року

Мешко Е.С.
2024 року

Перспективне 4-тижневе меню для організації харчування учнів пільгових категорій на осінній період навчального року.

Обід - додаток 9.1, др.снід.додаток 6 1/2

ПОНЕДІЛОК - 1 тиждень		6-11 РОКІВ					
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглевод	ккал	норма
.1/7	Творожні вареники ліниві з горіхами	135/30	19,17	10,22	23,22	317,25	100/30
.7/7	Компот з суміші сухофруктів	200	0,6	0	31,5	129	25
разом :			19,77	10,22	54,72	446,25	
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод	ккал	норма
.5/25	Бульйон домашній з локшиною	200	0,4	0,2	2,6	12,5	22
.6/15	Гречка варена	120	4,1	3,1	24,1	132,7	120
.3/09	Чахохбілі з куркою	50	15,2	4,48	5,3	126,29	70/50
.4/7	Салат з капусти, яблуком та селерою	50	0,5	1,6	3,9	33	43/18
вир.	Хліб цілнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	25
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	82	0,3	0,3	8,9	39,3	82
разом :			22,8	12,58	91,7	522,49	
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглевод	ккал	норма
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	0,4	0,4	11,8	52,4	100
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	0
разом :			0,70	1,30	36,70	160,10	
ВІВТОРОК - 1 тиждень		6-11 РОКІВ					
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглевод	ккал	норма
.1/11	Запіканка сирна з яблуком та морквою	150	18,81	12,27	21,37	273,9	100/15/15
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	36,5
разом :			19,26	12,47	28,37	297,92	
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод	ккал	норма
.5/16	Суп картопляний з макаронними виробами	200	2,3	2	17,3	97	72,6
.6/4	Булгур	120	3,7	3,8	22,3	132	120
.10/7	Кебаб з коріандром	55	10,75	14,9	1,24	180	70/15
.4/10	Салат з капустою та морквою	50	0,8	1,7	2,9	32	12,4
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	36,5
вир.	Хліб цілнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30
вир.	Фрукти по сезону (апельсини)	65	0,7	0,2	8,3	37,5	64
разом :			20,7	24,8	81,04	573,52	
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглевод	ккал	норма
вир.	Фрукти по сезону (морква)	100	1,4	0,3	11,4	71	100
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	36,5
разом :			1,85	0,50	18,40	95,02	
СЕРЕДА - 1 тиждень		6-11 РОКІВ					
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглевод	ккал	норма
.1/23	млинці з яблучним соусом	60/20	8,3	6,3	37,5	233	60/20
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	25
разом :			8,6	7,2	62,4	340,7	
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод	ккал	норма
.5/2	Горохове пюре з грінками цілнозернові	200	16,6	0,8	24,4	232	20/82
.6/13	Рис розсипчатий	120	3,7	2,9	30,2	163,6	120
.10/8	Буженина з гірчицею та орегано	42	10,61	19,27	0,24	220	70

.4/15	Салат з буряка з ароматною олією	50	0,8	1,6	4,6	34,6	<u>18</u>
вир.	Сік фрукт. або овоч. або ягід. без цукру та бе:	200	0,3	0	18,2	76	<u>200</u>
вир.	Хліб ціЛЬНОзерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	<u>100</u>
	разом :		35,38	27,19	119,6	889,2	
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
вир.	Йогурт	125	2	6,3	5,3	86	<u>125</u>
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	<u>25</u>
	разом :		2,30	7,20	30,20	193,70	

ЧЕТВЕРГ - 1 тиждень

6-11 РОКІВ

карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.1/33	сирники класичні	110	19,06	8,67	15,1	215	<u>100</u>
.7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154	<u>200</u>
	разом :		22,86	12,57	40,9	369	
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/10	Борщ	200	1,8	4,2	11,2	91	<u>113</u>
.6/11	Картопля пюре	120	2,49	2,66	21,07	118	<u>120</u>
.10/9	Свинні шашлички	41	11,15	15,53	0	183	<u>70</u>
.4/16	Салат з моркви	50	0,5	1,8	3,7	33,4	<u>50</u>
.7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154	<u>200</u>
вир.	Хліб ціЛЬНОзерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	<u>100</u>
	разом :		23,11	30,71	103,8	742,4	
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.1/35	Печиво вівсяне	60	8,85	6,41	32,75	222	<u>60</u>
.7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154	<u>200</u>
	разом :		8,85	6,41	32,75	222,00	

П'ЯТНИЦЯ - 1 тиждень

6-11 РОКІВ

карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.1/8	львівський сирник з морквою	150	18,6	14,3	23,2	296,7	<u>100/54</u>
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	<u>25</u>
	разом :		18,9	15,2	48,1	404,4	
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/15	Суп овочевий з зеленим горошком	200	4,8	3,7	16,6	120	<u>200</u>
.6/19	Альо-Ольо (макарони відварні) Італійська ку	120	11,94	1,22	77,87	375	<u>120</u>
.2/2	Котлети рибні	60	9,1	1,5	2,1	53,2	<u>60</u>
.4/8	Салат з капусти з ароматною олією	50	0,7	1,6	2,2	27,7	<u>50</u>
.7/8	Компот з фруктів або ягід	200	0,6	0	9,9	44	<u>25</u>
вир.	Хліб ціЛЬНОзерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	75	1,37	0,62	20	92	<u>75</u>
	разом :		30,51	10,64	150,7	782,9	
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.1/15	Кіфлик	60	5,8	6	45,1	247,9	<u>60</u>
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	<u>25</u>
	разом :		5,80	6,00	45,10	247,90	

ПОНЕДІЛОК - 2 тиждень

6-11 РОКІВ

карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.1/10	Запіканка сирна з ягідним кюлі	135/25	19,88	12,4	24,19	289,76	<u>100/25</u>
.7/7	Компот з суміші сухофруктів	200	0,6	0	31,5	129	<u>25</u>
	разом :		20,48	12,4	55,69	418,76	
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/25	Бульйон домашній з локшиною	200	0,4	0,2	2,6	12,5	<u>22</u>
.6/15	Гречка варена	120	4,1	3,1	24,1	132,7	<u>120</u>
.3/12	Курка тушкована в томатному соусі	48	16,55	2,5	2,5	98	<u>70/30</u>
.4/7	Салат з капусти, яблуком та селерою	50	0,5	1,6	3,9	33	<u>43/18</u>
вир.	Хліб ціЛЬНОзерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	<u>25</u>

вир.	Фрукти по сезону (яблука)	82	0,3	0,3	8,9	39,3	82
	разом :		24,15	10,6	88,9	494,2	
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	75	0,4	0,4	11,8	52,4	75
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	0
	разом :		0,70	1,30	36,70	160,10	
	ВІВТОРОК - 2 тиждень	6-11 РОКІВ					
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.1/11	Запіканка сирна з яблуком та морквою	150	18,81	12,27	21,37	273,9	100/15/15
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	36,5
	разом :		19,26	12,47	28,37	297,92	
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/16	Суп картопляний з макаронними виробами	200	2,3	2	17,3	97	72,6
.9/5	Плов з булгура та свининою	170	8,76	15,52	21,66	255,93	120/70
.4/10	Салат з капустою та морквою	50	0,8	1,7	2,9	32	12,4
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	36,5
вир.	Хліб цілнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30
вир.	Фрукти по сезону (апельсини)	65	0,7	0,2	8,3	37,5	64
	разом :		15,01	21,62	79,16	517,45	
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
вир.	Фрукти по сезону (морква)	100	1,4	0,3	11,4	71	100
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	36,5
	разом :		1,85	0,50	18,40	95,02	
	СЕРЕДА - 2 тиждень	6-11 РОКІВ					
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.1/36	Клафуті з ягодами	60	4,23	3,21	13,86	104	60/10
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	25
	разом :		4,53	4,11	38,76	211,7	
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/2	Горохове пюре з грінками цілнозернові	200	16,6	0,8	24,4	232	20/82
.6/13	Рис розсипчатий	120	3,7	2,9	30,2	163,6	120
.10/11	Січеники зі свинини	50	10,72	15,04	0,52	179	70
.4/15	Салат з буряка з ароматною олією	50	0,8	1,6	4,6	34,6	18
вир.	Сік фрукт. або овоч. або ягід. без цукру та без	200	0,3	0	18,2	76	200
вир.	Хліб цілнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	100
	разом :		35,49	22,96	119,9	848,2	
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
вир.	Йогурт	125	2	6,3	5,3	86	125
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	25
	разом :		2,30	7,20	30,20	193,70	
	ЧЕТВЕРГ - 2 тиждень	6-11 РОКІВ					
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.1/33	сирники класичні	110	19,06	8,67	15,1	215	100
.7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154	200
	разом :		22,86	12,57	40,9	369	
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/10	Борщ	200	1,8	4,2	11,2	91	113
.6/20	Картопля печена	120	2,76	4,96	23,71	149	120
.10/9	Свинні шашлички	41	11,15	15,53	0	183	70
.4/16	Салат з моркви	50	0,5	1,8	3,7	33,4	50
.7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154	200
вир.	Хліб цілнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	100
	разом :		23,38	33,01	106,4	773,4	
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.1/35	Печиво вівсяне	60	8,85	6,41	32,75	222	60

.7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154	200
	разом :		8,85	6,41	32,75	222,00	
	ПЯТНИЦЯ - 2 тиждень	6-11 РОКІВ					
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглевод	ккал	норма
.1/8	львівський сирник з морквою	150	18,6	14,3	23,2	296,7	100/54
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	25
	разом :		18,9	15,2	48,1	404,4	
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод	ккал	норма
.5/15	Суп овочевий з зеленим горошком	200	4,8	3,7	16,6	120	200
.6/19	Альо-Ольо (макарони відварні) Італійська ку	120	11,94	1,22	77,87	375	120
.2/7	Нагетси рибні	70	11,9	1,3	12,7	119,1	60
.4/8	Салат з капусти з ароматною олією	50	0,7	1,6	2,2	27,7	50
.7/8	Компот з фруктів або ягід	200	0,6	0	9,9	44	25
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	75	1,37	0,62	20	92	75
	разом :		33,31	10,44	161,3	848,8	
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглевод	ккал	норма
.1/15	Сінабон з корицею	60	3,7	5,4	25,5	148,8	60
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	25
	разом :		3,70	5,40	25,50	148,80	
	ПОНЕДІЛОК - 3 тиждень	6-11 РОКІВ					
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглевод	ккал	норма
.1/7	Творожні вареники ліниві з горіхами	135/30	19,17	10,22	23,22	317,25	100/30
.7/7	Компот з суміші сухофруктів	200	0,6	0	31,5	129	25
	разом :		19,77	10,22	54,72	446,25	
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод	ккал	норма
.5/25	Бульйон домашній з локшиною	200	0,4	0,2	2,6	12,5	22
.6/15	Гречка варена	120	4,1	3,1	24,1	132,7	120
.3/13	Курка запечена в бешамелі	85	19,18	5,72	2,54	139	70
.4/7	Салат з капусти, яблуком та селерою	50	0,5	1,6	3,9	33	43/18
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	25
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	82	0,3	0,3	8,9	39,3	82
	разом :		26,78	13,82	88,94	535,2	
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглевод	ккал	норма
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	0,4	0,4	11,8	52,4	100
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	0
	разом :		0,70	1,30	36,70	160,10	
	ВІВТОРОК - 3 тиждень	6-11 РОКІВ					
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглевод	ккал	норма
.1/11	Запіканка сирна з яблуком та морквою	150	18,81	12,27	21,37	273,9	100/15/15
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	36,5
	разом :		19,26	12,47	28,37	297,92	
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод	ккал	норма
.5/16	Суп картопляний з макаронними виробами	200	2,3	2	17,3	97	72,6
.6/4	Булгур	120	3,7	3,8	22,3	132	120
.10/7	Рулет по-домашньому	70	10,75	14,9	1,24	180	70
.4/10	Салат з капустою та морквою	50	0,8	1,7	2,9	32	12,4
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	36,5
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30
вир.	Фрукти по сезону (апельсини)	65	0,7	0,2	8,3	37,5	64
	разом :		20,7	24,8	81,04	573,52	
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглевод	ккал	норма
вир.	Фрукти по сезону (морква)	100	1,4	0,3	11,4	71	100
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	36,5
	разом :		1,85	0,50	18,40	95,02	

СЕРЕДА - 3 тиждень		6-11 РОКІВ					
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглев	ккал	норма
.1/36	Панкейки з бананом і ваніллю	60	4,07	2,84	17,83	116	60/19
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	25
разом :			4,37	3,74	42,73	223,7	
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглев	ккал	норма
.5/2	Горохове пюре з грінками цільнозернові	200	16,6	0,8	24,4	232	20/82
	Плов з рису та свинини	170	8,76	15,52	21,66	255,93	120/70
.4/15	Салат з буряка з ароматною олією	50	0,8	1,6	4,6	34,6	18
вир.	Сік фрукт. або овоч. або ягід. без цукру та бе	200	0,3	0	18,2	76	200
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	100
разом :			29,83	20,54	110,9	761,53	
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглев	ккал	норма
вир.	Йогурт	125	2	6,3	5,3	86	125
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	25
разом :			2,30	7,20	30,20	193,70	
ЧЕТВЕРГ - 3 тиждень		6-11 РОКІВ					
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглев	ккал	норма
.1/33	сирники класичні	110	19,06	8,67	15,1	215	100
.7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154	200
разом :			22,86	12,57	40,9	369	
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглев	ккал	норма
.5/10	Борщ	200	1,8	4,2	11,2	91	113
.9/7	Печеня по-домашньому зі свининою	170	6,9	13,9	19,5	234	120/70
.4/16	Салат з моркви	50	0,5	1,8	3,7	33,4	50
.7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154	200
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	100
разом :			16,37	26,42	102,2	675,4	
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглев	ккал	норма
.1/35	Печиво вівсяне	60	8,85	6,41	32,75	222	60
.7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154	200
разом :			8,85	6,41	32,75	222,00	
П'ЯТНИЦЯ - 3 тиждень		6-11 РОКІВ					
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглев	ккал	норма
.1/8	львівський сирник з морквою	150	18,6	14,3	23,2	296,7	100/54
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	25
разом :			18,9	15,2	48,1	404,4	
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглев	ккал	норма
.5/15	Суп овочевий з зеленим горошком	200	4,8	3,7	16,6	120	200
.6/19	Альо-Ольо (макарони відварні) Італійська ку	120	11,94	1,22	77,87	375	120
.2/2	Котлети рибні	60	9,1	1,5	2,1	53,2	60
.4/8	Салат з капусти з ароматною олією	50	0,7	1,6	2,2	27,7	50
.7/8	Компот з фруктів або ягід	200	0,6	0	9,9	44	25
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	75	1,37	0,62	20	92	75
разом :			30,51	10,64	150,7	782,9	
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглев	ккал	норма
.1/15	Кіфлик	60	5,8	6	45,1	247,9	60
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	25
разом :			5,80	6,00	45,10	247,90	
ПОНЕДІЛОК - 4 тиждень		6-11 РОКІВ					
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглев	ккал	норма
.1/10	Запіканка сирна з ягідним кюлі	135/25	19,88	12,4	24,19	289,76	100/25
.7/7	Компот з суміші сухофруктів	200	0,6	0	31,5	129	25
разом :			20,48	12,4	55,69	418,76	

карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/25	Бульйон домашній з локшиною	200	0,4	0,2	2,6	12,5	<u>22</u>
.6/15	Гречка варена	120	4,1	3,1	24,1	132,7	<u>120</u>
.3/14	Куряче філе в гірчичному соусі	50	7,55	11,48	0,48	131	<u>70</u>
.4/7	Салат з капусти, яблуком та селерою	50	0,5	1,6	3,9	33	<u>43/18</u>
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	<u>25</u>
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	0,3	0,3	8,9	39,3	<u>100</u>
разом :			15,15	19,58	86,88	527,2	
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	75	0,4	0,4	11,8	52,4	<u>75</u>
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	<u>0</u>
разом :			0,70	1,30	36,70	160,10	
ВІВТОРОК - 4 тиждень		6-11 РОКІВ					
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.1/11	Запіканка сирна з яблуком та морквою	150	18,81	12,27	21,37	273,9	<u>100/15/15</u>
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	<u>36,5</u>
разом :			19,26	12,47	28,37	297,92	
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/16	Суп картопляний з макаронними виробами	200	2,3	2	17,3	97	<u>72,6</u>
.6/4	Булгур	120	3,7	3,8	22,3	132	<u>120</u>
.10/4	Гуляш зі свинини	50	10,72	15,04	0,52	179	<u>70</u>
.4/10	Салат з капустою та морквою	50	0,8	1,7	2,9	32	<u>12,4</u>
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	<u>36,5</u>
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
вир.	Фрукти по сезону (апельсини)	65	0,7	0,2	8,3	37,5	<u>64</u>
разом :			20,67	24,94	80,32	572,52	
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
вир.	Фрукти по сезону (морква)	100	1,4	0,3	11,4	71	<u>100</u>
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	<u>36,5</u>
разом :			1,85	0,50	18,40	95,02	
СЕРЕДА - 4 тиждень		6-11 РОКІВ					
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.1/36	Клафуті з ягодами	60	4,23	3,21	13,86	104	<u>60/10</u>
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	<u>25</u>
разом :			4,53	4,11	38,76	211,7	
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/2	Горохове пюре з грінками цільнозернові	200	16,6	0,8	24,4	232	<u>20/82</u>
.6/13	Рис розсипчатий	120	3,7	2,9	30,2	163,6	<u>120</u>
.10/11	Січеники зі свинини	50	10,72	15,04	0,52	179	<u>70</u>
.4/15	Салат з буряка з ароматною олією	50	0,8	1,6	4,6	34,6	<u>18</u>
вир.	Сік фрукт. або овоч. або ягід. без цукру та бе	200	0,3	0	18,2	76	<u>200</u>
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	<u>100</u>
разом :			35,49	22,96	119,9	848,2	
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
вир.	Йогурт	125	2	6,3	5,3	86	<u>125</u>
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	<u>25</u>
разом :			2,30	7,20	30,20	193,70	
ЧЕТВЕРГ - 4 тиждень		6-11 РОКІВ					
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.1/33	сирники класичні	110	19,06	8,67	15,1	215	<u>100</u>
.7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154	<u>200</u>
разом :			22,86	12,57	40,9	369	
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/10	Борщ	200	1,8	4,2	11,2	91	<u>113</u>
	Горохове пюре	120	2,76	4,96	23,71	149	<u>120</u>

.10/12	Печінка тушена	50	11,15	15,53	25	183	<u>70</u>
.4/16	Салат з моркви	50	0,5	1,8	3,7	33,4	<u>50</u>
.7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154	<u>200</u>
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	<u>100</u>
разом :			23,38	33,01	131,4	773,4	
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглевод	ккал	норма
.1/35	Печиво вівсяне	60	8,85	6,41	32,75	222	<u>60</u>
.7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154	<u>200</u>
разом :			8,85	6,41	32,75	222,00	
ПЯТНИЦЯ - 4 тиждень		6-11 РОКІВ					
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглевод	ккал	норма
.1/8	львівський сирник з морквою	150	18,6	14,3	23,2	296,7	<u>100/54</u>
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	<u>25</u>
разом :			18,9	15,2	48,1	404,4	
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод	ккал	норма
.5/15	Суп овочевий з зеленим горошком	200	4,8	3,7	16,6	120	<u>200</u>
.6/19	Альо-Ольо (макарони відварні) Італійська ку	120	11,94	1,22	77,87	375	<u>120</u>
.2/7	Нагетси рибні	70	11,9	1,3	12,7	119,1	<u>60</u>
.4/8	Салат з капусти з ароматною олією	50	0,7	1,6	2,2	27,7	<u>50</u>
.7/8	Компот з фруктів або ягід	200	0,6	0	9,9	44	<u>25</u>
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	75	1,37	0,62	20	92	<u>75</u>
разом :			33,31	10,44	161,3	848,8	
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглевод	ккал	норма
.1/15	Сінабон з корицею	60	3,7	5,4	25,5	148,8	<u>60</u>
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	<u>25</u>
разом :			3,70	5,40	25,50	148,80	

ПОГОДЖЕНО:

Начальник Ужгородського районного управління головного управління держпродспожив служби в Закарпатській області

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Ужгородський ліцей №10 ім. Дієго Габора Ужгородської міської ради

ВИКОНАВЕЦЬ:

Фізична особа-підприємець Мешко Еріка Степанівна

Перспективне 4-тижневе меню для організації харчування учнів пільгових категорій на осінній період навчального року.

Обід - додаток 9.1, др.снід.додаток 6 1/2

ПОНЕДІЛОК - 1 тиждень		11-14 РОКІВ						14-18 РОКІВ					
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглець	ккал	норма	вихід	білки	жири	вуглець	ккал	норма
.5/25	Бульйон домашній з локшиною	200	0,4	0,2	2,6	12,5	<u>22</u>	200	0,4	0,2	2,6	12,5	<u>22</u>
.6/15	Гречка варена	150	5,2	3,9	30,1	165,8	<u>120</u>	150	5,2	3,9	30,1	165,8	<u>120</u>
.3/09	Чахохбілі з куркою	70	22,8	6,7	7,9	189,4	<u>100/70</u>	82	26,6	7,8	9,3	221	<u>120/83</u>
.4/7	Салат з капусти, яблуком та селерою	50	0,5	1,6	3,9	33	<u>43/18</u>	50	0,5	1,6	3,9	33	<u>43/18</u>
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	<u>25</u>	200	0,3	0,9	24,9	107,7	<u>25</u>
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	82	0,3	0,3	8,9	39,3	<u>82</u>	82	0,3	0,3	8,9	39,3	<u>82</u>
разом :			31,5	15,6	100,3	618,7			35,3	16,7	101,7	650,3	
ВІВТОРОК - 1 тиждень		11-14 РОКІВ						14-18 РОКІВ					
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглець	ккал	норма	вихід	білки	жири	вуглець	ккал	норма
.5/16	Суп картопляний з макаронними виробами	200	2,3	2	17,3	97	<u>72,6</u>	200	2,3	2	17,3	97	<u>72,6</u>
.6/4	Булгур	150	4,7	4,8	27,9	165	<u>150</u>	150	4,7	4,8	27,9	165	<u>150</u>
.10/7	Кебаб з коріандром	80	15,64	21,67	1,8	262	<u>100/22</u>	95	18,58	25,73	2,14	311	<u>120/26</u>
.4/10	Салат з капустою та морквою	50	0,8	1,7	2,9	32	<u>5,4</u>	50	0,8	1,7	2,9	32	<u>1,4</u>
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	<u>36,5</u>	200	0,45	0,2	7	24,02	<u>36,5</u>
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
вир.	Фрукти по сезону (апельсини)	65	0,7	0,2	8,3	37,5	<u>64</u>	65	0,7	0,2	8,3	37,5	<u>64</u>
разом :			26,59	32,57	87,2	688,52			29,53	36,63	87,54	737,52	
СЕРЕДА - 1 тиждень		11-14 РОКІВ						14-18 РОКІВ					
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглець	ккал	норма	вихід	білки	жири	вуглець	ккал	норма
.5/2	Горохове пюре з грінками цільнозернові	200	16,6	0,8	24,4	232	<u>20/82</u>	200	16,6	0,8	24,4	232	<u>20/82</u>
.6/13	Рис розсипчастий	150	4,6	3,6	37,7	204,5	<u>150</u>	150	4,6	3,6	37,7	204,5	<u>150</u>
.10/8	Буженина з гірчицею та орегано	60	15,15	27,52	0,34	314	<u>100</u>	72	18,18	33,03	0,41	377	<u>120</u>
.4/15	Салат з буряка з ароматною олією	50	0,8	1,6	4,6	34,6	<u>18</u>	50	0,8	1,6	4,6	34,6	<u>18</u>
вир.	Сік фрукт. або овоч. або ягід. без цукру та без	200	0,3	0	18,2	76	<u>200</u>	200	0,3	0	18,2	76	<u>200</u>
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	<u>100</u>	100	1,37	0,62	20	92	<u>100</u>
разом :			40,82	36,14	127,2	1024,1			43,85	41,65	127,3	1087,1	
ЧЕТВЕРГ - 1 тиждень		11-14 РОКІВ						14-18 РОКІВ					
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглець	ккал	норма	вихід	білки	жири	вуглець	ккал	норма
.5/10	Борщ	200	1,8	4,2	11,2	91	<u>113</u>	200	1,8	4,2	11,2	91	<u>113</u>
.6/11	Картопля пюре	150	3,12	3,33	26,34	147	<u>150</u>	150	3,12	3,33	26,34	147	<u>150</u>
.10/9	Свинні шашлички	59	16,05	22,35	0	263	<u>100</u>	71	19,31	26,9	0	317	<u>120</u>
.4/16	Салат з моркви	50	0,5	1,8	3,7	33,4	<u>50</u>	50	0,5	1,8	3,7	33,4	<u>50</u>
.7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154	<u>200</u>	200	3,8	3,9	25,8	154	<u>200</u>
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	<u>100</u>	100	1,37	0,62	20	92	<u>100</u>
разом :			28,64	38,2	109	851,4			31,9	42,75	109	905,4	
П'ЯТНИЦЯ - 1 тиждень		11-14 РОКІВ						14-18 РОКІВ					
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглець	ккал	норма	вихід	білки	жири	вуглець	ккал	норма
.5/15	Суп овочевий з зеленим горошком	200	4,8	3,7	16,6	120	<u>200</u>	200	4,8	3,7	16,6	120	<u>200</u>
.6/19	Альо-Ольо (макарони відварні) Італійська ку	150	14,92	1,53	97,34	469	<u>150</u>	150	14,92	1,53	97,34	469	<u>150</u>
.2/2	Котлети рибні	90	13,6	2,2	3,2	79,8	<u>90</u>	120	18,1	3	4,2	106,4	<u>120</u>
.4/8	Салат з капусти з ароматною олією	50	0,7	1,6	2,2	27,7	<u>50</u>	50	0,7	1,6	2,2	27,7	<u>50</u>
.7/8	Компот з фруктів або ягід	200	0,6	0	9,9	44	<u>25</u>	200	0,6	0	9,9	44	<u>25</u>
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	<u>100</u>	100	1,37	0,62	20	92	<u>100</u>
разом :			37,99	11,65	171,2	903,5			42,49	12,45	172,2	930,1	

ПОНЕДІЛОК - 2 тиждень		11-14 РОКІВ						14-18 РОКІВ					
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглець	ккал	норма	вихід	білки	жири	вуглець	ккал	норма
.5/25	Бульйон домашній з локшиною	200	0,4	0,2	2,6	12,5	22	200	0,4	0,2	2,6	12,5	22
.6/15	Гречка варена	150	5,2	3,9	30,1	165,8	120	150	5,2	3,9	30,1	165,8	120
.3/12	Курка тушкована в томатному соусі	69	23,8	3,6	3,6	143	100/44	83	28,34	4,29	4,29	168	120/52
.4/7	Салат з капусти, яблуком та селерою	50	0,5	1,6	3,9	33	43/18	50	0,5	1,6	3,9	33	43/18
вир.	Хліб цілнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	25	200	0,3	0,9	24,9	107,7	25
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	82	0,3	0,3	8,9	39,3	82	82	0,3	0,3	8,9	39,3	82
разом :			32,5	12,5	96	572,3			37,04	13,19	96,69	597,3	
ВІВТОРОК - 2 тиждень		11-14 РОКІВ						14-18 РОКІВ					
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглець	ккал	норма	вихід	білки	жири	вуглець	ккал	норма
.5/16	Суп картопляний з макаронними виробами	200	2,3	2	17,3	97	72,6	200	2,3	2	17,3	97	72,6
.9/5	Плов з булгура та свининою	214	11,02	19,54	27,26	322,18	150/100	230	11,84	21	29,3	346,26	150/120
.4/10	Салат з капустою та морквою	50	0,8	1,7	2,9	32	5,4	50	0,8	1,7	2,9	32	1,4
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	36,5	200	0,45	0,2	7	24,02	36,5
вир.	Хліб цілнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30
вир.	Фрукти по сезону (апельсини)	65	0,7	0,2	8,3	37,5	64	65	0,7	0,2	8,3	37,5	64
разом :			17,27	25,64	84,76	583,7			18,09	27,1	86,8	607,78	
СЕРЕДА - 2 тиждень		11-14 РОКІВ						14-18 РОКІВ					
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглець	ккал	норма	вихід	білки	жири	вуглець	ккал	норма
.5/2	Горохове пюре з грінками цілнозернові	200	16,6	0,8	24,4	232	20/82	200	16,6	0,8	24,4	232	20/82
.6/13	Рис розсипчастий	150	4,6	3,6	37,7	204,5	150	150	4,6	3,6	37,7	204,5	150
.10/11	Січеники зі свинини	70	15,01	21,05	0,73	250	100	85	18,23	25,56	0,88	304	120
.4/15	Салат з буряка з ароматною олією	50	0,8	1,6	4,6	34,6	18	50	0,8	1,6	4,6	34,6	18
вир.	Сік фрукт. або овоч. або ягід. без цукру та без	200	0,3	0	18,2	76	200	200	0,3	0	18,2	76	200
вир.	Хліб цілнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	100	100	1,37	0,62	20	92	100
разом :			40,68	29,67	127,6	960,1			43,9	34,18	127,8	1014,1	
ЧЕТВЕРГ - 2 тиждень		11-14 РОКІВ						14-18 РОКІВ					
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглець	ккал	норма	вихід	білки	жири	вуглець	ккал	норма
.5/10	Борщ	200	1,8	4,2	11,2	91	113	200	1,8	4,2	11,2	91	113
.6/20	Картопля печена	150	3,46	6,19	29,64	187	150	150	3,46	6,19	29,64	187	150
.10/9	Свинні шашлички	59	16,05	22,35	0	263	100	71	19,31	26,9	0	317	120
.4/16	Салат з моркви	50	0,5	1,8	3,7	33,4	50	50	0,5	1,8	3,7	33,4	50
.7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154	200	200	3,8	3,9	25,8	154	200
вир.	Хліб цілнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	100	100	1,37	0,62	20	92	100
разом :			28,98	41,06	112,3	891,4			32,24	45,61	112,3	945,4	
ПЯТНИЦЯ - 2 тиждень		11-14 РОКІВ						14-18 РОКІВ					
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглець	ккал	норма	вихід	білки	жири	вуглець	ккал	норма
.5/15	Суп овочевий з зеленим горошком	200	4,8	3,7	16,6	120	200	200	4,8	3,7	16,6	120	200
.6/19	Альо-Ольо (макарони відварні) Італійська ку	150	14,92	1,53	97,34	469	150	150	14,92	1,53	97,34	469	150
.2/7	Нагетси рибні	105	17,8	1,9	19,1	178,6	90	140	28,7	2,6	25,4	238,1	120
.4/8	Салат з капусти з ароматною олією	50	0,7	1,6	2,2	27,7	50	50	0,7	1,6	2,2	27,7	50
.7/8	Компот з фруктів або ягід	200	0,6	0	9,9	44	25	200	0,6	0	9,9	44	25
вир.	Хліб цілнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	100	100	1,37	0,62	20	92	100
разом :			42,19	11,35	187,1	1002,3			53,09	12,05	193,4	1061,8	
ПОНЕДІЛОК - 3 тиждень		11-14 РОКІВ						14-18 РОКІВ					
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглець	ккал	норма	вихід	білки	жири	вуглець	ккал	норма
.5/25	Бульйон домашній з локшиною	200	0,4	0,2	2,6	12,5	22	200	0,4	0,2	2,6	12,5	22
.6/15	Гречка варена	150	5,2	3,9	30,1	165,8	120	150	5,2	3,9	30,1	165,8	120
.3/13	Курка запечена в бешамелі	120	27,08	8,08	3,59	196	100	145	32,72	9,76	4,34	237	120
.4/7	Салат з капусти, яблуком та селерою	50	0,5	1,6	3,9	33	43/18	50	0,5	1,6	3,9	33	43/18
вир.	Хліб цілнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	25	200	0,3	0,9	24,9	107,7	25
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	82	0,3	0,3	8,9	39,3	82	82	0,3	0,3	8,9	39,3	82
разом :			35,78	16,98	95,99	625,3			41,42	18,66	96,74	666,3	
ВІВТОРОК - 3 тиждень		11-14 РОКІВ						14-18 РОКІВ					
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглець	ккал	норма	вихід	білки	жири	вуглець	ккал	норма

.5/16	Суп картопляний з макаронними виробами	200	2,3	2	17,3	97	<u>72,6</u>	200	2,3	2	17,3	97	<u>72,6</u>
.6/4	Булгур	150	4,7	4,8	27,9	165	<u>150</u>	150	4,7	4,8	27,9	165	<u>150</u>
.10/7	Рулет по-домашньому	90	15,64	21,67	1,8	262	<u>90</u>	120	18,58	25,73	2,14	311	<u>120</u>
.4/10	Салат з капустою та морквою	50	0,8	1,7	2,9	32	<u>5,4</u>	50	0,8	1,7	2,9	32	<u>1,4</u>
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	<u>36,5</u>	200	0,45	0,2	7	24,02	<u>36,5</u>
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
вир.	Фрукти по сезону (апельсини)	65	0,7	0,2	8,3	37,5	<u>64</u>	65	0,7	0,2	8,3	37,5	<u>64</u>
	разом :		26,59	32,57	87,2	688,52			29,53	36,63	87,54	737,52	
	СЕРЕДА - 3 тиждень	11-14 РОКІВ						14-18 РОКІВ					
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/2	Горохове пюре з грінками цільнозернові	200	16,6	0,8	24,4	232	<u>20/82</u>	200	16,6	0,8	24,4	232	<u>20/82</u>
	Плов з рису та свинини	214	11,02	19,54	27,26	322,18	<u>150/100</u>	230	11,84	21	29,3	346,26	<u>150/120</u>
.4/15	Салат з буряка з ароматною олією	50	0,8	1,6	4,6	34,6	<u>18</u>	50	0,8	1,6	4,6	34,6	<u>18</u>
вир.	Сік фрукт.або овоч. або ягід.без цукру та без	200	0,3	0	18,2	76	<u>200</u>	200	0,3	0	18,2	76	<u>200</u>
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	<u>100</u>	100	1,37	0,62	20	92	<u>100</u>
	разом :		32,09	24,56	116,5	827,78			32,91	26,02	118,5	851,86	
	ЧЕТВЕРГ - 3 тиждень	11-14 РОКІВ						14-18 РОКІВ					
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/10	Борщ	200	1,8	4,2	11,2	91	<u>113</u>	200	1,8	4,2	11,2	91	<u>113</u>
.9/7	Печеня по-домашньому зі свининою	184	9,1	18,5	26	311,9	<u>120/100</u>	200	9,1	18,5	26	311,9	<u>150</u>
.4/16	Салат з моркви	50	0,5	1,8	3,7	33,4	<u>50</u>	50	0,5	1,8	3,7	33,4	<u>50</u>
.7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154	<u>200</u>	200	3,8	3,9	25,8	154	<u>200</u>
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	<u>100</u>	100	1,37	0,62	20	92	<u>100</u>
	разом :		18,57	31,02	108,7	753,3			18,57	31,02	108,7	753,3	
	ПЯТНИЦЯ - 3 тиждень	11-14 РОКІВ						14-18 РОКІВ					
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/15	Суп овочевий з зеленим горошком	200	4,8	3,7	16,6	120	<u>200</u>	200	4,8	3,7	16,6	120	<u>200</u>
.6/19	Альо-Ольо (макарони відварні) Італійська ку	150	14,92	1,53	97,34	469	<u>150</u>	150	14,92	1,53	97,34	469	<u>150</u>
.2/2	Котлети рибні	90	13,6	2,2	3,2	79,8	<u>90</u>	120	18,1	3	4,2	106,4	<u>120</u>
.4/8	Салат з капусти з ароматною олією	50	0,7	1,6	2,2	27,7	<u>50</u>	50	0,7	1,6	2,2	27,7	<u>50</u>
.7/8	Компот з фруктів або ягід	200	0,6	0	9,9	44	<u>25</u>	200	0,6	0	9,9	44	<u>25</u>
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	<u>100</u>	100	1,37	0,62	20	92	<u>100</u>
	разом :		37,99	11,65	171,2	903,5			42,49	12,45	172,2	930,1	
	ПОНЕДІЛОК - 4 тиждень	11-14 РОКІВ						14-18 РОКІВ					
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/25	Бульйон домашній з локшиною	200	0,4	0,2	2,6	12,5	<u>22</u>	200	0,4	0,2	2,6	12,5	<u>22</u>
.6/15	Гречка варена	150	5,2	3,9	30,1	165,8	<u>120</u>	150	5,2	3,9	30,1	165,8	<u>120</u>
.3/14	Куряче філе в гірчичному соусі	72	10,86	16,52	0,67	188	<u>100</u>	85	12,82	19,5	0,79	222	<u>120</u>
.4/7	Салат з капусти, яблуком та селерою	50	0,5	1,6	3,9	33	<u>43/18</u>	50	0,5	1,6	3,9	33	<u>43/18</u>
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	<u>25</u>	200	0,3	0,9	24,9	107,7	<u>25</u>
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	0,3	0,3	8,9	39,3	<u>100</u>	100	0,3	0,3	8,9	39,3	<u>100</u>
	разом :		19,56	25,42	93,07	617,3			21,52	28,4	93,19	651,3	
	ВІТТОРОК - 4 тиждень	11-14 РОКІВ						14-18 РОКІВ					
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/16	Суп картопляний з макаронними виробами	200	2,3	2	17,3	97	<u>72,6</u>	200	2,3	2	17,3	97	<u>72,6</u>
.6/4	Булгур	150	4,7	4,8	27,9	165	<u>150</u>	150	4,7	4,8	27,9	165	<u>150</u>
.10/4	Гуляш зі свинини	70	15,01	21,05	0,73	250	<u>100</u>	85	18,23	25,56	0,88	304	<u>120</u>
.4/10	Салат з капустою та морквою	50	0,8	1,7	2,9	32	<u>5,4</u>	50	0,8	1,7	2,9	32	<u>1,4</u>
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	<u>36,5</u>	200	0,45	0,2	7	24,02	<u>36,5</u>
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
вир.	Фрукти по сезону (апельсини)	65	0,7	0,2	8,3	37,5	<u>64</u>	65	0,7	0,2	8,3	37,5	<u>64</u>
	разом :		25,96	31,95	86,13	676,52			29,18	36,46	86,28	730,52	
	СЕРЕДА - 4 тиждень	11-14 РОКІВ						14-18 РОКІВ					
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/2	Горохове пюре з грінками цільнозернові	200	16,6	0,8	24,4	232	<u>20/82</u>	200	16,6	0,8	24,4	232	<u>20/82</u>
.6/13	Рис розсипчастий	150	4,6	3,6	37,7	204,5	<u>150</u>	150	4,6	3,6	37,7	204,5	<u>150</u>
.10/11	Січеники зі свинини	70	15,01	21,05	0,73	250	<u>100</u>	85	18,23	25,56	0,88	304	<u>120</u>

.4/15	Салат з буряка з ароматною олією	50	0,8	1,6	4,6	34,6	<u>18</u>	50	0,8	1,6	4,6	34,6	<u>18</u>
вир.	Сік фрукт. або овоч. або ягід. без цукру та без солі	200	0,3	0	18,2	76	<u>200</u>	200	0,3	0	18,2	76	<u>200</u>
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	<u>100</u>	100	1,37	0,62	20	92	<u>100</u>
разом :			40,68	29,67	127,6	960,1			43,9	34,18	127,8	1014,1	
ЧЕТВЕРГ - 4 тиждень		11-14 РОКІВ						14-18 РОКІВ					
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	<u>норма</u>	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	<u>норма</u>
.5/10	Борщ	200	1,8	4,2	11,2	91	<u>113</u>	200	1,8	4,2	11,2	91	<u>113</u>
	Горохове пюре	150	3,46	6,19	29,64	187	<u>150</u>	150	3,46	6,19	29,64	187	<u>150</u>
.10/12	Печінка тушена	60	16,05	22,35	25	263	<u>100</u>	70	19,31	26,9	25	317	<u>120</u>
.4/16	Салат з моркви	50	0,5	1,8	3,7	33,4	<u>50</u>	50	0,5	1,8	3,7	33,4	<u>50</u>
.7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154	<u>200</u>	200	3,8	3,9	25,8	154	<u>200</u>
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	<u>100</u>	100	1,37	0,62	20	92	<u>100</u>
разом :			28,98	41,06	137,3	891,4			32,24	45,61	137,3	945,4	
П'ЯТНИЦЯ - 4 тиждень		11-14 РОКІВ						14-18 РОКІВ					
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	<u>норма</u>	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	<u>норма</u>
.5/15	Суп овочевий з зеленим горошком	200	4,8	3,7	16,6	120	<u>200</u>	200	4,8	3,7	16,6	120	<u>200</u>
.6/19	Альо-Ольо (макарони відварні) Італійська кухня	150	14,92	1,53	97,34	469	<u>150</u>	150	14,92	1,53	97,34	469	<u>150</u>
.2/7	Нагетси рибні	105	17,8	1,9	19,1	178,6	<u>90</u>	140	28,7	2,6	25,4	238,1	<u>120</u>
.4/8	Салат з капусти з ароматною олією	50	0,7	1,6	2,2	27,7	<u>50</u>	50	0,7	1,6	2,2	27,7	<u>50</u>
.7/8	Компот з фруктів або ягід	200	0,6	0	9,9	44	<u>25</u>	200	0,6	0	9,9	44	<u>25</u>
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	<u>100</u>	100	1,37	0,62	20	92	<u>100</u>
разом :			42,19	11,35	187,1	1002,3			53,09	12,05	193,4	1061,8	

ПОГОДЖЕНО:

Начальник Ужгородського районного управління головного управління держпродспожив служби в Закарпатській області

Ігнатевич Л.І.
" " 2024 року

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Ужгородський ліцей №10 ім. Дойко Габора Ужгородської міської ради

Кулін Ю
" " 2024 року

ВИКОНАВЕЦЬ:

Фізична особа-підприємець Мешко Еріка Степанівна

Мешко Е.С.
" " 2024 року

Перспективне 4-тижневе меню для організації харчування учнів пільгових категорій на зимовий період навчального року.

Обід - додаток 9.1, др.снід.додаток 6 1/2

ПОНЕДІЛОК - 1 тиждень		6-11 РОКІВ					
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.1/7	Творожні вареники ліниві з горіхами	135/30	19,17	10,22	23,22	317,25	100/30
.7/7	Компот з суміші сухофруктів	200	0,6	0	31,5	129	25
разом :			19,77	10,22	54,72	446,25	
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/25	Бульйон домашній з локшиною	200	0,4	0,2	2,6	12,5	22
.6/15	Гречка варена	120	4,1	3,1	24,1	132,7	120
.3/09	Чахохбілі з куркою	50	15,2	4,48	5,3	126,29	70/50
.4/7	Салат з капусти, яблуком та селерою	50	0,5	1,6	3,9	33	43/18
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	25
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	82	0,3	0,3	8,9	39,3	82
разом :			22,8	12,58	91,7	522,49	
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	0,4	0,4	11,8	52,4	100
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	0
разом :			0,70	1,30	36,70	160,10	
ВІВТОРОК - 1 тиждень		6-11 РОКІВ					
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.1/11	Запіканка сирна з яблуком та морквою	150	18,81	12,27	21,37	273,9	100/15/15
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	36,5
разом :			19,26	12,47	28,37	297,92	
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/16	Суп картопляний з макаронними виробами	200	2,3	2	17,3	97	72,6
.6/4	Булгур	120	3,7	3,8	22,3	132	120
.10/7	Кебаб з коріандром	55	10,75	14,9	1,24	180	70/15
.4/10	Салат з капустою та морквою	50	0,8	1,7	2,9	32	12,4
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	36,5
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30
вир.	Фрукти по сезону (апельсини)	65	0,7	0,2	8,3	37,5	64
разом :			20,7	24,8	81,04	573,52	
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
вир.	Фрукти по сезону (морква)	100	1,4	0,3	11,4	71	100
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	36,5
разом :			1,85	0,50	18,40	95,02	
СЕРЕДА - 1 тиждень		6-11 РОКІВ					
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.1/23	млинці з яблучним соусом	60/20	8,3	6,3	37,5	233	60/20
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	25
разом :			8,6	7,2	62,4	340,7	
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/2	Горохове пюре з грінками цільнозернові	200	16,6	0,8	24,4	232	20/82
.6/13	Рис розсипчатий	120	3,7	2,9	30,2	163,6	120
.10/8	Буженина з гірчицею та орегано	42	10,61	19,27	0,24	220	70

.4/15	Салат з буряка з ароматною олією	50	0,8	1,6	4,6	34,6	<u>18</u>
вир.	Сік фрукт. або овоч. або ягід. без цукру та бе:	200	0,3	0	18,2	76	<u>200</u>
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	<u>100</u>
	разом :		35,38	27,19	119,6	889,2	
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
вир.	Йогурт	125	2	6,3	5,3	86	<u>125</u>
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	<u>25</u>
	разом :		2,30	7,20	30,20	193,70	
	ЧЕТВЕРГ - 1 тиждень	6-11 РОКІВ					
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.1/33	сирники класичні	110	19,06	8,67	15,1	215	<u>100</u>
.7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154	<u>200</u>
	разом :		22,86	12,57	40,9	369	
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/10	Борщ	200	1,8	4,2	11,2	91	<u>113</u>
.6/11	Картопля пюре	120	2,49	2,66	21,07	118	<u>120</u>
.10/9	Свинні шашлички	41	11,15	15,53	0	183	<u>70</u>
.4/16	Салат з моркви	50	0,5	1,8	3,7	33,4	<u>50</u>
.7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154	<u>200</u>
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	<u>100</u>
	разом :		23,11	30,71	103,8	742,4	
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.1/35	Печиво вівсяне	60	8,85	6,41	32,75	222	<u>60</u>
.7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154	<u>200</u>
	разом :		8,85	6,41	32,75	222,00	
	П'ЯТНИЦЯ - 1 тиждень	6-11 РОКІВ					
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.1/8	львівський сирник з морквою	150	18,6	14,3	23,2	296,7	<u>100/54</u>
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	<u>25</u>
	разом :		18,9	15,2	48,1	404,4	
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/15	Суп овочевий з зеленим горошком	200	4,8	3,7	16,6	120	<u>200</u>
.6/19	Альо-Ольо (макарони відварні) Італійська ку	120	11,94	1,22	77,87	375	<u>120</u>
.2/2	Котлети рибні	60	9,1	1,5	2,1	53,2	<u>60</u>
.4/8	Салат з капусти з ароматною олією	50	0,7	1,6	2,2	27,7	<u>50</u>
.7/8	Компот з фруктів або ягід	200	0,6	0	9,9	44	<u>25</u>
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	75	1,37	0,62	20	92	<u>75</u>
	разом :		30,51	10,64	150,7	782,9	
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.1/15	Кіфлик	60	5,8	6	45,1	247,9	<u>60</u>
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	<u>25</u>
	разом :		5,80	6,00	45,10	247,90	
	ПОНЕДІЛОК - 2 тиждень	6-11 РОКІВ					
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.1/10	Запіканка сирна з ягідним кюлі	135/25	19,88	12,4	24,19	289,76	<u>100/25</u>
.7/7	Компот з суміші сухофруктів	200	0,6	0	31,5	129	<u>25</u>
	разом :		20,48	12,4	55,69	418,76	
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/25	Бульйон домашній з локшиною	200	0,4	0,2	2,6	12,5	<u>22</u>
.6/15	Гречка варена	120	4,1	3,1	24,1	132,7	<u>120</u>
.3/12	Курка тушкована в томатному соусі	48	16,55	2,5	2,5	98	<u>70/30</u>
.4/7	Салат з капусти, яблуком та селерою	50	0,5	1,6	3,9	33	<u>43/18</u>
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	<u>25</u>

вир.	Фрукти по сезону (яблука)	82	0,3	0,3	8,9	39,3	<u>82</u>
	разом :		24,15	10,6	88,9	494,2	
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглеводккал	норма	
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	75	0,4	0,4	11,8	52,4	<u>75</u>
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	<u>0</u>
	разом :		0,70	1,30	36,70	160,10	
	ВІВТОРОК - 2 тиждень	6-11 РОКІВ					
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглеводккал	норма	
.1/11	Запіканка сирна з яблуком та морквою	150	18,81	12,27	21,37	273,9	<u>100/15/15</u>
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	<u>36,5</u>
	разом :		19,26	12,47	28,37	297,92	
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглеводккал	норма	
.5/16	Суп картопляний з макаронними виробами	200	2,3	2	17,3	97	<u>72,6</u>
.9/5	Плов з булгура та свининою	170	8,76	15,52	21,66	255,93	<u>120/70</u>
.4/10	Салат з капустою та морквою	50	0,8	1,7	2,9	32	<u>12,4</u>
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	<u>36,5</u>
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
вир.	Фрукти по сезону (апельсини)	65	0,7	0,2	8,3	37,5	<u>64</u>
	разом :		15,01	21,62	79,16	517,45	
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглеводккал	норма	
вир.	Фрукти по сезону (морква)	100	1,4	0,3	11,4	71	<u>100</u>
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	<u>36,5</u>
	разом :		1,85	0,50	18,40	95,02	
	СЕРЕДА - 2 тиждень	6-11 РОКІВ					
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглеводккал	норма	
.1/36	Клафуті з ягодами	60	4,23	3,21	13,86	104	<u>60/10</u>
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	<u>25</u>
	разом :		4,53	4,11	38,76	211,7	
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглеводккал	норма	
.5/2	Горохове пюре з грінками цільнозернові	200	16,6	0,8	24,4	232	<u>20/82</u>
.6/13	Рис розсипчастий	120	3,7	2,9	30,2	163,6	<u>120</u>
.10/11	Січеники зі свинини	50	10,72	15,04	0,52	179	<u>70</u>
.4/15	Салат з буряка з ароматною олією	50	0,8	1,6	4,6	34,6	<u>18</u>
вир.	Сік фрукт. або овоч. або ягід. без цукру та бе	200	0,3	0	18,2	76	<u>200</u>
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	<u>100</u>
	разом :		35,49	22,96	119,9	848,2	
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглеводккал	норма	
вир.	Йогурт	125	2	6,3	5,3	86	<u>125</u>
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	<u>25</u>
	разом :		2,30	7,20	30,20	193,70	
	ЧЕТВЕРГ - 2 тиждень	6-11 РОКІВ					
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглеводккал	норма	
.1/33	сирники класичні	110	19,06	8,67	15,1	215	<u>100</u>
.7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154	<u>200</u>
	разом :		22,86	12,57	40,9	369	
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглеводккал	норма	
.5/10	Борщ	200	1,8	4,2	11,2	91	<u>113</u>
.6/20	Картопля печена	120	2,76	4,96	23,71	149	<u>120</u>
.10/9	Свинні шашлички	41	11,15	15,53	0	183	<u>70</u>
.4/16	Салат з моркви	50	0,5	1,8	3,7	33,4	<u>50</u>
.7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154	<u>200</u>
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	<u>100</u>
	разом :		23,38	33,01	106,4	773,4	
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглеводккал	норма	
.1/35	Печиво вівсяне	60	8,85	6,41	32,75	222	<u>60</u>

.7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154	<u>200</u>
	разом :		8,85	6,41	32,75	222,00	
	ПЯТНИЦЯ - 2 тиждень	6-11 РОКІВ					
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.1/8	львівський сирник з морквою	150	18,6	14,3	23,2	296,7	<u>100/54</u>
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	<u>25</u>
	разом :		18,9	15,2	48,1	404,4	
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/15	Суп овочевий з зеленим горошком	200	4,8	3,7	16,6	120	<u>200</u>
.6/19	Альо-Ольо (макарони відварні) Італійська ку	120	11,94	1,22	77,87	375	<u>120</u>
.2/7	Нагетси рибні	70	11,9	1,3	12,7	119,1	<u>60</u>
.4/8	Салат з капусти з ароматною олією	50	0,7	1,6	2,2	27,7	<u>50</u>
.7/8	Компот з фруктів або ягід	200	0,6	0	9,9	44	<u>25</u>
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	75	1,37	0,62	20	92	<u>75</u>
	разом :		33,31	10,44	161,3	848,8	
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.1/15	Сінабон з корицею	60	3,7	5,4	25,5	148,8	<u>60</u>
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	<u>25</u>
	разом :		3,70	5,40	25,50	148,80	
	ПОНЕДІЛОК - 3 тиждень	6-11 РОКІВ					
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.1/7	Творожні вареники ліниві з горіхами	135/30	19,17	10,22	23,22	317,25	<u>100/30</u>
.7/7	Компот з суміші сухофруктів	200	0,6	0	31,5	129	<u>25</u>
	разом :		19,77	10,22	54,72	446,25	
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/25	Бульйон домашній з локшиною	200	0,4	0,2	2,6	12,5	<u>22</u>
.6/15	Гречка варена	120	4,1	3,1	24,1	132,7	<u>120</u>
.3/13	Курка запечена в бешамелі	85	19,18	5,72	2,54	139	<u>70</u>
.4/7	Салат з капусти, яблуком та селерою	50	0,5	1,6	3,9	33	<u>43/18</u>
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	<u>25</u>
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	82	0,3	0,3	8,9	39,3	<u>82</u>
	разом :		26,78	13,82	88,94	535,2	
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	0,4	0,4	11,8	52,4	<u>100</u>
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	<u>0</u>
	разом :		0,70	1,30	36,70	160,10	
	ВІВТОРОК - 3 тиждень	6-11 РОКІВ					
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.1/11	Запіканка сирна з яблуком та морквою	150	18,81	12,27	21,37	273,9	<u>100/15/15</u>
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	<u>36,5</u>
	разом :		19,26	12,47	28,37	297,92	
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/16	Суп картопляний з макаронними виробами	200	2,3	2	17,3	97	<u>72,6</u>
.6/4	Булгур	120	3,7	3,8	22,3	132	<u>120</u>
.10/7	Рулет по-домашньому	70	10,75	14,9	1,24	180	<u>70</u>
.4/10	Салат з капустою та морквою	50	0,8	1,7	2,9	32	<u>12,4</u>
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	<u>36,5</u>
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
вир.	Фрукти по сезону (апельсини)	65	0,7	0,2	8,3	37,5	<u>64</u>
	разом :		20,7	24,8	81,04	573,52	
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
вир.	Фрукти по сезону (морква)	100	1,4	0,3	11,4	71	<u>100</u>
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	<u>36,5</u>
	разом :		1,85	0,50	18,40	95,02	

СЕРЕДА - 3 тиждень		6-11 РОКІВ					
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглеводккал	норма	
.1/36	Панкейки з бананом і ваніллю	60	4,07	2,84	17,83	116	<u>60/19</u>
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	<u>25</u>
разом :			4,37	3,74	42,73	223,7	
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглеводккал	норма	
.5/2	Горохове пюре з грінками цільнозернові	200	16,6	0,8	24,4	232	<u>20/82</u>
	Плов з рису та свинини	170	8,76	15,52	21,66	255,93	<u>120/70</u>
.4/15	Салат з буряка з ароматною олією	50	0,8	1,6	4,6	34,6	<u>18</u>
вир.	Сік фрукт. або овоч. або ягід. без цукру та бе	200	0,3	0	18,2	76	<u>200</u>
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	<u>100</u>
разом :			29,83	20,54	110,9	761,53	
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглеводккал	норма	
вир.	Йогурт	125	2	6,3	5,3	86	<u>125</u>
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	<u>25</u>
разом :			2,30	7,20	30,20	193,70	
ЧЕТВЕРГ - 3 тиждень		6-11 РОКІВ					
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглеводккал	норма	
.1/33	сирники класичні	110	19,06	8,67	15,1	215	<u>100</u>
.7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154	<u>200</u>
разом :			22,86	12,57	40,9	369	
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглеводккал	норма	
.5/10	Борщ	200	1,8	4,2	11,2	91	<u>113</u>
.9/7	Печеня по-домашньому зі свининою	170	6,9	13,9	19,5	234	<u>120/70</u>
.4/16	Салат з моркви	50	0,5	1,8	3,7	33,4	<u>50</u>
.7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154	<u>200</u>
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	<u>100</u>
разом :			16,37	26,42	102,2	675,4	
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглеводккал	норма	
.1/35	Печиво вівсяне	60	8,85	6,41	32,75	222	<u>60</u>
.7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154	<u>200</u>
разом :			8,85	6,41	32,75	222,00	
П'ЯТНИЦЯ - 3 тиждень		6-11 РОКІВ					
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглеводккал	норма	
.1/8	львівський сирник з морквою	150	18,6	14,3	23,2	296,7	<u>100/54</u>
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	<u>25</u>
разом :			18,9	15,2	48,1	404,4	
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглеводккал	норма	
.5/15	Суп овочевий з зеленим горошком	200	4,8	3,7	16,6	120	<u>200</u>
.6/19	Альо-Ольо (макарони відварні) Італійська ку	120	11,94	1,22	77,87	375	<u>120</u>
.2/2	Котлети рибні	60	9,1	1,5	2,1	53,2	<u>60</u>
.4/8	Салат з капусти з ароматною олією	50	0,7	1,6	2,2	27,7	<u>50</u>
.7/8	Компот з фруктів або ягід	200	0,6	0	9,9	44	<u>25</u>
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	75	1,37	0,62	20	92	<u>75</u>
разом :			30,51	10,64	150,7	782,9	
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглеводккал	норма	
.1/15	Кіфлик	60	5,8	6	45,1	247,9	<u>60</u>
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	<u>25</u>
разом :			5,80	6,00	45,10	247,90	
ПОНЕДІЛОК - 4 тиждень		6-11 РОКІВ					
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглеводккал	норма	
.1/10	Запіканка сирна з ягідним кюлі	135/25	19,88	12,4	24,19	289,76	<u>100/25</u>
.7/7	Компот з суміші сухофруктів	200	0,6	0	31,5	129	<u>25</u>
разом :			20,48	12,4	55,69	418,76	

карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/25	Бульйон домашній з локшиною	200	0,4	0,2	2,6	12,5	22
.6/15	Гречка варена	120	4,1	3,1	24,1	132,7	120
.3/14	Куряче філе в гірчичному соусі	50	7,55	11,48	0,48	131	70
.4/7	Салат з капусти, яблуком та селерою	50	0,5	1,6	3,9	33	43/18
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	25
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	0,3	0,3	8,9	39,3	100
разом :			15,15	19,58	86,88	527,2	
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	75	0,4	0,4	11,8	52,4	75
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	0
разом :			0,70	1,30	36,70	160,10	
ВІВТОРОК - 4 тиждень		6-11 РОКІВ					
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.1/11	Запіканка сирна з яблуком та морквою	150	18,81	12,27	21,37	273,9	100/15/15
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	36,5
разом :			19,26	12,47	28,37	297,92	
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/16	Суп картопляний з макаронними виробами	200	2,3	2	17,3	97	72,6
.6/4	Булгур	120	3,7	3,8	22,3	132	120
.10/4	Гуляш зі свинини	50	10,72	15,04	0,52	179	70
.4/10	Салат з капустою та морквою	50	0,8	1,7	2,9	32	12,4
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	36,5
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30
вир.	Фрукти по сезону (апельсини)	65	0,7	0,2	8,3	37,5	64
разом :			20,67	24,94	80,32	572,52	
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
вир.	Фрукти по сезону (морква)	100	1,4	0,3	11,4	71	100
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	36,5
разом :			1,85	0,50	18,40	95,02	
СЕРЕДА - 4 тиждень		6-11 РОКІВ					
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.1/36	Клафуті з ягодами	60	4,23	3,21	13,86	104	60/10
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	25
разом :			4,53	4,11	38,76	211,7	
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/2	Горохове пюре з грінками цільнозернові	200	16,6	0,8	24,4	232	20/82
.6/13	Рис розсипчастий	120	3,7	2,9	30,2	163,6	120
.10/11	Січеники зі свинини	50	10,72	15,04	0,52	179	70
.4/15	Салат з буряка з ароматною олією	50	0,8	1,6	4,6	34,6	18
вир.	Сік фрукт. або овоч. або ягід. без цукру та бе-	200	0,3	0	18,2	76	200
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	100
разом :			35,49	22,96	119,9	848,2	
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
вир.	Йогурт	125	2	6,3	5,3	86	125
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	25
разом :			2,30	7,20	30,20	193,70	
ЧЕТВЕРГ - 4 тиждень		6-11 РОКІВ					
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.1/33	сирники класичні	110	19,06	8,67	15,1	215	100
.7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154	200
разом :			22,86	12,57	40,9	369	
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/10	Борщ	200	1,8	4,2	11,2	91	113
	Горохове пюре	120	2,76	4,96	23,71	149	120

.10/12	Печінка тушена	50	11,15	15,53	25	183	<u>70</u>
.4/16	Салат з моркви	50	0,5	1,8	3,7	33,4	<u>50</u>
.7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154	<u>200</u>
вир.	Хліб цільозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	<u>100</u>
	разом :		23,38	33,01	131,4	773,4	
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглець	ккал	норма
.1/35	Печиво вівсяне	60	8,85	6,41	32,75	222	<u>60</u>
.7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154	<u>200</u>
	разом :		8,85	6,41	32,75	222,00	
	ПЯТНИЦЯ - 4 тиждень	6-11 РОКІВ					
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглець	ккал	норма
.1/8	львівський сирник з морквою	150	18,6	14,3	23,2	296,7	<u>100/54</u>
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	<u>25</u>
	разом :		18,9	15,2	48,1	404,4	
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглець	ккал	норма
.5/15	Суп овочевий з зеленим горошком	200	4,8	3,7	16,6	120	<u>200</u>
.6/19	Альо-Ольо (макарони відварні) Італійська ку	120	11,94	1,22	77,87	375	<u>120</u>
.2/7	Нагетси рибні	70	11,9	1,3	12,7	119,1	<u>60</u>
.4/8	Салат з капусти з ароматною олією	50	0,7	1,6	2,2	27,7	<u>50</u>
.7/8	Компот з фруктів або ягід	200	0,6	0	9,9	44	<u>25</u>
вир.	Хліб цільозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	75	1,37	0,62	20	92	<u>75</u>
	разом :		33,31	10,44	161,3	848,8	
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглець	ккал	норма
.1/15	Сінабон з корицею	60	3,7	5,4	25,5	148,8	<u>60</u>
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	<u>25</u>
	разом :		3,70	5,40	25,50	148,80	

ПОГОДЖЕНО:

Начальник Ужгородського районного управління головного управління держпродспожив служби в Закарпатській області

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Ужгородський лицей №10
Ім. Дайко Габора
Ужгородської міської ради
Кулін Ю
2024 року

ВИКОНАВЕЦЬ:

Фізична особа-підприємець
Мешко Еріка Степанівна
Мешко Е.С.
2024 року

Перспективне 4-тижневе меню для організації харчування учнів пільгових категорій на зимовий період навчального року.

Обід - додаток 9.1, др.свід.додаток 6 1/2

ПОНЕДІЛОК - 1 тиждень		11-14 РОКІВ						14-18 РОКІВ					
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглеє	ккал	норма	вихід	білки	жири	вуглеє	ккал	норма
.5/25	Бульйон домашній з локшиною	200	0,4	0,2	2,6	12,5	22	200	0,4	0,2	2,6	12,5	22
.6/15	Гречка варена	150	5,2	3,9	30,1	165,8	120	150	5,2	3,9	30,1	165,8	120
.3/09	Чахохбілі з куркою	70	22,8	6,7	7,9	189,4	100/70	82	26,6	7,8	9,3	221	120/83
.4/7	Салат з капусти, яблуком та селерою	50	0,5	1,6	3,9	33	43/18	50	0,5	1,6	3,9	33	43/18
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	25	200	0,3	0,9	24,9	107,7	25
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	82	0,3	0,3	8,9	39,3	82	82	0,3	0,3	8,9	39,3	82
разом :			31,5	15,6	100,3	618,7			35,3	16,7	101,7	650,3	
ВІВТОРОК - 1 тиждень		11-14 РОКІВ						14-18 РОКІВ					
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглеє	ккал	норма	вихід	білки	жири	вуглеє	ккал	норма
.5/16	Суп картопляний з макаронними виробами	200	2,3	2	17,3	97	72,6	200	2,3	2	17,3	97	72,6
.6/4	Булгур	150	4,7	4,8	27,9	165	150	150	4,7	4,8	27,9	165	150
.10/7	Кебаб з коріандром	80	15,64	21,67	1,8	262	100/22	95	18,58	25,73	2,14	311	120/26
.4/10	Салат з капустою та морквою	50	0,8	1,7	2,9	32	5,4	50	0,8	1,7	2,9	32	1,4
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	36,5	200	0,45	0,2	7	24,02	36,5
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30
вир.	Фрукти по сезону (апельсини)	65	0,7	0,2	8,3	37,5	64	65	0,7	0,2	8,3	37,5	64
разом :			26,59	32,57	87,2	688,52			29,53	36,63	87,54	737,52	
СЕРЕДА - 1 тиждень		11-14 РОКІВ						14-18 РОКІВ					
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглеє	ккал	норма	вихід	білки	жири	вуглеє	ккал	норма
.5/2	Горохове пюре з грінками цільнозернові	200	16,6	0,8	24,4	232	20/82	200	16,6	0,8	24,4	232	20/82
.6/13	Рис розсипчатий	150	4,6	3,6	37,7	204,5	150	150	4,6	3,6	37,7	204,5	150
.10/8	Буженина з гірчицею та орегано	60	15,15	27,52	0,34	314	100	72	18,18	33,03	0,41	377	120
.4/15	Салат з буряка з ароматною олією	50	0,8	1,6	4,6	34,6	18	50	0,8	1,6	4,6	34,6	18
вир.	Сік фрукт. або овоч. або ягід. без цукру та без	200	0,3	0	18,2	76	200	200	0,3	0	18,2	76	200
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	100	100	1,37	0,62	20	92	100
разом :			40,82	36,14	127,2	1024,1			43,85	41,65	127,3	1087,1	
ЧЕТВЕРГ - 1 тиждень		11-14 РОКІВ						14-18 РОКІВ					
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглеє	ккал	норма	вихід	білки	жири	вуглеє	ккал	норма
.5/10	Борщ	200	1,8	4,2	11,2	91	113	200	1,8	4,2	11,2	91	113
.6/11	Картопля пюре	150	3,12	3,33	26,34	147	150	150	3,12	3,33	26,34	147	150
.10/9	Свинні шашлички	59	16,05	22,35	0	263	100	71	19,31	26,9	0	317	120
.4/16	Салат з моркви	50	0,5	1,8	3,7	33,4	50	50	0,5	1,8	3,7	33,4	50
.7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154	200	200	3,8	3,9	25,8	154	200
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	100	100	1,37	0,62	20	92	100
разом :			28,64	38,2	109	851,4			31,9	42,75	109	905,4	
П'ЯТНИЦЯ - 1 тиждень		11-14 РОКІВ						14-18 РОКІВ					
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглеє	ккал	норма	вихід	білки	жири	вуглеє	ккал	норма
.5/15	Суп овочевий з зеленим горошком	200	4,8	3,7	16,6	120	200	200	4,8	3,7	16,6	120	200
.6/19	Альо-Ольо (макарони відварні) Італійська ку	150	14,92	1,53	97,34	469	150	150	14,92	1,53	97,34	469	150
.2/2	Котлети рибні	90	13,6	2,2	3,2	79,8	90	120	18,1	3	4,2	106,4	120
.4/8	Салат з капусти з ароматною олією	50	0,7	1,6	2,2	27,7	50	50	0,7	1,6	2,2	27,7	50
.7/8	Компот з фруктів або ягід	200	0,6	0	9,9	44	25	200	0,6	0	9,9	44	25
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	100	100	1,37	0,62	20	92	100
разом :			37,99	11,65	171,2	903,5			42,49	12,45	172,2	930,1	

ПОНЕДІЛОК - 2 тиждень		11-14 РОКІВ						14-18 РОКІВ					
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/25	Бульйон домашній з локшиною	200	0,4	0,2	2,6	12,5	22	200	0,4	0,2	2,6	12,5	22
.6/15	Гречка варена	150	5,2	3,9	30,1	165,8	120	150	5,2	3,9	30,1	165,8	120
.3/12	Курка тушкована в томатному соусі	69	23,8	3,6	3,6	143	100/44	83	28,34	4,29	4,29	168	120/52
.4/7	Салат з капусти, яблуком та селерою	50	0,5	1,6	3,9	33	43/18	50	0,5	1,6	3,9	33	43/18
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	25	200	0,3	0,9	24,9	107,7	25
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	82	0,3	0,3	8,9	39,3	82	82	0,3	0,3	8,9	39,3	82
разом :			32,5	12,5	96	572,3			37,04	13,19	96,69	597,3	
ВІВТОРОК - 2 тиждень		11-14 РОКІВ						14-18 РОКІВ					
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/16	Суп картопляний з макаронними виробами	200	2,3	2	17,3	97	72,6	200	2,3	2	17,3	97	72,6
.9/5	Плов з булгура та свининою	214	11,02	19,54	27,26	322,18	150/100	230	11,84	21	29,3	346,26	150/120
.4/10	Салат з капустою та морквою	50	0,8	1,7	2,9	32	5,4	50	0,8	1,7	2,9	32	1,4
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	36,5	200	0,45	0,2	7	24,02	36,5
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30
вир.	Фрукти по сезону (апельсини)	65	0,7	0,2	8,3	37,5	64	65	0,7	0,2	8,3	37,5	64
разом :			17,27	25,64	84,76	583,7			18,09	27,1	86,8	607,78	
СЕРЕДА - 2 тиждень		11-14 РОКІВ						14-18 РОКІВ					
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/2	Горохове пюре з грінками цільнозернові	200	16,6	0,8	24,4	232	20/82	200	16,6	0,8	24,4	232	20/82
.6/13	Рис розсипчастий	150	4,6	3,6	37,7	204,5	150	150	4,6	3,6	37,7	204,5	150
.10/11	Січеники зі свинини	70	15,01	21,05	0,73	250	100	85	18,23	25,56	0,88	304	120
.4/15	Салат з буряка з ароматною олією	50	0,8	1,6	4,6	34,6	18	50	0,8	1,6	4,6	34,6	18
вир.	Сік фрукт. або овоч. або ягід. без цукру та без	200	0,3	0	18,2	76	200	200	0,3	0	18,2	76	200
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	100	100	1,37	0,62	20	92	100
разом :			40,68	29,67	127,6	960,1			43,9	34,18	127,8	1014,1	
ЧЕТВЕРГ - 2 тиждень		11-14 РОКІВ						14-18 РОКІВ					
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/10	Борщ	200	1,8	4,2	11,2	91	113	200	1,8	4,2	11,2	91	113
.6/20	Картопля печена	150	3,46	6,19	29,64	187	150	150	3,46	6,19	29,64	187	150
.10/9	Свинні шашлички	59	16,05	22,35	0	263	100	71	19,31	26,9	0	317	120
.4/16	Салат з моркви	50	0,5	1,8	3,7	33,4	50	50	0,5	1,8	3,7	33,4	50
.7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154	200	200	3,8	3,9	25,8	154	200
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	100	100	1,37	0,62	20	92	100
разом :			28,98	41,06	112,3	891,4			32,24	45,61	112,3	945,4	
П'ЯТНИЦЯ - 2 тиждень		11-14 РОКІВ						14-18 РОКІВ					
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/15	Суп овочевий з зеленим горошком	200	4,8	3,7	16,6	120	200	200	4,8	3,7	16,6	120	200
.6/19	Альо-Ольо (макарони відварні) Італійська ку	150	14,92	1,53	97,34	469	150	150	14,92	1,53	97,34	469	150
.2/7	Нагетси рибні	105	17,8	1,9	19,1	178,6	90	140	28,7	2,6	25,4	238,1	120
.4/8	Салат з капусти з ароматною олією	50	0,7	1,6	2,2	27,7	50	50	0,7	1,6	2,2	27,7	50
.7/8	Компот з фруктів або ягід	200	0,6	0	9,9	44	25	200	0,6	0	9,9	44	25
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	100	100	1,37	0,62	20	92	100
разом :			42,19	11,35	187,1	1002,3			53,09	12,05	193,4	1061,8	
ПОНЕДІЛОК - 3 тиждень		11-14 РОКІВ						14-18 РОКІВ					
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/25	Бульйон домашній з локшиною	200	0,4	0,2	2,6	12,5	22	200	0,4	0,2	2,6	12,5	22
.6/15	Гречка варена	150	5,2	3,9	30,1	165,8	120	150	5,2	3,9	30,1	165,8	120
.3/13	Курка запечена в бешамелі	120	27,08	8,08	3,59	196	100	145	32,72	9,76	4,34	237	120
.4/7	Салат з капусти, яблуком та селерою	50	0,5	1,6	3,9	33	43/18	50	0,5	1,6	3,9	33	43/18
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	25	200	0,3	0,9	24,9	107,7	25
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	82	0,3	0,3	8,9	39,3	82	82	0,3	0,3	8,9	39,3	82
разом :			35,78	16,98	95,99	625,3			41,42	18,66	96,74	666,3	
ВІВТОРОК - 3 тиждень		11-14 РОКІВ						14-18 РОКІВ					
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма

.5/16	Суп картопляний з макаронними виробами	200	2,3	2	17,3	97	72,6	200	2,3	2	17,3	97	72,6
.6/4	Булгур	150	4,7	4,8	27,9	165	150	150	4,7	4,8	27,9	165	150
.10/7	Рулет по-домашньому	90	15,64	21,67	1,8	262	90	120	18,58	25,73	2,14	311	120
.4/10	Салат з капустою та морквою	50	0,8	1,7	2,9	32	5,4	50	0,8	1,7	2,9	32	1,4
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	36,5	200	0,45	0,2	7	24,02	36,5
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30
вир.	Фрукти по сезону (апельсини)	65	0,7	0,2	8,3	37,5	64	65	0,7	0,2	8,3	37,5	64
	разом :		26,59	32,57	87,2	688,52			29,53	36,63	87,54	737,52	
	СЕРЕДА - 3 тиждень	11-14 РОКІВ						14-18 РОКІВ					
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/2	Горохове пюре з грінками цільнозернові	200	16,6	0,8	24,4	232	20/82	200	16,6	0,8	24,4	232	20/82
	Плов з рису та свинини	214	11,02	19,54	27,26	322,18	150/100	230	11,84	21	29,3	346,26	150/120
.4/15	Салат з буряка з ароматною олією	50	0,8	1,6	4,6	34,6	18	50	0,8	1,6	4,6	34,6	18
вир.	Сік фрукт.або овоч. або ягід.без цукру та без	200	0,3	0	18,2	76	200	200	0,3	0	18,2	76	200
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	100	100	1,37	0,62	20	92	100
	разом :		32,09	24,56	116,5	827,78			32,91	26,02	118,5	851,86	
	ЧЕТВЕРГ - 3 тиждень	11-14 РОКІВ						14-18 РОКІВ					
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/10	Борщ	200	1,8	4,2	11,2	91	113	200	1,8	4,2	11,2	91	113
.9/7	Печеня по-домашньому зі свининою	184	9,1	18,5	26	311,9	120/100	200	9,1	18,5	26	311,9	150
.4/16	Салат з моркви	50	0,5	1,8	3,7	33,4	50	50	0,5	1,8	3,7	33,4	50
.7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154	200	200	3,8	3,9	25,8	154	200
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	100	100	1,37	0,62	20	92	100
	разом :		18,57	31,02	108,7	753,3			18,57	31,02	108,7	753,3	
	ПЯТНИЦЯ - 3 тиждень	11-14 РОКІВ						14-18 РОКІВ					
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/15	Суп овочевий з зеленим горошком	200	4,8	3,7	16,6	120	200	200	4,8	3,7	16,6	120	200
.6/19	Альо-Ольо (макарони відварні) Італійська ку	150	14,92	1,53	97,34	469	150	150	14,92	1,53	97,34	469	150
.2/2	Котлети рибні	90	13,6	2,2	3,2	79,8	90	120	18,1	3	4,2	106,4	120
.4/8	Салат з капусти з ароматною олією	50	0,7	1,6	2,2	27,7	50	50	0,7	1,6	2,2	27,7	50
.7/8	Компот з фруктів або ягід	200	0,6	0	9,9	44	25	200	0,6	0	9,9	44	25
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	100	100	1,37	0,62	20	92	100
	разом :		37,99	11,65	171,2	903,5			42,49	12,45	172,2	930,1	
	ПОНЕДІЛОК - 4 тиждень	11-14 РОКІВ						14-18 РОКІВ					
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/25	Бульйон домашній з локшиною	200	0,4	0,2	2,6	12,5	22	200	0,4	0,2	2,6	12,5	22
.6/15	Гречка варена	150	5,2	3,9	30,1	165,8	120	150	5,2	3,9	30,1	165,8	120
.3/14	Куряче філе в гірчичному соусі	72	10,86	16,52	0,67	188	100	85	12,82	19,5	0,79	222	120
.4/7	Салат з капусти, яблуком та селерою	50	0,5	1,6	3,9	33	43/18	50	0,5	1,6	3,9	33	43/18
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	25	200	0,3	0,9	24,9	107,7	25
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	0,3	0,3	8,9	39,3	100	100	0,3	0,3	8,9	39,3	100
	разом :		19,56	25,42	93,07	617,3			21,52	28,4	93,19	651,3	
	ВІВТОРОК - 4 тиждень	11-14 РОКІВ						14-18 РОКІВ					
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/16	Суп картопляний з макаронними виробами	200	2,3	2	17,3	97	72,6	200	2,3	2	17,3	97	72,6
.6/4	Булгур	150	4,7	4,8	27,9	165	150	150	4,7	4,8	27,9	165	150
.10/4	Гуляш зі свинини	70	15,01	21,05	0,73	250	100	85	18,23	25,56	0,88	304	120
.4/10	Салат з капустою та морквою	50	0,8	1,7	2,9	32	5,4	50	0,8	1,7	2,9	32	1,4
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	36,5	200	0,45	0,2	7	24,02	36,5
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30
вир.	Фрукти по сезону (апельсини)	65	0,7	0,2	8,3	37,5	64	65	0,7	0,2	8,3	37,5	64
	разом :		25,96	31,95	86,13	676,52			29,18	36,46	86,28	730,52	
	СЕРЕДА - 4 тиждень	11-14 РОКІВ						14-18 РОКІВ					
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/2	Горохове пюре з грінками цільнозернові	200	16,6	0,8	24,4	232	20/82	200	16,6	0,8	24,4	232	20/82
.6/13	Рис розсипчастий	150	4,6	3,6	37,7	204,5	150	150	4,6	3,6	37,7	204,5	150
.10/11	Січеники зі свинини	70	15,01	21,05	0,73	250	100	85	18,23	25,56	0,88	304	120

.4/15	Салат з буряка з ароматною олією	50	0,8	1,6	4,6	34,6	<u>18</u>	50	0,8	1,6	4,6	34,6	<u>18</u>
вир.	Сік фрукт. або овоч. або ягід. без цукру та без	200	0,3	0	18,2	76	<u>200</u>	200	0,3	0	18,2	76	<u>200</u>
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	<u>100</u>	100	1,37	0,62	20	92	<u>100</u>
разом :			40,68	29,67	127,6	960,1			43,9	34,18	127,8	1014,1	
ЧЕТВЕРГ - 4 тиждень		11-14 РОКІВ						14-18 РОКІВ					
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/10	Борщ	200	1,8	4,2	11,2	91	<u>113</u>	200	1,8	4,2	11,2	91	<u>113</u>
	Горохове пюре	150	3,46	6,19	29,64	187	<u>150</u>	150	3,46	6,19	29,64	187	<u>150</u>
.10/12	Печінка тушена	60	16,05	22,35	25	263	<u>100</u>	70	19,31	26,9	25	317	<u>120</u>
.4/16	Салат з моркви	50	0,5	1,8	3,7	33,4	<u>50</u>	50	0,5	1,8	3,7	33,4	<u>50</u>
.7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154	<u>200</u>	200	3,8	3,9	25,8	154	<u>200</u>
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	<u>100</u>	100	1,37	0,62	20	92	<u>100</u>
разом :			28,98	41,06	137,3	891,4			32,24	45,61	137,3	945,4	
П'ЯТНИЦЯ - 4 тиждень		11-14 РОКІВ						14-18 РОКІВ					
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал	норма
.5/15	Суп овочевий з зеленим горошком	200	4,8	3,7	16,6	120	<u>200</u>	200	4,8	3,7	16,6	120	<u>200</u>
.6/19	Альо-Ольо (макарони відварні) Італійська ку	150	14,92	1,53	97,34	469	<u>150</u>	150	14,92	1,53	97,34	469	<u>150</u>
.2/7	Нагетси рибні	105	17,8	1,9	19,1	178,6	<u>90</u>	140	28,7	2,6	25,4	238,1	<u>120</u>
.4/8	Салат з капусти з ароматною олією	50	0,7	1,6	2,2	27,7	<u>50</u>	50	0,7	1,6	2,2	27,7	<u>50</u>
.7/8	Компот з фруктів або ягід	200	0,6	0	9,9	44	<u>25</u>	200	0,6	0	9,9	44	<u>25</u>
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>	30	2,00	2,00	22,00	71,00	<u>30</u>
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	<u>100</u>	100	1,37	0,62	20	92	<u>100</u>
разом :			42,19	11,35	187,1	1002,3			53,09	12,05	193,4	1061,8	