

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Фізична особа – підприємець



Дупин М.Ю.

ПОГОДЖЕНО:

Начальник Ужгородського
управління Головного управління
держпродспоживслужби у
Закарпатській області



Чернов П.В.

ПЕРСПЕКТИВНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ ПРИМІРНЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЖГОРОДСЬКОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ І-ІІІ СТУПЕНІВ № 10
З УГОРСЬКОЮ МОВОЮ НАВЧАННЯ ІМ. ДОЙКО ГАБОРА (ЗИМА-ВЕСНА)

Найменування страв	Вікова категорія 6-11 років					Вікова категорія 11-14 років					Вікова категорія 14-18 років				
	Маса нетто Вихід, гр	Хімічний склад				Маса нетто Вихід, гр	Хімічний склад				Маса нетто Вихід, гр	Хімічний склад			
		Білки гр	Жири гр	Вугл. гр	Ен. цін. ккал		Білки гр	Жири гр	Вугл. гр	Ен. цін. ккал		Білки гр	Жири гр	Вугл. гр	Ен. цін. ккал
Перший тиждень понеділок															
Другий сніданок															
Ватрушка з яблуком	80	5,50	5,60	45,60	255,60	80	5,50	5,60	45,60	255,60	80	5,50	5,60	45,60	255,60
Чай	200	0,20	0,00	11,00	46,00	200	0,20	0,00	11,00	46,00	200	0,20	0,00	11,00	46,00
Фрукти (по сезону)	100	0,40	0,40	10,40	45,00	100	0,40	0,40	10,40	45,00	100	0,40	0,40	10,40	45,00
ВСЬОГО		6,10	6,00	67,00	346,60		6,10	6,00	67,00	346,60		6,10	6,00	67,00	346,60
Обід															
Бульйон курячий	250	10,00	2,50	30,00	190,00	250	10,00	2,50	30,00	190,00	250	10,00	2,50	30,00	190,00
Макарони відварні	120	4,20	0,48	27,84	134,40	150	5,25	0,60	34,80	168,00	150	5,25	0,60	34,80	168,00
Болоньєзе	100	11,43	9,34	8,18	165,72	100	11,43	9,34	8,18	165,72	100	11,43	9,34	8,18	165,72
Салат з капусти	75	0,94	3,83	4,28	55,32	75	0,94	3,83	4,28	55,32	75	0,94	3,83	4,28	55,32
Компот з яблук	200	0,60	0,00	9,90	44,00	200	0,60	0,00	9,90	44,00	200	0,60	0,00	9,90	44,00
Хліб цілнозерновий	30	2,46	0,42	14,61	71,40	50	4,10	0,70	24,30	119,00	50	4,10	0,70	24,30	119,00
ВСЬОГО		29,63	16,57	94,81	660,84		32,32	16,97	111,46	742,04		32,32	16,97	111,46	742,04
Вівторок															
Другий сніданок															
Млинці з творогом та сметаною	155/20	15,30	17,30	44,60	402,50	155/20	15,30	17,30	44,60	402,50	155/20	15,30	17,30	44,60	402,50
Чай каркаде	200	0,00	0,00	20,00	80,00	200	0,00	0,00	20,00	80,00	200	0,00	0,00	20,00	80,00
ВСЬОГО		15,30	17,30	64,60	482,50		15,30	17,30	64,60	482,50		15,30	17,30	64,60	482,50
Обід															
Суп фасолевий	250	4,70	8,40	19,40	171,00	250	4,70	8,40	19,40	171,00	250	4,70	8,40	19,40	171,00
Каша пшенична	120	4,80	2,40	25,20	143,30	150	6,00	3,00	31,50	179,10	150	6,00	3,00	31,50	179,10
Гуляш з свинини	43/27	6,54	5,71	3,67	91,50	60/40	9,34	8,16	5,24	130,72	70/50	11,21	9,79	6,29	156,86
Салат з буряка та сел	75	1,25	3,83	6,74	66,41	75	1,25	3,83	6,74	66,41	75	1,25	3,83	6,74	50

Хліб цільнозерновий	30	2,46	0,42	14,61	71,40	50	4,10	0,70	24,30	119,00	50	4,10	0,70	24,30	119
Узвар	200	0,30	0,90	14,90	107,70	200	0,30	0,90	14,90	107,70	200	0,30	0,90	14,90	107,7
ВСЬОГО		20,05	21,66	84,52	651,31		25,69	24,99	102,08	773,93		27,56	26,62	103,13	800,07
Середа															
Другий сніданок															
Оладі з ягідним соус	100/30	7,40	8,08	51,75	305,39	150/30	11,00	12,08	73,90	442,44	150/30	11,00	12,08	73,90	442,44
Компот з яблук	200	0,60	0,00	9,90	44,00	200	0,60	0,00	9,90	44,00	200	0,60	0,00	9,90	44,00
ВСЬОГО		8,00	8,08	61,65	349,39		11,60	12,08	83,80	486,44		11,60	12,08	83,80	486,44
Обід															
Суп томатний з рисом	250	2,60	2,20	21,50	116,80	250	2,60	2,20	21,50	116,80	250	2,60	2,20	21,50	116,80
Каша гречана	120	4,10	3,1	24,1	132,7	150	5,2	3,9	30,1	165,8	150	5,2	3,9	30,1	165,8
Фрикаделькі м'ясні	50/50	7,15	14,31	0,43	248,82	75/50	10,7	21,46	0,64	372,36	75/50	10,7	21,46	0,64	372,36
Салат з кап. та моркви	75	1,10	2,60	4,40	48,00	75	1,10	2,60	4,40	48,00	75	1,10	2,60	4,40	48,00
Хліб цільнозерновий	30	2,46	0,42	14,61	71,4	50	4,1	0,7	24,3	119	50	4,1	0,7	24,3	119
Чай	200	0,26	0,00	15,27	59,76	200	0,26	0,00	15,27	59,76	200	0,26	0,00	15,27	59,76
Фрукти (по сезону)	100	0,40	0,40	10,40	45,00	100	0,40	0,40	10,40	45,00	100	0,40	0,40	10,40	45,00
ВСЬОГО		18,07	22,03	90,91	709,08		24,06	30,26	106,81	913,32		24,06	30,26	106,81	913,32
ЧЕТВЕР															
Другий сніданок															
Котлети морквяні, соус сметанний	100/25	7,46	14,32	35,80	302,23	100/25	7,46	14,32	35,80	302,23	100/25	7,46	14,32	35,80	302,23
Лимонад	200	0,00	0,00	26,00	104,00	200	0,00	0,00	26,00	104,00	200	0,00	0,00	26,00	104,00
ВСЬОГО		7,46	14,32	61,80	406,23		7,46	14,32	61,80	406,23		7,46	14,32	61,80	406,23
Обід															
Борщ з сметаною	250/10	2,50	5,30	17,50	129,00	250/10	2,50	5,30	17,50	129,00	250/10	2,50	5,30	17,50	129,00
Жаркоє з куряч філе	150	6,90	13,90	19,50	234,00	200	9,10	18,50	26,00	311,90	250	11,40	23,20	32,50	389,90
Салат з буряка відвар	50	0,80	1,60	4,60	34,60	50	0,80	1,60	4,60	34,60	50	0,80	1,60	4,60	34,60
Чай з каркаде	200	0,00	0,00	20,00	80,00	200	0,00	0,00	20,00	80,00	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Фрукти (по сезону)	100	0,40	0,40	10,40	45,00	100	0,40	0,40	10,40	45,00	100	0,40	0,40	10,40	45,00
Хліб цільнозерновий	30	2,46	0,42	14,61	71,40	50	4,10	0,70	24,30	119,00	50	4,10	0,70	24,30	119,00
ВСЬОГО		20,56	18,82	99,11	655,00		24,40	23,70	115,30	780,50		26,70	28,40	121,80	858,50
П'ятниця															
Другий сніданок															
Манний пудинг, ягідне кюлі	100/25	6,93	6,37	28,44	207,00	100/25	6,93	6,37	28,44	207,00	100/25	6,93	6,37	28,44	207,00
Какао з молоком	200	6,00	7,00	14,00	136,00	200	6,00	7,00	14,00	136,00	200	6,00	7,00	14,00	136,00
ВСЬОГО		12,93	13,37	42,44	343,00		12,93	13,37	42,44	343,00		12,93	13,37	42,44	343,00
Обід															
Суп гороховий	250	5,50	5,50	19,20	161,80	250	5,50	5,50	19,20	161,80	250	5,50	5,50	19,20	161,80
Рис з кмином і масло	120	3,70	3,00	30,20	164,10	150	4,70	3,80	37,70	205,20	150	4,70	3,80	37,70	205,20
Рибні котлети	60	9,10	1,50	2,10	53,20	90	13,60	2,20	3,20	79,80	100	15,09	2,47	3,50	88,69

Салат з капусти	75	0,94	3,83	4,28	55,32	75	0,94	3,83	4,28	55,32	75	0,94	3,83	4,28	55,32
Хліб цільнозерновий	30	2,46	0,42	14,61	71,40	50	4,10	0,70	24,30	119,00	50	4,10	0,70	24,30	119,00
Узвар	200	0,30	0,90	14,90	107,70	200	0,30	0,90	14,90	107,70	200	0,30	0,90	14,90	107,70
ВСЬОГО		22,00	15,15	85,29	613,52		29,14	16,93	103,58	728,82		30,63	17,20	103,88	797,71
ДРУГИЙ ТИЖДЕНЬ															
Понеділок															
Другий сніданок															
Мак енд чіз	120	6,20	10,20	17,30	181,20	120	6,20	10,20	17,30	181,20	120	6,20	10,20	17,30	181,20
Чай	200	0,20	0,00	11,00	46,00	200	0,20	0,00	11,00	46,00	200	0,20	0,00	11,00	46,00
ВСЬОГО		6,40	10,20	28,30	227,20		6,40	10,20	28,30	227,20		6,40	10,20	28,30	227,20
ОБІД															
Бульйон курячий	250	10,00	2,50	30,00	190,00	250	10	2,5	30	190	250	10	2,5	30	190
Ліниві голубці	170	10,10	15,40	16,70	249,60	250	14,8	22,6	24,5	367,10	250	14,8	22,6	24,5	367,10
Хліб цільнозерновий	30	2,46	0,42	14,61	71,40	50	4,1	0,7	24,3	119	50	4,1	0,7	24,3	119
Узвар	200	0,30	0,90	14,90	107,70	200	0,3	0,9	14,9	107,7	200	0,3	0,9	14,9	107,7
Фрукти (по сезону)	100	0,40	0,40	10,40	45,00	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45
ВСЬОГО		23,26	19,62	86,61	663,70		29,60	27,10	104,10	828,80		29,60	27,10	104,10	828,80
Вівторок															
Другий сніданок															
Салат фруктовий з гор	100	3,03	9,87	23,24	195,95	100	3,03	9,87	23,24	195,95	100	3,03	9,87	23,24	195,95
Лимонад	200	0,00	0,00	26,00	104,00	200	0,00	0,00	26,00	104,00	200	0,00	0,00	26,00	104,00
ВСЬОГО		3,03	9,87	49,24	299,95		3,03	9,87	49,24	299,95		3,03	9,87	49,24	299,95
Обід															
Суп із зеленим горош	250	2,70	2,30	21,90	118,70	250	2,70	2,30	21,90	118,70	250	2,70	2,30	21,90	118,70
Каша гречана	120	4,10	3,10	24,10	132,70	150	5,20	3,90	30,10	165,80	150	5,20	3,90	30,10	165,80
Гуляш свинний	45/25	6,54	5,71	3,67	91,50	60/40	9,34	8,16	5,24	130,72	70/50	11,21	9,79	6,29	156,86
Салат з буряка та селе	75	1,25	3,83	6,74	66,41	75	1,25	3,83	6,74	66,41	75	1,25	3,83	6,74	66,41
Напій з шипшини	200	5,60	0,00	24,00	113,60	200	5,60	0,00	24,00	113,60	200	5,60	0,00	24,00	113,60
Хліб цільнозерновий	30	2,46	0,42	14,61	71,40	50	4,10	0,70	24,30	119,00	50	4,10	0,70	24,30	119,00
ВСЬОГО		22,65	15,36	91,02	594,31		29,19	18,89	112,28	714,23		31,32	20,52	113,33	740,37
Середа															
Другий сніданок															
Рогалик з варенням	80	4,90	3,80	41,50	215,90	80	4,90	3,80	41,50	215,90	80	4,90	3,80	41,50	215,90
Чай	200	0,20	0,00	11,00	46,00	200	0,20	0,00	11,00	46,00	200	0,20	0,00	11,00	46,00
Фрукти (по сезону)	100	1,50	0,10	21,80	89,00	100	1,50	0,10	21,80	89,00	100	1,50	0,10	21,80	89,00
ВСЬОГО		6,60	3,90	74,30	350,90		6,60	3,90	74,30	350,90		6,60	3,90	74,30	350,90
Обід															
Борщ з сметаною	250/10	2,50	5,30	17,50	129,00	250/10	2,50	5,30	17,50	129,00	250/10	2,50	5,30	17,50	129,00
Горохове пюре	120	9,96	0,48	14,64	139,20	150	12,45	0,60	18,30	174,00	150	12,45	0,60	18,30	174,00
Котлета жарена	70	12,07	10,85	15,49	212,20	100	17,24	15,49	22,12	303,02	120	20,69	18,59	26,54	363,62
Салат з капусти	50	0,63	2,55	2,85	36,88	50	0,63	2,55	2,85	36,88	50	0,63	2,55	2,85	36,88
Хліб цільнозерновий	30	2,46	0,42	14,61	71,40	50	4,10	0,70	24,30	119,00	50	4,10	0,70	24,30	119,00

Компот з яблук	200	0,60	0,00	9,90	44,00	200	0,60	0,00	9,90	44,00	200	0,60	0,00	9,90	44,00
ВСЬОГО		21,22	19,60	74,99	632,68		27,52	24,64	94,97	806,08		30,97	27,74	99,39	866,50
Другий сніданок								Четвер							
Сирники з сметаною	115/15	18,73	25,79	20,40	406,45	115/15	18,73	25,79	20,40	406,45	115/15	18,73	25,79	20,40	406,45
Чай з каркаде	200	0,00	0,00	20,00	80,00	200	0,00	0,00	20,00	80,00	200	0,00	0,00	20,00	80,00
ВСЬОГО		18,73	25,79	40,40	486,45		18,73	25,79	40,40	486,45		18,73	25,79	40,40	486,45
Обід															
Картопляний крем-суп	250	9,94	7,26	33,04	237,26	250	9,94	7,26	33,04	237,26	250	9,94	7,26	33,04	237,26
Макарони відварні	120	4,40	5,00	34,00	205,32	150	5,50	6,30	42,60	256,65	150	5,50	6,30	42,60	256,65
Хек смажений	50	10,46	8,87	3,80	91,85	75	15,69	11,92	5,70	137,77	75	15,69	11,92	5,70	137,77
Салат з буряка відвар	50	0,80	1,60	4,60	34,60	50	0,80	1,60	4,60	34,60	50	0,80	1,60	4,60	34,60
Хліб цільнозерновий	30	2,46	0,42	14,61	71,40	50	4,10	0,70	24,30	119,00	50	4,10	0,70	24,30	119,00
Сік фруктовий	200	0,70	0,00	14,50	59,00	200	0,70	0,00	14,50	59,00	200	0,70	0,00	14,50	59,00
ВСЬОГО		28,76	23,15	104,55	699,43		36,73	27,78	124,74	844,28		36,73	27,78	124,74	844,28
Другий сніданок								П'ятниця							
Кіфлик	60	5,80	6,00	45,10	247,90	80	7,70	8,00	60,10	330,50	80	7,70	8,00	60,10	330,50
Йогурт	125	1,96	6,25	5,33	86,98	125	1,96	6,25	5,33	86,98	125	1,96	6,25	5,33	86,98
ВСЬОГО		7,76	12,25	50,43	334,88		9,64	14,25	65,43	417,48		9,64	14,25	65,43	417,48
Обід															
Суп з перловкою	250	2,60	2,20	21,50	116,80	250	2,60	2,20	21,50	116,80	250	2,60	2,20	21,50	116,80
картопляне пюре	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
Курячий гуляш	50/20	15,20	3,50	2,50	110,00	72/28	21,70	5,06	3,63	157,15	86/34	26,00	6,10	4,40	188,60
Салат з кап. та моркви	75	1,10	2,60	4,40	48,00	75	1,10	2,60	4,40	48,00	75	1,10	2,60	4,40	48,00
Хліб цільнозерновий	30	2,46	0,42	14,61	71,40	50	4,10	0,70	24,30	119,00	50	4,10	0,70	24,30	119,00
Фрукти (по сезону)	100	1,50	0,10	21,80	89,00	100	1,50	0,10	21,80	89,00	100	1,50	0,10	21,80	89,00
Чай	200	0,20	0,00	11,00	46,00	200	0,20	0,00	11,00	46,00	200	0,20	0,00	11,00	46,00
ВСЬОГО		25,90	16,24	96,92	643,82		34,74	19,93	113,02	779,22		36,04	20,97	113,79	810,67
Другий сніданок								Понеділок							
Кекс	80	4,04	12,21	41,26	295,24	80	4,04	12,21	41,26	295,24	80	4,04	12,21	41,26	295,24
Какао з молоком	200	6,00	7,00	14,00	136,00	200	6,00	7,00	14,00	136,00	200	6,00	7,00	14,00	136,00
ВСЬОГО		10,04	19,21	55,26	431,24		10,04	19,21	55,26	431,24		10,04	19,21	55,26	431,24
ОБІД															
Бульйон курячий	250	10,00	2,50	30,00	190,00	250	10,00	2,50	30,00	190,00	250	10,00	2,50	30,00	190,00
Макарони відварні	120	4,20	0,48	27,84	134,40	150	5,25	0,60	34,80	168,00	150	5,25	0,60	34,80	168,00
Болоньезе	100	11,43	9,34	8,18	165,72	100	11,43	9,34	8,18	165,72	100	11,43	9,34	8,18	165,72
Салат з капусти	75	0,94	3,83	4,28	55,32	75	0,94	3,83	4,28	55,32	75	0,94	3,83	4,28	55,32
Компот з яблук	200	0,60	0,00	9,90	44,00	200	0,60	0,00	9,90	44,00	200	0,60	0,00	9,90	44,00
Хліб цільнозерновий	30	2,46	0,42	14,61	71,40	50	4,10	0,70	24,30	119,00	50	4,10	0,70	24,30	119,00
ВСЬОГО		29,63	16,57	94,81	660,84		32,32	16,97	111,46	742,04		32,32	16,97	111,46	742,04

Другий сніданок								Вівторок							
Манний пудінг,	100/25	6,93	6,37	28,44	207,00	100/25	6,93	6,37	28,44	207,00	100/25	6,93	6,37	28,44	207,00
ягідний соус															
Напій з шипшини	200	5,60	0,00	24,00	113,60	200	5,60	0,00	24,00	113,60	200	5,60	0,00	24,00	113,60
Всього		12,53	6,37	52,44	320,60		12,53	6,37	52,44	320,60		12,53	6,37	52,44	320,60
Обід															
Борщ з сметаною	250/10	2,50	5,30	17,50	129,00	250/10	2,50	5,30	17,50	129,00	250/10	2,50	5,30	17,50	129,00
Горохове пюре	120	9,96	0,48	14,64	139,20	150	12,45	0,60	18,30	174,00	150	12,45	0,60	18,30	174,00
Чахохбілі з свининою	42/53	15,20	4,48	5,30	126,29	63/77	22,80	6,70	7,90	189,40	74/91	26,60	7,80	9,30	221,00
Салат з буряка відвар.	50	0,80	1,60	4,60	34,60	50	0,80	1,60	4,60	34,60	50	0,80	1,60	4,60	34,60
Хліб цільнозерновий	30	2,46	0,42	14,61	71,40	50	4,10	0,70	24,30	119,00	50	4,10	0,70	24,30	119,00
Чай	200	0,20	0,00	11,00	46,00	200	0,20	0,00	11,00	46,00	200	0,20	0,00	11,00	46,00
Фрукти (по сезону)	100	0,40	0,40	10,40	45,00	100	0,40	0,40	10,40	45,00	100	0,40	0,40	10,40	45,00
Всього		21,52	12,68	78,05	591,49		33,25	15,30	94,00	737,00		37,05	16,40	95,40	768,60
Другий сніданок								Середа							
Салат з гарбузом і ябл.	75	0,57	3,85	18,34	110,24	75	0,57	3,85	18,34	110,24	75	0,57	3,85	18,34	110,24
Компот з яблук	200	0,60	0,00	9,90	44,00	200	0,60	0,00	9,90	44,00	200	0,60	0,00	9,90	44,00
Всього		1,17	3,85	28,24	154,24		1,17	3,85	28,24	154,24		1,17	3,85	28,24	154,24
Суп фасолевий	250	4,70	8,40	19,40	171,00	250	4,70	8,40	19,40	171,00	250	4,70	8,40	19,40	171,00
Плов з курячим філе	180	14,92	12,01	30,29	279,81	250	20,72	16,69	42,07	388,62	250	20,72	16,69	42,07	388,62
Салат з капусти	50	0,63	2,55	2,85	36,88	50	0,63	2,55	2,85	36,88	50	0,63	2,55	2,85	36,88
Хліб цільнозерновий	30	2,46	0,42	14,61	71,40	50	4,10	0,70	24,30	119,00	50	4,10	0,70	24,30	119,00
Фрукти (по сезону)	100	0,40	0,40	10,40	45,00	100	0,40	0,40	10,40	45,00	100	0,40	0,40	10,40	45,00
Компот з яблук	200	0,60	0,00	9,90	44,00	200	0,60	0,00	9,90	44,00	200	0,60	0,00	9,90	44,00
Всього	23,71	23,78	87,45	648,09		31,15	28,74	108,92	804,50		31,15	28,74	108,92	804,50	
Другий сніданок								ЧЕТВЕР							
Ліниві вареники з см.	120/25	17,36	13,74	20,04	274,46	150/25	21,52	15,93	24,57	329,05	150/25	21,52	15,93	24,57	329,05
Чай	200	0,20	0,00	11,00	46,00	200	0,20	0,00	11,00	46,00	200	0,20	0,00	11,00	46,00
Всього		17,56	13,74	31,04	320,46		21,52	15,93	35,57	375,05		21,52	15,93	35,57	375,05
Обід															
Суп томатний з рисом	250	2,60	2,20	21,50	116,80	250	2,60	2,20	21,50	116,80	250	2,60	2,20	21,50	116,80
Картопля відварна	120	2,20	7,50	18,80	151,40	120	2,20	7,50	18,80	151,40	120	2,20	7,50	18,80	151,40
Рибні котлети	60	9,10	1,50	2,10	53,20	90	13,60	2,20	3,20	79,80	100	15,09	2,47	3,50	88,69
Салат з буряка та селе	75	1,25	3,83	6,74	66,41	75	1,25	3,83	6,74	66,41	75	1,25	3,83	6,74	66,41
Узвар	200	0,30	0,90	14,90	107,70	200	0,30	0,90	14,90	107,70	200	0,30	0,90	14,90	107,70
Хліб цільнозерновий	30	2,46	0,42	14,61	71,40	50	4,10	0,70	24,30	119,00	50	4,10	0,70	24,30	119,00
Фрукти (по сезону)	100	1,50	0,10	21,80	89,00	100	1,50	0,10	21,80	89,00	100	1,50	0,10	21,80	89,00
Всього		19,41	16,45	100,45	655,91		25,55	17,43	110,94	730,11		27,43	18,27	100,44	799,00

Другий сніданок		П'ятниця													
Вертута з яблуками	80	5,50	6,10	43,90	244,30	80	5,50	6,10	43,90	244,30	80	5,50	6,10	43,90	244,30
Компот	200	0,60	0,00	9,90	44,00	200	0,60	0,00	9,90	44,00	200	0,60	0,00	9,90	44,00
ВСЬОГО		6,10	6,10	53,80	288,30		6,10	6,10	53,80	288,30		6,10	6,10	53,80	288,30
ОБІД															
Картопл. крем-суп	250	2,30	7,90	19,00	136,10	250	2,30	7,90	19,00	136,10	250	2,30	7,90	19,00	136,10
Каша гречана	120	4,10	3,10	24,10	132,70	150	5,20	3,90	30,10	165,80	150	5,20	3,90	30,10	165,8
Фрикаделькі м'ясні	50/50	7,15	14,31	0,43	248,82	75/50	10,70	21,46	0,64	372,36	75/50	10,70	21,46	0,64	372,36
Хліб цільнозерновий	30	2,46	0,42	14,61	71,40	50	4,10	0,70	24,30	119,00	50	4,10	0,70	24,30	119,00
Лимонад	200	0,00	0,00	26,00	104,00	200	0,00	0,00	26,00	104,00	200	0,00	0,00	26,00	104,00
ВСЬОГО		16,01	25,73	84,14	693,02		22,30	33,96	100,04	797,26		22,30	33,96	100,04	797,26
		ЧЕТВЕРТИЙ ТИЖДЕНЬ													
Другий сніданок		Понеділок													
Булка з варенням	60	3,68	2,85	30,38	161,93	80	4,90	3,80	40,50	215,90	80	4,90	3,80	40,50	215,90
Чай	200	0,20	0,00	11,00	46,00	200	0,20	0,00	11,00	46,00	200	0,20	0,00	11,00	46,00
Фрукти (по сезону)	100	0,40	0,40	10,40	45,00	100	0,40	0,40	10,40	45,00	100	0,40	0,40	10,40	45,00
ВСЬОГО		4,28	3,25	51,78	252,93		5,50	4,20	61,90	306,90		5,50	4,20	61,90	306,90
Обід															
Суп гороховий	250	5,50	5,50	19,20	161,80	250	5,50	5,50	19,20	161,80	250	5,50	5,50	19,20	161,80
Ліниві голубці	170	10,10	15,40	16,70	249,60	250	14,80	22,60	24,50	367,10	250	14,80	22,60	24,50	367,10
Хліб цільнозерновий	30	2,46	0,42	14,61	71,40	50	4,10	0,70	24,30	119,00	50	4,10	0,70	24,30	119,00
Напій з шипшини	200	5,60	0,00	24,00	113,60	200	5,60	0,00	24,00	113,60	200	5,60	0,00	24,00	113,60
ВСЬОГО		23,66	21,32	74,51	596,40		30,00	28,80	92,00	761,50		30,00	28,80	92,00	821,50
Другий сніданок		Вівторок													
Яблуко печене з сир.	100	7,74	6,32	16,70	155,89	100	7,74	6,32	16,70	155,89	100	7,74	6,32	16,70	155,89
Лимонад	200	0,00	0,00	26,00	104,00	200	0,00	0,00	26,00	104,00	200	0,00	0,00	26,00	104,00
ВСЬОГО		7,74	6,32	42,70	259,89		7,74	6,32	42,70	259,89		7,74	6,32	42,70	259,89
Обід															
Картопляний крем-суп	250	9,94	7,26	33,04	237,26	250	9,94	7,26	33,04	237,26	250	9,94	7,26	33,04	237,26
Каша перлова	120	3,72	0,43	26,12	124,03	150	4,50	0,53	32,66	155,04	150	4,50	0,53	32,66	155,04
Гуляш свинний	60/40	9,34	8,16	5,24	130,72	60/40	9,34	8,16	5,24	130,72	70/50	11,21	9,79	6,29	156,86
Хліб цільнозерновий	30	2,46	0,42	14,61	71,40	50	4,10	0,70	24,30	119,00	50	4,10	0,70	24,30	119,00
Салат з буряка відвар	50	0,80	1,60	4,60	34,60	50	0,80	1,60	4,60	34,60	50	0,80	1,60	4,60	34,60
Компот з яблук	200	0,60	0,00	9,90	44,00	200	0,60	0,00	9,90	44,00	200	0,60	0,00	9,90	44,00
ВСЬОГО		26,66	17,87	93,51	642,01		29,28	18,25	109,74	720,62		31,15	19,88	110,79	796,76
Другий сніданок		Середа													
Рогалик з варенням	80	4,90	3,80	41,50	215,90	80	4,90	3,80	41,50	215,90	80	4,90	3,80	41,50	215,90
Йогурт	125	1,96	6,25	5,33	86,98	125	1,96	6,25	5,33	86,98	125	1,96	6,25	5,33	86,98

ВСЬОГО		6,86	10,05	46,83	302,88		6,86	10,05	46,83	302,88		6,86	10,05	46,83	302,88
Обід															
Суп з перловкою	250	2,60	2,20	21,50	116,80	250	2,60	2,20	21,50	116,80	250	2,60	2,20	21,50	116,80
Картопля відварна	120	3,44	12,72	30,00	248,80	120	3,44	12,72	30,00	248,80	120	3,44	12,72	30,00	248,80
Риба з овочами	48/12	8,50	2,80	1,70	60,90	70/20	12,70	4,20	2,50	91,30	80/20	14,10	4,62	2,78	101,44
Салат з капусти	50	0,63	2,55	2,85	36,88	50	0,63	2,55	2,85	36,88	50	0,63	2,55	2,85	36,88
Хліб цільнозерновий	30	2,46	0,42	14,61	71,40	50	4,10	0,70	24,30	119,00	50	4,10	0,70	24,30	119,00
Напій з шипшини	200	5,60	0,00	24,00	113,60	200	5,60	0,00	24,00	113,60	200	5,60	0,00	24,00	113,60
Фрукти (по сезону)	100	0,40	0,40	10,40	45,00	100	0,40	0,40	10,40	45,00	100	0,40	0,40	10,40	45,00
ВСЬОГО		23,63	21,09	105,06	693,38		29,47	22,70	115,55	771,38		26,77	23,19	115,83	781,52
Другий сніданок															
Сирники з сметаною	115/15	18,73	25,79	20,40	406,45	115/15	18,73	25,79	20,40	406,45	115/15	18,73	25,79	20,40	406,45
Чай з каркаде	200	0,00	0,00	20,00	80,00	200	0,00	0,00	20,00	80,00	200	0,00	0,00	20,00	80,00
ВСЬОГО		18,73	25,79	40,40	486,45		18,73	25,79	40,40	486,45		18,73	25,79	40,40	486,45
Обід															
Булйон курячий	250	10,00	2,50	30,00	190,00	250	10,00	2,50	30,00	190,00	250	10,00	2,50	30,00	190,00
Плов зі свин. та булгур	150	7,72	13,69	19,11	225,82	200	10,30	18,30	25,50	301,10	250	12,90	22,80	31,80	376,40
Салат з буряка та селе	75	1,25	3,83	6,74	66,41	75	1,25	3,83	6,74	66,41	75	1,25	3,83	6,74	66,41
Хліб цільнозерновий	30	2,46	0,42	14,61	71,40	50	4,10	0,70	24,30	119,00	50	4,10	0,70	24,30	119,00
Узвар	200	0,30	0,90	14,90	107,70	200	0,30	0,90	14,90	107,70	200	0,30	0,90	14,90	107,70
ВСЬОГО		21,73	21,34	85,36	661,33		25,95	28,73	101,44	784,21		28,55	33,23	107,74	859,51
Другий сніданок															
Салат фруктовий з гор	100	3,03	9,87	23,24	195,95	100	3,03	9,87	23,24	195,95	100	3,03	9,87	23,24	195,95
Лимонад	200	0,00	0,00	26,00	104,00	200	0,00	0,00	26,00	104,00	200	0,00	0,00	26,00	104,00
ВСЬОГО		3,03	9,87	49,24	299,95		3,03	9,87	49,24	299,95		3,03	9,87	49,24	299,95
Обід															
Суп із зел горошком	250	2,70	2,30	21,90	118,70	250	2,70	2,30	21,90	118,70	250	2,70	2,30	21,90	118,70
Каша гречана	120	4,10	3,10	24,10	132,70	150	5,20	3,90	30,10	165,80	150	5,20	3,90	30,10	165,80
Чахохбілі з куркою	48/52	15,20	4,48	5,30	126,29	72/78	22,80	6,70	7,90	189,40	84/91	26,60	7,80	9,30	221,00
Хліб цільнозерновий	30	2,46	0,42	14,61	71,40	50	4,10	0,70	24,30	119,00	50	4,10	0,70	24,30	119,00
Фрукти (по сезону)	100	1,50	0,10	21,80	89,00	100	1,50	0,10	21,80	89,00	100	1,50	0,10	21,80	89,00
Салат з капусти	50	0,63	2,55	2,85	36,88	50	0,63	2,55	2,85	36,88	50	0,63	2,55	2,85	36,88
Лимонад	200	0,00	0,00	26,00	104,00	200	0,00	0,00	26,00	104,00	200	0,00	0,00	26,00	104,00
ВСЬОГО		26,59	12,95	105,56	716,56		36,93	16,25	134,85	822,78		40,73	17,35	136,25	854,38

Четвер

П'ятниця

Меню склав

М.Ю.Дупин

