ПОГОДЖУЮ

Начальник відділу державного нагляду за дотриманням санітарного законодавства Хотинського державного управління Держпродспоживслужби в Чернівецькій області

_____ Іван ТКАЧ

ПОГОДЖУЮ

Начальник відділу освіти, молоді та спорту, культури, туризму і соціального захисту населення

_____ Алла КОВАЛЬ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Полянського ОЗО

_____ Орися ІВАСЮК

Орієнтовне чотиритижневе меню для здобувачів освіти 1-11 класів

ОЗО «Полянського ЗЗСО І –ІІІ ступенів -ЗДО на осінньо-зимовий період 2022-2023 н.р.

Понеділок І тиждень

№ рецептури	Найменування страви	Продукти	Нетто,г		білки		жири		вуглеводи		Енергетична цінність	
			6-11р.	12-17р.	6-11р.	12-17р.	6-11р	12-17р.	6-11р	12-17р.	6-11р.	12-17р.
20	Салат з буряка	Буряк	50	50	1	1	0.07	0.07	7	7	30	30
		Олія	2.7	2.7			3	3			24	24
		Вихід страви	**50**	**50**	**1**	**1**	**3.07**	**3.07**	**7**	**7**	**54**	**54**
34	Суп картопляний	Картопля	60	75	1	1	0.06	0.08	11	14	51	63
		Крупа	8	10	0.05	0.06	0.16	0.2	6	8	28	35
		Морква	8	10	0.11	0.14	0.02	0.02	0.71	0.89	3	4
		цибуля	8	10	0.06	0.08	0.01	0.02	0.66	0.82	3	4
		Петрушка	2	3	0.08	0.13	0.01	0.01	0.18	0.27	1	2
		Олія	3	3.7			3	4			27	33
		Вихід страви	**200**	**250**	**1.3**	**1.4**	**3.3**	**4.33**	**18.88**	**24**	**113**	**141**

58	Каша кукурудзяна	крупа кукурудзяна	27	27	2	2	0,27	0,27	21	21	99	99
		масло	2	2	0,01	0,01	2	2	0,02	0,02	15	15
		Вихід страви	**100**	**100**	**2,01**	**2,01**	**2,27**	**2,27**	**21,02**	**21,02**	**114**	**114**
134	М'ясо відварне у сметанному соусі	Яловичина або свинина без кістки	74	111	19	29	6	9	0,15	0,22	130	194
		сметана	6	10	0,14	0,24	2	3	0,19	0,31	18	30
		борошно	1,5	2,5	0,15	0,26	0,01	0,02	1	2	5	8
		вода	22	38	-	-	-	-	-	-	-	-
		Вихід страви	**50/30**	**75/50**	**19,29**	**29,5**	**8,01**	**11,02**	**1,24**	**2,53**	**153**	**232**
	Сік пастеризований	**сік**	**200**	**200**	**0,8**	**0,8**	-	-	**20,6**	**20,6**	**86**	**86**
	Хліб	**хліб**	**30**	**50**	**2,28**	**3,8**	**0,27**	**0,45**	**14,0**	**23,4**	**70**	**116**
	Сир твердий	**Сир твердий**	**15**	**20**	**3**	**4**	**4**	**6**	**0,7**	**0,94**	**54**	**72**
Всього за день					**29,68**	**42,51**	**20,92**	**27,32**	**75,81**	**99,49**	**644**	**815**
Вівторок І тиждень												
10	Вінегрет овочевий (забороняється з 15.04 по 15.10	картопля	13	27	0,22	0,46	0,01	0,03	2	5	11	23
		цибуля	8	17	0,11	0,24	0,02	0,04	0,71	2	3	7
		огірки квашені	10	20	0,06	0,12	0,01	0,02	0,16	0,32	1	2
		буряк	10	18	0,18	0,32	0,01	0,02	1	2	5	18
		морква	6	14	0,05	0,11	0,01	0,03	0,49	1	2	5
		олія	4,7	9	-	0,01	5	9	-	0,01	42	82

		Вихід страви	**50**	**100**	**0,62**	**1,26**	**5,06**	**9,03**	**4,36**	**10,33**	**64**	**127**
31	Капусняк з картоплею та сметана	капуста свіжа	40	50	0,6	0,75	0,1	0,13	2	2	12	16
		морква	8	10	0,06	0,08	0,01	0,02	0,66	0,82	3	4
		картопля	24	30	0,41	0,51	0,02	0,03	4	6	20	25
		петрушка	2	3	0,08	0,13	0,01	0,01	0,18	0,27	1	2
		цибуля	8	10	0,11	0,14	0,02	0,02	0,71	0,89	3	4
		олія	4	5	-	-	4	5	-	-	35	47
		сметана 30%	4	4	0,19	0,19	2	2	0,25	0,25	23	23
		Вихід страви	**200**	**250**	**1,45**	**1,8**	**6,16**	**7,21**	**7,8**	**10,23**	**97**	**121**
117	Макаронник з курячим м'ясом	маса відвареного м'яса без кістки	32	32	24	24	10	10	3	3	191	191
		макарони	25	25	3	3	0,33	0,33	22	22	105	105
		яйця	6	6	0,78	0,78	0,64	0,64	0,07	0,07	9	9
		цибуля	7	7	0,1	0,1	0,02	0,02	0,62	0,62	3	3
		масло вершкове	2	2	0,01	0,01	2	2	0,02	0,02	15	15
		борошно для посипання дека	2	2	0,21	0,21	0,02	0,02	1	1	7	7
		масло для змащування дека	1	1	-	-	0,82	0,82	0,01	0,01	7	7
		маса н/ф	115	115								
		Соус сметанний №134	30	50	0,29	0,5	2,01	3,02	1	2	23	38
		Вихід страви	**100/30**	**100/50**	**28,39**	**28,6**	**15,84**	**16,85**	**27,72**	**28,72**	**364**	**375**
Клопотенко	Какао з молоком	какао-порошок	4	4	0,9	0,9	0,43	0,43	0,49	0,49	12	12

		цукор	2,3	2,3	-	-	-	-	2	8	9	9
		вода	20	20	-	-	-	-	--	-	-	-
		молоко	190	190	5	5	5	5	9	9	101	101
		Вихід страви	**200**	**200**	**5,9**	**5,9**	**5,43**	**5,43**	**11,49**	**11,49**	**122**	**122**
	Хліб	**хліб**	**30**	**50**	**2,28**	**3,8**	**0,27**	**0,45**	**14,0**	**23,4**	**70**	**116**
Всього за день					**38,64**	**41,36**	**32,76**	**38,97**	**65,37**	**84,17**	**717**	**861**
Середа I тиждень												
24	Борщ червоний	картопля	38	48	0,65	0,82	0,04	0,05	7	9	32	41
		буряк	56	70	1	1	0,06	0,07	6	7	25	32
		цибуля	7	9	0,1	0,13	0,02	0,02	0,62	0,8	3	4
		томатна паста	1	1	0,02	0,02	-	-	0,24	0,24	1	1
		масло вершкове	3	3,5	0,01	0,02	2	3	0,02	0,03	21	26
		сметана	4	5	0,1	0,12	1	2	0,12	0,16	12	15
		цукор	1	1	-	-	-	-	1	1	4	4
		зелень	1	1	0,08	008	0,01	0,01	0,18	0,18	1	1
		морква	8	10	0,11	0,14	0,02	0,02	0,71	0,89	3	4
		Вихід страви	**200**	**250**	**2,07**	**2,33**	**3,15**	**5,17**	**15,89**	**19,30**	**102**	**128**
Клопотенко	Салат з яйцем, сиром та куркумою	сир твердий	7,5	11,3	2	3	2	3	0,35	0,53	26	39
		цибуля зелеена	12,5	18,8	0,21	0,31	0,03	0,04	0,6	0,9	3	5

		Вихід страви	**50**	**70**	**16,97**	**24,97**	**7,35**	**9,96**	**3,29**	**4,49**	**149**	**203**
146	Молоко кип'ячене	молоко	180	200	5,9	6,9	6,7	7,4	6,1	6,7	94	104
		Вихід страви	**180**	**200**	**5,9**	**6,9**	**6,7**	**7,4**	**6,1**	**6,7**	**94**	**104**
	Хліб	**хліб**	**30**	**50**	**2,28**	**3,8**	**0,27**	**0,45**	**14,0**	**23,4**	**70**	**116**
Всього за день					**32,95**	**48,29**	**30,74**	**42,38**	**52,76**	**73,94**	**619**	**857**
Четвер І тиждень												
2	Салат з свіжої капусти, помідор і огірків	капуста	33	33	0,49	0,49	0,09	0,09	1	1	10	10
		помідори свіжі	15	15	0,13	0,13	0,03	0,03	0,59	0,59	3	3
		огірки свіжі	10	10	0,08	0,08	0,02	0,02	0,23	0,23	1	1
		олія	2	2	-	-	2	2	-	-	20	20
		Вихід страви	**50**	**50**	**0,7**	**0,7**	**2,14**	**2,14**	**1,82**	**1,82**	**38**	**38**
41	Суп картопляний з курячими фрикадельками	картопля	80	100	1	2	0,08	0,1	15	19	68	85
		морква	8	10	0,06	0,08	0,01	0,02	0,66	0,82	3	4
		цибуля	8	10	0,11	0,14	0,02	0,02	0,71	0,89	3	4
		петрушка	1	2	0,04	0,02	-	0,01	0,09	0,18	1	1
		олія	2,5	3	-	-	2	3	-	-	22	27
		сметана	4	4	0,19	0,19	2	2	0,25	0,25	23	23
		Для фрикадельок: м'ясо без кістки	23	29	9	11	4	5	0,99	1	69	87

		куркума	0,5	0,8	0,05	0,07	0,05	0,07	0,2	0,32	2	3
		яйця курячі	20	30	2	4	2	3	0,16	0,24	32	48
		сіль	0,2	0,2	-	-	-	-	-	-	-	-
		сметана	10	15	0,27	0,41	2	3	0,21	0,47	20	29
		Вихід страви	**50**	**75**	**4,53**	**7,79**	**6,08**	**9,11**	**1,52**	**2,46**	**83**	**124**
48	Овочеве рагу	картопля	35	52	0,06	0,88	0,04	0,05	7	10	30	44
		морква	21	32	0,16	0,24	0,04	0,06	2	3	7	11
		цибуля	8	12	0,11	0,17	0,02	0,03	0,71	0,1	3	5
		капуста	30	45	0,45	0,68	0,08	0,12	1	2	9	14
		олія	5	7	0,01	0,01	5	7	0,01	0,01	48	68
		томатна паста	1	2	0,02	0,02	-	-	0,24	0,48	1	2
		Соус сметанний№134	30	50	0,29	0,5	2,01	3,02	1	2	23	38
		Вихід страви	**100/30**	**150/50**	**1,1**	**2,5**	**7,19**	**10,29**	**11,96**	**17,59**	**121**	**182**
104	Биточки парові м'ясні парові	м'со без кістки	38	53	16	24	3	5	-	-	93	140
		яйця	2	3	0,27	0,41	0,28	0,43	0,01	0,02	4	6
		цибуля	3	5	0,04	0,07	0,01	0,01	0,27	0,45	1	2
		вода	8	12	-	-	-	-	-	-	-	-
		масло вершкове	1	2	-	0,01	0,82	0,2	0,01	0,02	7	15
		олія	3	4	-	-	3	4	-	-	27	36
		хліб	6	8	0,66	0,88	0,24	0,32	3	4	15	20

		цибуля	2.	3	0,03	0,04	-	0,01	0,18	0,27	1	1
		вода	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-
		яйця	2	3	0,24	0,36	0,2	0,31	0,02	0,02	3	5
		Фрикадельки готові	20	25								
		Вихід страви	**200/20**	**250/25**	**10,67**	**13,83**	**8,13**	**10,47**	**17,9**	**22,43**	**193**	**241**
58	Пшенична каша	крупа пшенична	40	48	4	5	0,25	0,27	25	28	113	128
		масло вершкове	2	3,5	0,01	0,02	2	3	0,02	0,03	15	26
		Вихід страви	**100**	**120**	**4,01**	**5,02**	**2,25**	**3,27**	**25,02**	**28,03**	**128**	**154**
	Яйце відварне	**яйце**	**1 ш.**	**1 ш.**	**14**	**14**	**11**	**11**	**1**	**1**	**140**	**140**
146	Молоко кип'ячене	молоко	180	200	5,9	6,9	6,7	7,4	6,1	6,7	94	104
		Вихід страви	**180**	**200**	**5,9**	**6,9**	**6,7**	**7,4**	**6,1**	**6,7**	**94**	**104**
	Хліб	**хліб**	**30**	**50**	**2,28**	**3,8**	**0,27**	**0,45**	**14,0**	**23,4**	**70**	**116**
	Сир твердий	**Сир твердий**	**15**	**15**	**3,4**	**3,4**	**4,2**	**4,2**	**0,7**	**0,7**	**54**	**54**
Всього за день					**40,96**	**47,65**	**36,83**	**38,93**	**65,54**	**83,08**	**717**	**847**
П'ятниця І тиждень												
7	Салат з моркви з цукром	морква	50	50	0,5	0,5	0,11	0,11	4	4	18	18
		цукор	3,5	3,5	-	-	-	-	4	4	14	14
		олія	1,5	1,5	-	-	1	1	-	-	15.	15
		Вихід страви	**50**	**50**	**0,5**	**0,5**	**0,11**	**0,11**	**4**	**4**	**47**	**47**

36	Суп гороховий з сухариками	картопля	40	50	0,68	0,85	0,04	0,05	7	9	34	42
		горох лущенний	10	13	4	5	0,19	0,24	9	11	51	63
		морква	8	10	0,06	0,08	0,01	0,02	0,66	0,82	3	4
		цибуля	8	10	0,11	0,14	0,02	0,02	0,71	0,89	3	4
		петрушка	1	2	0,04	0,08	-	0,01	0,09	0,18	1	1
		масло вершкове або олія	3	4	-	-	3	4	-	-	27	36
		Сухарики	20	25	3	3	0,69	0,87	16	21	91	113
		Вихід страви	**200/20**	**250/25**	**7,89**	**9,15**	**3,95**	**5,21**	**33,46**	**42,89**	**210**	**263**
Клопотенко	Булгурова каша	булгур	40	60	3	5	0,24	0,36	19	28	83	125
		олія	3	4,5	-	-	3	4	-	-	27	40
		Вихід страви	**100**	**150**	**3**	**5**	**3,24**	**4,36**	**19**	**28**	**110**	**165**
Клопотенко	Риба тушкована з овочами у томатному соусі	риба хек	60	100	9	15	0,36	0,6	0,22	0,36	41	69
		морква	9	20	0,07	0,15	0,02	0,04	0,74	2	3	7
		цибуля	9	18	0,13	0,25	0,02	0,04	0,8	2	4	18
		сіль	0,18	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-
		томатна паста	1,8	3	0,04	0,07	0,01	0,01	0,43	0,71	2	3
		олія	1,8	3	-	-	2	3	-	-	11	15
		лавровий лист	0,06	0,1	-	-	-	-	-	-	-	-
		Маса запеченої риби	48	80								
		Маса готових овочів з соусом	12	20								

		Вихід страви	**60**	**100**	**9,24**	**15,47**	**2,4**	**3,15**	**1,47**	**5,07**	**61**	**102**
151	Компот із свіжих фруктів	фрукти	18	20	0,5	0,6	-	-	9,0	10,0	40	45
		вода	150	167	-	-	-	-	-	-	-	-
		Вихід страви	**180**	**200**	**0,5**	**0,6**	-	-	**9,0**	**10,0**	**40,0**	**45**
	Хліб	**хліб**	**30**	**50**	**2,28**	**3,8**	**0,27**	**0,45**	**14,0**	**23,4**	**70**	**116**
	Сир твердий	**Сир твердий**	**20**	**20**	**4**	**4**	**6**	**6**	**0,94**	**0,94**	**72**	**72**
Всього за день					**25,84**	**38,52**	**15,97**	**19,28**	**81,87**	**114,3**	**610**	**810**
Понеділок II тиждень												
1	Салат з свіжоїкапусти	капуста	42	42	0,63	0,63	0,11	0,11	2	2	13	13
		цибуля	5	5	0,04	0,04	0,01	0,01	0,22	0,22	1	1
		морква	6	6	0,06	0,06	0,01	0,01	0,44	0,44	2	2
		олія	3	3	-	-	3	3	-	-	27	27
		Вихід страви	**50**	**50**	**0,73**	**0,73**	**3,13**	**3,13**	**2,66**	**2,66**	**43**	**43**
30	Суп картопляний з сметаною	картошля	90	113	2	2	0,09	0,12	17	23	76	104
		морква	8	10	0,06	0,08	0,01	0,02	0,66	0,82	3	4
		цибуля	8	10	0,11	0,14	0,02	0,02	0,71	0,89	3	4
		петрушка	1	2	0,04	0,08	-	0,01	0,09	0,18	1	1
		олія	3,2	3,7	-	-	3	4	-	-	29	33
		Сметана	4	4	0,19	0,19	2	2	0,25	0,25	23	23

		Вихід страви	200	250	2,4	2,49	5,12	6,17	18,71	25,14	135	169
Клопотенко	Плов з відварного м'яса	філе куряче	70,2	97,5	20	28	2	3	-	-	106	147
		морква	9,0	12,5	0,07	0,09	0,02	0,02	0,74	1	3	4
		цибуля	8,1	11,3	0,11	0,16	0,02	0,03	0,72	1	4	5
		крупа риса	38,7	53,8	0,23	0,32	0,77	1	29	41	136	188
		томатна паста	6,3	8,8	0,15	0,22	0,03	0,04	1	2	7	10
		масло	2,5	3,5	0,01	0,02	2	3	0,02	0,03	19	26
		зіра	0,5	0,8	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	2	3
		кмин	0,5	0,8	0,1	0,17	0,22	0,34	0,12	0,19	3	5
		перець чорний мелений	0,2	0,3	0,02	0,03	0,01	0,01	0,08	0,012	1	1
		сіль йодована	05	0,8	-	-	-	-	-	-	-	-
		Маса тушкованого курячого м'яса	50,4	70,0								
		Маса гарніру з овочами	129,6	180								
		Вихід страви	**180**	**250**	**20,79**	**29,02**	**5,17**	**7,64**	**31,88**	**45,5**	**280**	**389**
Клопотенко	Какао з молоком	какао-порошок	4	4	0,9	0,9	0,43	0,43	0,49	0,49	12	12
		цукор	2,3	2,3	-	-	-	-	2	8	9	9
		вода	20	20	-	-	-	-	--	-	-	-
		молоко	190	190	5	5	5	5	9	9	101	101
		Вихід страви	**200**	**200**	**5,9**	**5,9**	**5,43**	**5,43**	**11,49**	**11,49**	**122**	**122**

	Хліб	**хліб**	**30**	**50**	**2,28**	**3,8**	**0,27**	**0,45**	**14,0**	**23,4**	**70**	**116**
Всього за день					**32,1**	**41,94**	**19,12**	**22,82**	**78,74**	**83,05**	**650**	**839**
Вівторок ІІ тиждень												
8	Салат з моркви та яблук	морква	36	36	0,36	0,36	0,08	0,08	3	3	13	13
		яблука	11	11	0,04	0,04	0,04	0,04	1	1	6	6
		цукор	1,5	1,5	-	-	-	-	2	2	6	6
		олія	2	2	-	-	2	2	-	-	21	21
		Вихід страви	**50**	**50**	**0,4**	**0,4**	**2,12**	**2,12**	**6**	**6**	**46**	**46**
29	Суп овочевий з сметаною	картопля	40	50	0,68	0,85	0,04	0,05	7	9	34	42
		капуста свіжа	24	30	0,36	0,45	0,06	0,08	1	1	7	9
		морква	8	10	0,06	0,08	0,01	0,02	0,66	0,82	3	4
		цибуля	8	10	0,11	0,14	0,02	0,02	0,71	0,89	3	4
		петрушка	2	3	0,08	0,13	0,01	0,01	0,18	0,27	1	2
		горошок	6	8	0,3	0,4	0,01	0,02	0,77	1	4	6
		помідори	10	13	0,09	0,12	0,02	0,03	0,39	0,51	2	3
		сметана	4	5	0,1	0,12	1	2	0,12	0,16	12	15
		масло вершкове або олія	2,5	2,5	-	-	2	2	-	-	24	24
		Вихід страви	**200**	**250**	**1,78**	**2,29**	**3,17**	**4,23**	**10,83**	**13,65**	**90**	**113**
58	Каша гречана	крупа гречана	47	47	4	4	0,66	0,66	21	21	98	98

		масло	3,5	3,5	0,02	0,02	3	3	0,03	0,03	26	26
		Вихід страви	**100**	**100**	**4,5**	**4,5**	**2,3**	**2,3**	**25**	**25**	**124**	**124**
94	Піджарка	Яловичина без кістки	79	118	9	14	10	15	-	-	129	195
		олія	7	11	0,01	0,01	7	11	0,01	0,01	63	99
		цибуля	20	30	0,28	0,42	0,05	0,07	2	3	9	13
		томатне пюре	10	10	0,25	0,25	2	2	0,05	0,05	11	11
		Маса смаженого м'яса	50	75								
		Вихід страви	**50/50**	**75/75**	**9,54**	**14,68**	**19,05**	**28,07**	**2,06**	**3,06**	**212**	**318**
146	Молоко кип'ячене	молоко	180	200	5,9	6,9	6,7	7,4	6,1	6,7	94	104
		Вихід страви	180	200	5,9	6,9	6,7	7,4	6,1	6,7	94	104
	Хліб	**хліб**	**30**	**50**	**2,28**	**3,8**	**0,27**	**0,45**	**14,0**	**23,4**	**70**	**116**
Всього за день					**23,4**	**32,57**	**33,61**	**43,51**	**63,99**	**74,99**	**636**	**821**

Середа II тиждень

6	Салат з огірків та помідорів	Помідори свіжі	24	36	0,22	0,32	0,05	0,07	0,86	1	5	8
		огірки свіжі	11	16,5	0,09	0,14	0,02	0,03	0,25	0,38	2	2
		Цибуля рітчаста	6	9	0,05	0,07	0,04	0,02	0,14	0,21	1	1
		олія	2	3	-	-	2	3	-	-	18	28
		Вихід страви	**50**	**75**	**0,36**	**0,53**	**2,8**	**3,12**	**1,25**	**1,59**	**26**	**39**
29	Суп картопляний з	картопля	60	75	1	1	0,06	0,08	11	14	61	78

	макаронами	макарони	8	10	0,88	1	0,09	0,11	6	7	29	36
		морква	8	10	0,06	0,08	0,01	0,02	0,66	0,82	3	4
		цибуля	8	10	0,28	0,42	0,05	0,07	2	3	3	4
		петрушка	2	3	0,08	0,13	0,01	0,01	0,18	0,27	1	2
		масло вершкове або олія	2	2,1	-	-	2	2	-	-	16	17
		Вихід страви	**200**	**250**	**2,3**	**2,63**	**2,22**	**2,29**	**19,84**	**25,09**	**113**	**141**
46	Картопля тушкована	картопля	103	155	3	5	0,14	0,2	26	37	125	177
		морква	21	32	0,16	0,24	0,04	0,06	2	3	7	11
		цибуля	8	13	0,06	0,1	0,01	0,02	0,66	1	3	5
		томатна паста	1	2	0,02	0,05	-	0,01	0,24	0,47	1	2
		вода	20	30	-	-	-	-	-	-	-	-
		олія	2	4	-	-	2	4	-	-	18	36
		Вихід страви	**100**	**150**	**3,24**	**5,39**	**2,28**	**4,29**	**28,9**	**41,47**	**154**	**231**
88	Товченики рибні	риба хек	48	67	10	12	2	2	1	2	60	74
		олія	1,7	1,7	-	-	2	2	-	-	16	16
		цибуля	8	12	028	0,42	0,05	0,07	2	3	3	4
		борошно	6	8	0,62	0,82	0,05	0,07	4	6	20	26
		Вихід н/ф	59	83								
		Вихід страви	**50**	**70**	**10,9**	**13,4**	**4,1**	**4,7**	**7**	**11**	**99**	**120**
	Сік пастеризований	**сік**	**200**	**200**	**0,8**	**0,8**	-	-	**20,6**	**20,6**	**86**	**86**

	Хліб	**хліб**	**30**	**50**	**2,28**	**3,8**	**0,27**	**0,45**	**14,0**	**23,4**	**70**	**116**
	Сир твердий	**Сир твердий**	**20**	**20**	**4**	**4**	**6**	**6**	**0,94**	**0,94**	**72**	**72**
Всього за день					**23,88**	**30,55**	**17,67**	**20,85**	**92,83**	**114,09**	**620**	**805**

Четвер II тиждень												
41	Суп картопляний м'ясними фрикадельками	картопля	80	100	1	2	0,08	0,1	15	19	68	85
		морква	8	10	0,06	0,08	0,01	0,02	0,66	0,82	3	4
		цибуля	8	10	0,11	0,14	0,02	0,02	0,71	0,89	3	4
		петрушка	1	2	0,04	0,02	-	0,01	0,09	0,18	1	1
		олія	2,5	3	-	-	2	3	-	-	22	27
		сметана	4	4	0,19	0,19	2	2	0,25	0,25	23	23
		Для фрикадельок: яловичина	23	29	9	12	3	4	0,07	0,09	63	83
		цибуля	3	4	0,04	0,06	0,01	0,01	0,27	0,36	1	2
		вода	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-
		яйця	2	3	0,24	0,36	0,2	0,31	0,02	0,02	3	5
		Фрикадельки готові	20	25								
		Вихід страви	**200/20**	**250/25**	**10,67**	**13,83**	**8,13**	**10,47**	**17,9**	**22,43**	**187**	**234**
23	Салат з буряка,моркви, із зеленим горошком	буряк	25	25	0,56	0,56	0,03	0,03	3	3	14	14
		морква	15	15	0,14	0,14	0,03	0,03	2	2	7	7
		цибуля ріпчаста	5	5	0,07	0,07	0,01	0,01	0,45	0,45	2	2

П'ятниця II тиждень												
Клопотенко	Салат овочеве асорті	морква свіжа	25	37,5	0,25	0,38	0,05	0,08	2	3	9	13
		огірок свіжий	18	33,8	0,15	0,28	0,03	0,06	0,41	0,77	3	5
		перець солодкий свіжий	9	13,5	0,09	0,13	0,03	0,04	0,54	0,81	3	5
		кунжут	2,5	3,75	0,15	0,28	0,03	0,06	0,41	0,77	18	27
		олія	1	1,5	-	-	1	1	-	-	10	15
		Вихід страви	**50**	**75**	**0,64**	**1,07**	**1,24**	**1,24**	**3,36**	**5,35**	**43**	**65**
25	Борщ з капустою і картоплею зі сметаною	буряк	24	30	0,43	0,54	0,02	0,03	2	3	11	14
		морква	8	10	0,06	0,08	0,01	0,02	0,66	0,82	3	4
		капуста свіжа	16	20	0,24	0,3	0,04	0,05	0,72	0,9	5	6
		картопля	40	50	0,68	0,85	0,04	0,05	6	9	34	42
		цибуля ріпчаста	8	10	0,28	0,42	0,05	0,07	2	3	3	4
		петрушка	2	2	0,08	0,13	0,01	0,01	0,18	0,27	1	1
		томат	2	2	0,04	0,04	-	-	0,48	0,48	2	2
		олія	2	3	-	-	2	3	-	-	20	30
		сметана	8	8	0,19	0,19	0,2	0,2	0,25	0,25	23	23
		Вихід страви	**200**	**250**	**2**	**2,55**	**2,19**	**3,25**	**12,29**	**17,72**	**102**	**128**
Клопотенко	Гороховe пюре	горох лущений	53,4	66,8	10,01	12,5	2,16	2,20	14,05	18,5	158	191
		масло вершкове	2	3,5	0,01	0,02	2	3	0,02	0,03	15	26
		Вихід страви	**120**	**150**	**10,02**	**12,52**	**4,16**	**5,20**	**14,7**	**18,8**	**173**	**217**

Клопотенко	Скрабл омлет	яйця курячі	60	80	7	11	7	11	0,29	0,48	96	163
		молоко 2,5%	11,3	20	0,32	0,56	0,28	0,5	0,53	0,94	6	11
		борошно пшеничне	7,5	8,5	0,77	0,88	0,07	0,08	6	6	25	28
		сіль йодована	0,2	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-
		Маса омлетної суміші	79,0	105,8								
		олія	2	3,5	-	-	2	3	-	-	20	36
		Вихід готової страви, г	75	100	8,09	12,44	9,35	14,13	6,82	7,42	147	238
101	Молоко кип'ячене	молоко	180	200	5,9	6,9	6,7	7.4	6,1	6,7	94	104
		Вихід страви	180	200	5,9	6,9	6,7	7,4	6,1	6,7	94	104
	Хліб	хліб	30	50	2,28	3,8	0,27	0,45	14,0	23,4	70	116
Всього за день					28,93	39,28	23,91	31,85	57,27	79,39	629	868

Понеділок III тиждень												
5	Салат з свіжих помідор	помідори свіжі	36	54	0,32	0,49	0,07	0,11	1	2	7	11
		цибуля зеленаабо цибуля ріпчаста	12	18	0,17	0,25	0,03	0,04	1	2	5	8
		олія	2,5	2,7	-	-	2	3	-	-	22	24
		Вихід страви	50	75	0,49	0,74	2,1	3,15	2	4	35	43
33	Суп селянський з сметано	картопля	40	48	0,68	0,82	0,04	0,05	7	9	35	41
		крупа	4	5	0,39	0,49	0,07	0,09	3	4	14	18

		морква	8	10	0,06	0,08	0,01	0,02	0,66	0,82	8	10
		капуста свіжа	24	30	0,36	0,45	0,06	0,08	1	1	7	9
		цибуля	8	10	0,28	0,42	0,05	0,07	2	3	3	4
		петрушка	1	2	0,08	0,13	0,01	0,01	0,18	0,27	1	1
		помідори	8	10	0,07	0,09	0,02	0,02	0,31	0,39	2	2
		олія	3	4	-	-	3	4	-	-	27	36
		сметана	4	5	0,10	0,12	0,12	0,16	1	2	4	5
		Вихід страви	**200**	**250**	**0,95**	**1,29**	**3,27**	**4,36**	**5,25**	**7,95**	**104**	**130**
Клюпченко	Банош	крупа кукурудзяна	33,3	50,3	3	5	0,52	0,77	21	30	101	148
		масло вершкове	2	3,5	0,01	0,02	2	3	0,02	0,03	15	26
		вода	35	52,5	-	-	-	-	-	-	-	-
		сіль	0,3	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-
		молоко 2,5%	40	60	1	2	1	2	2	3	21	32
		Вихід страви	**100**	**150**	**4,01**	**7,02**	**3,52**	**5,77**	**24,02**	**30,03**	**137**	**206**
103	Котлети м'ясні	свинина або яловичина без кістки	37	52	14	19	3	4	-	-	82	115
		хліб	8	11	0,88	1	0,32	0,44	4	5	20	28
		борошно пшеничне	3	4	0,31	0,41	0,03	0,04	2	3	10	13
		цибуля	3	4	0,04	0,06	0,01	0,01	0,27	0,36	1	2
		вода	10	15	-	-	-	-	-	-	-	-

		яйця	42	4	0,27	0,54	0,28	0,57	0,01	0,02	4	8
		Вихід н/ф	62	87								
		олія	3	4	-	-	3	4	-	-	27	36
		Вихід готової страви, г	**30**	**50**	**15,37**	**21,13**	**6,64**	**9,06**	**6,28**	**8,38**	**144**	**202**
Клопотенко	Какао з молоком	какао-порошок	4	4	0,9	0,9	0,43	0,43	0,49	0,49	12	12
		цукор	2,3	2,3	-	-	-	-	2	8	9	9
		вода	20	20	-	-	-	-	--	-	-	-
		молоко	190	190	5	5	5	5	9	9	101	101
		Вихід страви	**200**	**200**	**5,9**	**5,9**	**5,43**	**5,43**	**11,49**	**11,49**	**122**	**122**
	Хліб	хліб	30	50	2,28	3,8	0,27	0,45	14,0	23,4	70	116
Всього за день					29	39,98	21,23	28,22	45,04	85,25	612	819
Вівторок ІІІ тиждень												
18	Буряк тушкований в сметанному соусі	буряк	42	42	0,71	0,71	0,29	0,29	4	4	22	22
		цибуля	10	10	0,13	0,13	0,01	0,01	0,77	0,77	4	4
		масло вершкове	1	1	-	-	0,8	0,82	0,01	0,01	7	7
		олія	2	2	-	-	2	2	-	-	18	18
		Соус сметанний №134	10	10	0,01	0,01	0,67	0,67	0,33	0,33	8	8
		Вихід страви	**50**	**50**	**0,85**	**0,85**	**3,77**	**3,77**	**5,01**	**5,01**	**51**	**51**
Клопотенко	Суп Авгдемоно	картопля	70	87,5	1	1	0,07	0,09	13	16	63	74

		морква	18	22,5	0,14	0,17	0,03	0,04	1	2	6	8
		цибуля	5	6,3	0,07	0,09	0,01	0,02	0,45	0,56	2	3
		селера корінь	10	12,5	0,09	0,09	0,03	0,03	0,43	0,43	2	3
		олія	3	4	-	-	3	4	-	-	27	36
		сіль йодована	0,6	0,8	-	-	-	-	-	-	-	-
		вода	140	175	-	-	-	-	-	-	-	-
		Заправка:	14,2	17,8								
		жовтки	4	5	0,66	0,83	1	2	0,05	0,06	14	18
		лимонна кислота	0,2	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-
		вода	10	12,5	-	-	-	-	-	-	-	-
		Вихід страви	**200**	**250**	1,96	2,18	4,14	5,18	14,93	19,15	**116**	**145**
96	Печеня по домашньому	яловичина без кістки або свинина	79	79	8	8	17	17	3	3	201	201
		картопля	120	150	3	4	0,12	0,18	24	34	117	109
		цибуля	10	12	0,14	0,17	0,02	0,03	0,89	1	4	5
		томатна паста	6	7	0,15	0,17	0,03	0,04	1	2	7	8
		олія	6	7	0,01	0,01	6	7	0,01	0,01	54	63
		Вихід страви	**50/125**	**50/150**	**11,3**	**12,35**	**23,17**	**25,25**	**28,9**	**40,01**	**383**	**463**
151	Компот із свіжих фруктів	фрукти	18	20	0,51	0,6	4	-	9,0	10,0	40	45
		вода	150	167	-	-	-	-	-	-	-	
		Вихід страви	**180**	**200**	**0,5**	**0,6**	-	-	**9,0**	**10,0**	**40,0**	**45**

	Хліб	хліб	30	50	2,28	3,8	0,27	0,45	14,0	23,4	70	116
Всього за день					16,89	19,78	31,35	34,65	71,84	97,57	660	820
Середа III тиждень												
1	Салат з свіжоїкапусти	капуста	42	63	0,63	1	0,11	0,2	2	3	13	22
		цибуля	5	7,5	0,04	0,11	0,01	0,02	0,22	0,67	1	3
		морква	6	9	0,06	0,09	0,01	0,02	0,44	0,66	2	3
		олія	3	4	-	-	3	4	-	-	27	38
		Вихід страви	**50**	**75**	**0,73**	**1,2**	**3,13**	**4,24**	**2,66**	**4,33**	**43**	**66**
Клопотенко	Сочевичний суп-пюре	сочевиця	58	66	16	18	0,87	0,99	30	34	208	239
		морква	7,2	9	0,07	0,09	0,02	0,02	0,53	0,66	3	3
		цибуля	10	12,5	0,14	0,18	0,02	0,03	0,89	1	4	5
		лимонний сік	2	2,5	0,01	0,01	-	-	0,12	0,12	1	1
		томатний сік	30	37,5	0,24	0,3	-	-	2	2	8	10
		вода питна	100	125	-	-	-	-	-	-	-	-
		часник свіжий	1	1,3	0,06	0,08	-	-	0,25	0,32	1	2
		паприка мелена	0,6	0,8	0,08	0,11	0,08	0,1	0,11	0,15	2	2
		олія	4	5	-	-	4	5	-	-	36	45
		сіль йодована	0,6	0,8	-	-	-	-	-	-	-	-
		Вихід страви	**200**	**250**	**16,6**	**18,87**	**4,99**	**6,14**	**33,8**	**41,9**	**245**	**307**

63	Макаронні вироби відварні	макаронні вироби	33	40	4	5	0,5	0,6	26	28	145	173
		вода	210	252	-	-	-	-	-	-	-	-
		масло вершкове	2	2,5	-	-	1,7	2	-	-	15	19
		Вихід страви	**100**	**120**	**4**	**5**	**2,3**	**2,6**	**36**	**28**	**160**	**192**
Клопотенко	Риба запечена з морквою та цибулею	риба хек	60	90	10	15	1,3	2	-	-	52	78
		морква свіжа	6	9	0,1	0,1	-	-	0,4	0,6	3	4
		сіль йодована	0,2	0,2	-	-	-	-	-	-	-	-
		цибуля	6	9	0,1	0,1	-	-	0,5	0,7	3	4
		перець чорний молотий	0,1	0,1	-	-	-	-	-	-	0,3	0,3
		гвоздика суха мелена	0,1	0,1	-	-	-	-	-	-	0,3	0,3
		Олія соняшникова для деко	1	1,2	-	-	1	1	-	-	9	11
		Соус "Бешамель"	9	13,5	0,28	0,41	0,73	1,4	0,69	1	12	18
		Маса запеченої риби	48	72								
		Маса готових овочів з соусом	12	18								
		Вихід страви	**60**	**90**	**10,38**	**15,61**	**3,03**	**4,4**	**1,49**	**2,3**	**70**	**105**
138	чай	чай сухий	0,5	0,5	-	-	-	-	0,21	0,23	1	1
		вода	180	200	-	-	-	-	-	-	-	-
		Вихід страви	**180**	**200**	-	-	-	-	**0,21**	**0,23**	**1**	**1**
	Хліб	**хліб**	**30**	**50**	**2,28**	**3,8**	**0,27**	**0,45**	**14,0**	**23,4**	**70**	**116**

	Сир твердий	**Сир твердий**	**15**	**20**	**3,4**	**3,4**	**4,2**	**4,2**	**0,7**	**0,7**	**54**	**72**
Всього за день					**37,39**	**47,41**	**17,92**	**22,03**	**88,85**	**100,46**	**649**	**8860**
Четвер III тиждень												
4	Салат з свіжих огірків	огірки свіжі	48	48	0,4	0,4	-	-	1,2	1,2	8	8
		цибуля	8	8	0,1	0,1	-	-	0,7	0,7	3	3
		олія	3	3	-	-	3	3	-	-	27	27
		Вихід страви	**50**	**50**	**0,5**	**0,5**	**3**	**3**	**1,9**	**1,9**	**38**	**38**
37	Суп картопляний з галушками	картопля	45	56	1,1	1,4	0,1	0,1	11,9	15,6	53	68
		морква	8	10	0,06	0,08	0,01	0,02	0,66	0,82	3	4
		цибуля	8	10	0,11	0,14	0,02	0,02	0,71	0,89	3	4
		петрушка	1	2	0,04	0,02	-	0,01	0,09	0,18	1	1
		олія	3	4	-	-	3	4	-	-	27	36
		Для галушок: борошно	9	11	0,9	1,1	0,1	0,1	6,2	7,6	30	37
		масло	2	2	-	-	1,7	1,7	0,01	0,01	15	15
		яйця	3	4		0,54		0,57	0,01	0,02	6	8
		вода або молоко	15	19	0,5	0,6	0,4	0,5	0,7	0,9	8	10
		Маса тіста	27	34								
		Вихід готових галушок	30	38								
		Вихід страви	**200**	**250**	**1,9**	**3,88**	**5,33**	**7,02**	**20,28**	**26,02**	**146**	**183**

58	Каша рисова	крупа рисова	35	42	2,1	2,5	0,3	0,4	22,2	25,9	101	115
		вода	75	90	-	-	-	-	-	-	-	-
		масло вершкове	1	2	-	-	0,8	1,7	-	-	8	16
		Вихід страви	**100**	**120**	**2,1**	**2,5**	**1,1**	**2,1**	**22,2**	**25,9**	**109**	**131**
Клопотенко	Курячі нагетси	філе куряче	40	68	8,4	14,3	1	1,7	-	-	44	75
		хліб	5	8,5	0,55	0,94	0,2	0,34	2	4	10	22
		сіль йодована	0,2	0,3	-	-		-	-	-	-	-
		Борошно або крохмаль	5	8,5	0,5	0,9	0,1	0,1	3,4	5,9	17	28
		перець чорний молотий	0,1	0.1	-	-	-	-	-	-	0,3	0,3
		яйці курячі	8	13,6	0,96	2	0,82	1	0,06	0,11	12	22
		олія соняшникова для деко	1	1	-	-	1	1	-	-	9	9
		молоко	4	6,8	0,1	0,2	0,1	0,2	0,2	0,4	2	4
		панірувачні сухарі	5	8,5	0,49	0,82	0,09	0,16	4	7	15	26
		Маса напівфабриката	65	110,5								
		Вихід страви	**50**	**85**	**11**	**19,16**	**2,33**	**4,5**	**9,66**	**17,4**	**109**	**186**
101	Молоко кип'ячене	молоко	180	200	5,9	6,9	6,7	7,4	6,1	6,7	94	104
		Вихід страви	**180**	**200**	**5,9**	**6,9**	**6,7**	**7,4**	**6,1**	**6,7**	**94**	**104**
	Хліб	**хліб**	**30**	**50**	**2,28**	**3,8**	**0,27**	**0,45**	**14,0**	**23,4**	**70**	**116**
	Сир твердий	**Сир твердий**	**15**	**15**	**3,4**	**3,4**	**4,2**	**4,2**	**0,7**	**0,7**	**54**	**54**

Всього за день					**27,08**	**39,64**	**19,93**	**25,67**	**74,84**	**102,02**	**620**	**812**
П'ятниця ІІІ тиждень												
16	Салат зимовий	картопля	23	23	0,39	0,39	0,02	0,02	4	4	19	19
		цибуля	5	5	0,07	0,07	0,01	0,01	0,45	0,45	2	2
		огірки квашені	8	8	0,02	0,02	-	-	0,32	0,32	1	1
		горошик зелений	8	8	0,83	0,83	0,06	0,06	2	2	12	12
		морква	10	10	0,08	0,08	0,02	0,02	0,82	0,82	4	4
		олія	3,2	3,2	-	-	3	3	-	-	31	31
		Вихід страви	**50**	**50**	**1,39**	**1,39**	**3,11**	**3,11**	**7,59**	**7,59**	**69**	**69**
29	Суп картопляний з лапшою	картопля	60	75	1	1	0,06	0,08	11	14	61	78
		лапша	8	10	0,88	1	0,09	0,11	6	7	29	36
		морква	8	10	0,06	0,08	0,01	0,02	0,66	0,82	3	4
		цибуля	8	10	0,28	0,42	0,05	0,07	2	3	3	4
		петрушка	2	3	0,08	0,13	0,01	0,01	0,18	0,27	1	2
		масло вершкове або олія	2	2,1	-	-	2	2	-	-	16	17
		Вихід страви	**200**	**250**	**2,3**	**2,63**	**2,22**	**2,29**	**19,84**	**25,09**	**113**	**141**
71	Пудинг з кисломолочного сиру	сир кисломолочний	74	111	16	25	9	14	4	3	166	259
		крупа манна	7	11	0,72	1	0,07	0,11	5	8	23	36
		цукор	7,5	11	-	-	7,5	11	-	-	30	44

		борошно для посипання дека	2	3	0,2	0,3	0,02	0,03	1	2	7	11
		яйці курячі	8	12	1	1,5	0,8	1,1	0,1	0,1	11	17
		олія соняшникова для деко	3	4	-	-	3	4	-	-	27	36
		сметана для змащування сирої запіканки	1	2	0,03	0,05	0,2	0,4	0,03	0,06	2	4
		Соус молочний №136:	30	50	0,59	0,98	2	2	3	5	31	52
		Вихід страви	**100/30**	**150/50**	**18,54**	**28,83**	**22,59**	**32,64**	**13,3**	**18,16**	**297**	**455**
138	чай	чай сухий	0,5	0,5	-	-	-	-	0,21	0,23	1	1
		вода	180	200	-	-	-	-	-	-	-	-
		Вихід страви	**180**	**200**	-	-	-	-	**0,21**	**0,23**	**1**	**1**
	Хліб	**хліб**	30	50	2,28	3,8	0,27	0,45	14,0	23,4	70	116
	Яйце відварне	**яйце**	1/2	1/2	7	7	5,5	5,5	0,5	0,5	70	70
Всього за день					31,51	43,65	33,69	43,99	55,44	74,97	620	852
Понеділок IV тиждень												
Клопотенко	Салат зі свіжого буряка та ароматної олії	буряк свіжий	48,5	72,8	0,76	1	,0,09	0,14	5	7	22	33
		сік лимона	0,2	0,2	-	-	-	-	0,01	0,01	0,05	0,05
		сіль йодована	0,2	0,2	-	-	-	-	-	-	-	-
		олія ароматна	1,5	2,3	-	-	1	2	-	-	13	19
		Вихід страви	**50**	**75**	**0,76**	**1**	**1,09**	**2,14**	**5,01**	**7,01**	**35**	**52**

Клопотенко	Суп квасолевий	квасоля варена біла	40	50	4	5	0,3	0,4	9	11	57	67
		морква	8	10	0,06	0,08	0,01	0,02	0,66	0,82	3	4
		цибуля	5	6,3	0,07	0,09	0,01	0,02	0,45	0,56	2	3
		картопля	40	50	0,68	0,85	0,04	0,05	7	9	34	42
		розмарин сухий	1	1,3	0,03	0,04	0,06	0,08	0,07	0,1	1	1,3
		вода питна	140	175	-	-	-	-	-	-	-	-
		олія	2	3	-	-	2	3	-	-	18	27
		сіль йодована	0,6	0,8	-	-	-	-	-	-	-	-
		Вихід страви	**200**	**250**	**4,84**	**6,06**	**2,42**	**3,57**	**17,8**	**21,48**	**115**	**144**
45	Картоляне пюре	картопля	90	135	2	2	0,09	0,14	17	25	76	114
		молоко	16	23	0,45	0,64	0,4	0,57	0,75	1	8	12
		масло вершкове	2,1	3,2	0,01	0,02	2	3	0,02	0,03	16	24
		Вихід страви	**100**	**150**	**2,46**	**2,66**	**2,49**	**3,71**	**17,77**	**26,03**	**100**	**150**
Клопотенко	Омлет	яйця курячі	40	60	5	7	4	6	0,32	0,48	64	99
		орегано сухий	0,3	0,4	0,03	0,04	0,03	0,04	0,06	0,09	1	1
		сіль йодована	0,2	0,2	-	-	-	-	-	-	-	-
		борошно	5	7,5	0,51	0,77	0,04	0,07	4	6	16	25
		молоко	7,5	11,3	0,21	0,32	0,19	0,28	0,35	0,53	4	6
		Маса омлетної суміші	52,9	79,4								
		Вихід страви	**50**	**75**	**5,75**	**8,13**	**4,26**	**6,39**	**4,73**	**7,1**	**87**	**131**

Клопотенко	Какао з молоком	какао-порошок	4	4	0,9	0,9	0,43	0,43	0,49	0,49	12	12
		цукор	2,3	2,3	-	-	-	-	2	8	9	9
		вода	20	20	-	-	-	-	--	-	-	-
		молоко	190	190	5	5	5	5	9	9	101	101
		Вихід страви	**200**	**200**	**5,9**	**5,9**	**5,43**	**5,43**	**11,49**	**11,49**	**122**	**122**
	Хліб	**хліб**	**30**	**50**	**2,28**	**3,8**	**0,27**	**0,45**	**14,0**	**23,4**	**70**	**116**
	Сир твердий	**Сир твердий**	**20**	**20**	**4**	**4**	**6**	**6**	**0,94**	**0,94**	**72**	**72**
Всього за день					**25,99**	**31,55**	**21,96**	**27,69**	**53,93**	**97,45**	**610**	**787**
Вівторок IV тиждень												
10	Вінегрет овочевий	картопля	13	27	0,22	0,46	0,01	0,03	2	5	11	23
		цибуля	8	17	0,11	0,24	0,02	0,04	0,71	2	3	7
		огірки квашені	10	20	0,06	0,12	0,01	0,02	0,16	0,32	1	2
		буряк	10	18	0,18	0,32	0,01	0,02	1	2	5	18
		морква	6	14	0,05	0,11	0,01	0,03	0,49	1	2	5
		олія	4,7	9	-	0,01	5	9	-	0,01	42	82
		Вихід страви	**50**	**100**	**0,62**	**1,26**	**5,06**	**9,03**	**4,36**	**10,33**	**64**	**127**
Клопотенко	Картопляний крем-суп	картопля	80	100	1	2	0,08	0,1	15	19	65	89
		морква	20	25	0,15	0,19	0,04	0,04	2	2	7	9
		цибуля	21	26,3	0,3	0,37	0,05	0,07	2	2	9	11

		соус бешамель	32	32	0,99	0,99	2,46	2,46	2,46	2,46	43,3	43,3
		бульйон овочевий	56	70	0,12	0,15	0,07	0,08	0,7	0,9	3,5	4,4
		сіль йодована	0,5	0,6	-	--	-	-	-	-	-	-
		Вихід страви	**200**	**250**	**1,57**	**3,7**	**2,7**	**2,75**	**22,16**	**26,16**	**126**	**157**
Клопотенко	Лінивi голубці з м'ясом	яловичина	60	72	17	20	4	4	-	-	101	121
		крупа рисова	15	18	0,44	0,52	0,06	0,07	4	5	18	21
		цибуля	9	10,8	0,13	0,15	0,02	0,03	0,8	0,96	4	5
		морква	10,5	12,6	0,1	0,13	0,02	0,03	0,77	0,92	4	4
		капуста	45	54	0,68	0,81	0,12	0,14	2	2	14	17
		олія	5,5	7	0,01	0,01	5	7	0,01	0,01	49	63
		коріандер мелений	0,2	0,2	-	-	-	-	0,75	0,75	0,05	0,05
		томатна паста	10,5	12,6	0,4	0,5	-	-	2	2	8	10
		сметана	12	14,4	0,3	0,36	2	3	0,35	0,42	24	29
		сіль	0,5	0,8	-	-	-	-	-	-	-	-
		перець чорний мелений	0,1	0,2	0,01	0,02	0,01	0,01	0,04	0,08	0,25	0,5
		Маса фаршу	57	68,4								
		Маса вареного рису	42	50,4								
		Маса пасерованих овочів	50,3	60,3								
		Маса напівфабриката	149,6	179,5								
		Маса соусу для тушкування	23,3	27,9								

		Вихід страви	**150**	**180**	**19,07**	**22,5**	**11,23**	**14,25**	**10,72**	**12,14**	**223**	**270**
101	Молоко кип'ячене	молоко	180	200	5,9	6,9	6,7	7,4	6,1	6,7	94	104
		Вихід страви	**180**	**200**	**5,9**	**6,9**	**6,7**	**7,4**	**6,1**	**6,7**	**94**	**104**
	Хліб	**хліб**	**30**	**50**	**2,28**	**3,8**	**0,27**	**0,45**	**14,0**	**23,4**	**70**	**116**
	Сир твердий	**Сир твердий**	**15**	**15**	**3,4**	**3,4**	**4,2**	**4,2**	**0,7**	**0,7**	**54**	**54**
Всього за день					**32,82**	**41,56**	**30,16**	**38,08**	**58,04**	**79,43**	**631**	**828**
Середа IV тиждень												
Клопотенко	Салат з овочів та яєць	капуста свіжа	18,5	27,8	0,28	0,42	0,05	0,07	0,83	1	6	9
		томати свіжі	12	18	0,11	0,16	0,02	0,04	0,47	0,7	2	4
		огірки свіжі	12	18	0,1	0,1	-	-	0,4	0,6	2	3
		яйця курячі	6	9	0,82	1	0,85	0,92	0,04	0,07	12	14
		сіль	0,2	0,2	-	-	-	-	-	-	-	-
		олія	1,2	2,1	-	-	1	2	-	-	11	19
		Вихід страви	**50**	**75**	**1,3**	**1,7**	**1,9**	**3,03**	**1,74**	**2,4**	**33**	**49**
28	Розсольник з крупою	крупа (рис, перловка)	8	10	0,05	0,06	0,16	0,2	6	8	28	35
		морква	8	10	0,06	0,08	0,01	0,02	0,66	0,82	3	4
		цибуля	4	5	0,06	0,07	0,01	0,01	0,36	0,45	2	2
		картопля	41	51	0,7	0,87	8,04	0,05	8	9	33	43
		огірки квашені	12	15	0,1	0,12	-	-	0,19	0,24	2	2

		петрушка	2	2	0,08	0,08	0,01	0,01	0,18	0,18	1	1
		олія	4,5	7	-	-	4	7	-	0,01	40	63
		сметана	4	5	0,11	0,14	0,8	1	0,12	0,16	8	10
		Вихід страви	**200**	**250**	**1,16**	**1,28**	**5,03**	**8,29**	**15,51**	**18,86**	**119**	**149**
Клопотенко	Гречка з томатною пастою	гречана крупа	41,7	62,6	3,56	5,31	0,13	0,23	19,48	28,27	81	124
		томатна паста	10	15	0,25	0,37	0,05	0,07	2	4	11	18
		вода	79	108,5	-	-	-	-	-	-	-	-
		сіль	0,3	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-
		масло вершкове	3	3,5	0,01	0,02	2	3	0,02	0,03	22	30
		Вихід страви	**100**	**150**	**3,82**	**5,7**	**2,18**	**3,3**	**21,5**	**32,2**	**114**	**172**
90	Тюфтельки рибні з соусом томатним	риба хек	32	45	6	9	1	2	0,83	1	40	55
		хліб	7	10	0,77	0,1	0,28	0,4	3	5	18	25
		вода	13	18	-	-	-	-	-	-	-	-
		борошно	4	4	0,41	0,41	0,04	0,04	3	3	13	13
		яйця	4	6	0,54	0,82	0,57	0,85	0,02	0,04	8	12
		цибуля	7	10	0,1	0,14	0,02	0,02	0,62	0,89	3	4
		Вихід н/ф	59	83								
		олія	6	3	0,01	0,01	6	7	0,01	0,01	54	67
		Соус томатний№135	30	50	0,5	0,9	1,3	3,9	1,3	2,3	24	40
		Вихід страви	**50/30**	**70/50**	**8,53**	**10,57**	**9,21**	**14,21**	**8,78**	**12,24**	**160**	**226**

151	Компот із свіжих фруктів	фрукти	18	20	0,5	0,6	-	-	9,0	10,0	40	45
		вода	150	167	-	-	-	-	-	-	-	
		Вихід страви	**180**	**200**	**0,5**	**0,6**	**-**	**-**	**9,0**	**10,0**	**40,0**	**45**
	Хліб	**хліб**	**30**	**50**	**2,28**	**3,8**	**0,27**	**0,45**	**14,0**	**23,4**	**70**	**116**
	Сир твердий	**Сир твердий**	**20**	**20**	**4**	**4**	**6**	**6**	**0,94**	**0,94**	**72**	**72**
Всього за день					20,59	27,65	24,59	35,28	71,47	100,04	608	805
ЧетверIV тиждень												
Клопотенко	Салат з капусти, зеленого горошку та насіння	капуста свіжа	41,5	62,3	0,62	0,93	0,11	0,16	2	3	13	19
		горошок зелений	4,5	6,8	0,29	0,43	0,02	0,03	0,58	0,88	4	6
		олія ароматна	2,5	3,8	0,16	0,22	2,17	3,71	-	-	19	30
		насіння соняшника	1,8	2,6	0,43	0,62	1	1	0,07	0,1	11	16
		сіль	0,3	0,4	-	--	-	-	-	-	-	-
		Вихід страви	**50**	**75**	**1,5**	**2,2**	**3,3**	**4,9**	**2,6**	**3,9**	**47**	**71**
Клопотенко	Полтавський борщ	картопля	40	50	0,68	0,85	0,04	0,05	7	9	34	42
		морква	8	10	0,06	0,08	0,01	0,02	0,66	0,82	3	4
		цибуля	8	10	0,11	0,14	0,02	0,02	0,71	0,89	3	4
		буряк	32	40	0,54	0,68	0,22	0,28	3	4	17	21
		томатна паста	9,2	11,5	0,23	0,28	0,05	0,06	2	3	10	13
		масло вершкове	3,5	3,8	0,02	0,02	3	3	0,03	0,03	27	28

		сливи	16	20	0,08	0,1	0,05	0,06	2	2	8	10
		цукор	3,5	4,5	-	-	-	-	2	4	14	18
		лист лавровий	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01	0,01	0,07	0,07	0,37	0,37
		перець духмя'ний	0,1	0,1	-	-	-	-	-	-	-	-
		овочевий бульйон	140	175	0,29	0,37	0,17	0,2	1,8	2,3	6,27	10,97
		хмелі-сунелі	0,4	0,5	0,01	0,02	-	0,01	0,04	0,05	0,21	0,26
		сіль	0,6	0,8	-	-	-	-	-	-	-	-
		Вихід страви	**200**	**250**	**2,03**	**2,46**	**3,57**	**3,8**	**19,3**	**26,16**	**123**	**153**
74	Сирно-макаронна запіканкка	сир кисломолочний	63	95	11	16	11	17	2	3	163	233
		макаронні вироби	19	29	2,1	3,2	0,2	0,4	13,4	20,4	64	98
		цукор	7,5	7,5	-	-	-	-	7,5	7,5	30	30
		яйця	8	12	1	1,5	0,8	1,1	0,1	0,1	11	17
		борошно для посипання дека	2	3	0,3	0,4	-	0,1	1,4	2,1	7	11
		олія соняшникова для деко	1	1,5	-	-	1	1,5	-	-	9	14
		сметана для змащування сирої запіканки	1	1,5	-	-	0,2	0,3	-	0,1	2	3
		варення	5	15	-	-	-	-	4,1	12,1	20	53
		Вихід страви	**100**	**150**	**14,4**	**21,1**	**13,2**	**20,4**	**28,5**	**45,3**	**306**	**459**
	Сік пастеризований	**сік**	**200**	**200**	**0,8**	**0,8**	-	-	**20,6**	**20,6**	**86**	**86**
	Хліб	**хліб**	**30**	**50**	**2,28**	**3,8**	**0,27**	**0,45**	**14,0**	**23,4**	**70**	**116**

Всього за день					**21,01**	**30,5**	**20,34**	**29,55**	**85**	**119,36**	**632**	**885**
П'ятниця IV тиждень													
50	Капуста тушкована	капуста свіжа	60	90	0,9	1	0,16	0,23	3	4	19	32
		цибуля	5	7,5	0,07	0,11	0,01	0,02	0,45	0,67	2	3
		морква	8	12	0,08	0,12	0,02	0,03	0,59	0,88	3	4
		томатна паста	1	2	0,04	0,08	-	-	0,32	0,35	1	2
		олія	2,5	3,5	-	-	2	3	-	-	22	31
		борошно	0,5	0,75	0,05	0,08	-	0,01	0,35	0,52	2	3
		цукор	1,5	1,5	-	-	-	-	1,5	1,5	7	7
		Вихід страви	50	75	1,14	1,13	2,2	3,3	6,2	7,9	56	82
34	Картопляний суп з гречкою	картопля	60	75	1	1	0,06	0,08	11	14	51	63
		морква	8	10	0,06	0,08	0,01	0,02	0,66	0,82	3	4
		цибуля	8	10	0,11	0,14	0,02	0,02	0,71	0,89	3	4
		крупа гречана	8	10	0,77	0,97	0,17	0,21	6	7	28	35
		петрушка	2	3	0,08	0,3	0,01	0,01	0,18	0,27	1	2
		масло вершкове	3,5	4,5	0,01	0,02	3	4	0,03	0,04	27	33
		Вихід страви	**200**	**250**	**2,03**	**2,51**	**3,27**	**4,34**	**18,58**	**23,02**	**113**	**141**
Клопотенко	Куліш з курячим м'ясом	філе куряче	58,5	70,2	11,7	14,12	1	1	0,23	0,28	64	77
		крупа пшоняна	32,3	38,7	1	1	0,26	0,26	20	24	115	136

		цибуля	10,5	12,6	0,15	0,18	0,03	0,03	0,94	1	5	5
		морква	10,5	12,6	0,1	0,13	0,02	0,03	0,77	0,92	4	4
		олія	4	5,4	0	0,01	4	5	0	0,01	36	48
		куркума мелена	0,4	0,5	0,04	0,05	0,04	0,05	0,16	0,2	1	2
		томатна паста	4,5	5,4	0,18	0,22		"	0,71	0,85	4	4
		паприка мелена	0,4	0,5	0,06	0,07	0,05	0,1	0,08	0,06	1	1
		сіль	0,4	0,5		-	"	-	-		-	
		перець чорний мелений	0,1	0,2	0,01	0,02	0,01	0,01	0,04	0,08	1	1
		Маса тушкованого курячого м'яса	40	50,4								
		Маса гарніру з овочами	108	129,6								
		Вихід страви	**150**	**180**	**13,2**	**15,8**	**5,41**	**6,5**	**22,9**	**27,5**	**231**	**278**
146	Молоко кип'ячене	молоко	180	200	5,9	6,9	6,7	7,4	6,1	6,7	94	104
		Вихід страви	**180**	**200**	**5,9**	**6,9**	**6,7**	**7,4**	**6,1**	**6,7**	**94**	**104**
	Хліб	**хліб**	**30**	**50**	**2,28**	**3,8**	**0,27**	**0,45**	**14,0**	**23,4**	**70**	**116**
	Сир твердий	**Сир твердий**	**15**	**15**	**3,4**	**3,4**	**4,2**	**4,2**	**0,7**	**0,7**	**54**	**54**
Всього за день					**27,95**	**33,54**	**22,05**	**26,19**	**68,48**	**89,22**	**618**	**775**

Рекомендації.
Всі страви готувати користуючись збірникам рецептур для харчування школярів, випуск 8 м. Чернівці 2016р.(упорядник Ш. Балацький) і Є. Клопотенко Збірник рецептур, Львів, Літопис, 2019 .
Меню складено відповідно враховуючи загальну вартість харчування не більше 23 гривень. До страв, за необхідністю, додавати соуси згідно карток- розкладу страв Ш'34-Ш37. В залежності від наявного