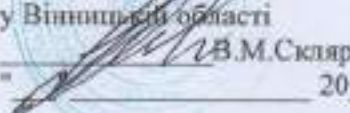


**Примірне зимове меню
на організацію харчування учнів
Білківської ЗОШ І-ІІІ ступенів
Дашівської селищної ради
на 2022 рік**

ПОГОДЖЕНО:

Начальник Іллінецького
управління ГУЛПСС
у Вінницькій області

 В.М.Скляр
" 20__ рік

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Директор Балківської ЗОШ І-ІІІ ступенів

Дашківської селищної ради

 А.В.Бартко
" 20__рік

1 тиждень

Понеділок

Борщ український з сметаною, хліб житній,
компот з сухофруктів, яблуко

Борщ український:	6 – 11 років		11 – 14 років		14 -18 років	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
картопля	70 г	50 г	70 г	50 г	70 г	50 г
капуста	35 г	29 г	35 г	29 г	35 г	29 г
буячок	35 г	29 г	35 г	29 г	35 г	29 г
морква	15 г	12 г	15 г	12 г	15 г	12 г
цибуля	14 г	12 г	14 г	12 г	14 г	12 г
олія	5,5 г	5,5 г	6,5 г	6,5 г	7,5 г	7,5 г
томат	7 г	7 г	7 г	7 г	8 г	8 г
сіль йодована	1 г	1г	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г
масло	3 г	3 г	4 г	4 г	4,5 г	4,5 г
Вихід:	-	250 г	-	250 г	-	250 г
Сметана (після вторинної термічної обробки)	25 г	25 г	25 г	25 г	25 г	25 г
Хліб житній	30 г	30 г	50 г	50 г	50 г	50 г
Компот з сухофруктів						
сухофрукти	22 г	22 г	24 г	24 г	24 г	24 г
вода	180 г	180 г	200 г	200 г	200 г	200 г
Вихід:	-	180 г	-	200 г	-	200 г
Яблуко	114 г	100 г	114 г	100 г	114 г	100 г

Вівторок
Плов із м'ясом курячим, вінегрет, какао, банан

<u>Плов із м'ясом</u> <u>кур'ячим</u>	<u>6 – Проків</u>		<u>11 – 14 років</u>		<u>14 -18 років</u>	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
філе куряче	72,4 г	70,2 г	100,5 г	97,5 г	120,6 г	117 г
крупа рисова	39,6 г	38,7 г	55 г	53,8 г	66 г	64,5 г
цибуля	9,6 г	8,1 г	13,4 г	11,3 г	16,1 г	13,5 г
морква	12 г	9 г	16,7 г	12,5 г	20 г	15 г
олія	3 г	3 г	4 г	4 г	5 г	5 г
масло	3 г	3 г	4 г	4 г	4,5 г	4,5 г
томат	6,3 г	6,3 г	8,8 г	8,8 г	10,5 г	10,5 г
сіль йодована	1 г	1г	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г
Вихід:	-	180 г	-	250 г	-	300 г
<u>Вінегрет</u>						
картопля	45 г	31 г	45 г	31 г	45 г	31 г
бурючок	30 г	24 г	30 г	24 г	30 г	24 г
морква	20 г	17 г	20 г	17 г	20 г	17 г
цибуля	18 г	15 г	18 г	15 г	18 г	15 г
квасоля	10 г	10 г	10 г	10 г	10 г	10 г
олія	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г
Вихід:	-	100 г	-	100 г	-	100 г
<u>Какао</u>						
молоко(пастеризоване)	200 г	200 г	200 г	200 г	200 г	200 г
какао	6 г	6 г	6 г	6 г	6 г	6 г
Вихід:	-	200 г	-	200 г	-	200 г
<u>Банан</u>						
	167 г	100 г	167 г	100 г	167 г	100 г

Середя
Капша гречана, капуста тушкована, хліб житній, яйце варене,
чай, сир твердий, яблуко

<u>Капша гречана</u>	<u>6 – 11 років</u>		<u>11 – 14 років</u>		<u>14 - 18 років</u>	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
крупа гречана	60 г	60 г	75 г	75 г	75 г	75 г
масло	3 г	3 г	4 г	4 г	4,5 г	4,5 г
сіль йодована	1 г	1 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г
Вихід:	-	120 г	-	150 г	-	150 г
<u>Капуста тушкована</u>						
капуста	110 г	87 г	110 г	87 г	110 г	87 г
цибуля	12 г	10 г	12 г	10 г	12 г	10 г
морква	10 г	8 г	10 г	8 г	10 г	8 г
олія	5,5 г	5,5 г	6,5 г	6,5 г	7,5 г	7,5 г
томат	6 г	6 г	7 г	7 г	7 г	7 г
цукор	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г
Вихід:	-	110 г	-	110 г	-	110 г
<u>Хліб житній</u>	30 г	30 г	50 г	50 г	50 г	50 г
<u>Яйце варене</u>	45г	40 г	45 г	40 г	45 г	40 г
<u>Сир твердий</u>	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г
<u>Чай:</u>						
заварка	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г
води	150 г	150 г	200 г	200 г	200 г	200 г
Вихід:	-	150 г	-	200 г	-	200 г
<u>Яблуко</u>	114 г	100 г	114 г	100 г	114 г	100 г

Четвер

Горохове пюре, котлета по-міланськи з сиром,
салат з буряком та сухариками, кисіль із сухофруктів та ягід, яблуко

Горохове пюре	6 – 11 років		11 – 14 років		14 -18 років	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
горох жовтий сушений	38 г	38 г	45 г	45 г	45 г	45 г
масло	3 г	3 г	4 г	4 г	4,5 г	4,5 г
вода	150 г	150 г	180 г	180 г	180 г	180 г
Вихід:	-	120 г	-	150 г	-	150 г
Котлета по-міланськи з сиром						
філе куряче	69 г	68 г	101 г	100 г	121 г	120 г
борошно	8 г	8 г	12 г	11 г	14 г	14 г
сухарі панірувальні	17 г	17 г	25 г	25 г	30 г	30 г
яйце куряче	7,5 г	7 г	10,5 г	10 г	12,5 г	12 г
сіль йодована	1 г	1 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г
олія для деко	1,3 г	1,3 г	1,9 г	1,9 г	2,3 г	2,3 г
сир твердий	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г
Вихід:	-	85 г	-	125 г	-	150 г
Салат з буряком та сухариками (за посібником С.Клопотенко) з 15.10 по 15.04						
буряк	108,8 г	80 г	108,8 г	80 г	108,8 г	80 г
сухарі хлібобул.	20,4 г	20 г	20,4 г	20 г	20,4 г	20 г
олія	4,2 г	4,2 г	4,6 г	4,6 г	5,2 г	5,2 г
Вихід:	-	100 г	-	100 г	-	100 г
Кисіль із сухофруктів та ягід						
родзинки	25 г	25 г	25 г	25 г	25 г	25 г
ягоди свіжоморож.	36 г	36 г	36 г	36 г	36 г	36 г
крохмаль	6,8 г	6,8 г	6,8 г	6,8 г	6,8 г	6,8 г
вода	165 г	165 г	165 г	165 г	165 г	165 г
Вихід:	-	180 г	-	180 г	-	180 г
Яблуко						
	114 г	100 г	114 г	100 г	114 г	100 г

П'ятниця

Картопля тушкована, хек запечений, салат з квашених огірків, хліб житній, сир твердий, сік фруктовий, апельсини

<u>Картопля тушкована</u>	<u>6 – 11 років</u>		<u>11 – 14 років</u>		<u>14 -18 років</u>	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
картопля	152 г	99 г	180г	129 г	180 г	129 г
цибуля	16 г	13,5 г	18 г	16,5 г	18 г	16,5 г
морква	18 г	13,5 г	20 г	15,5 г	20 г	15,5 г
томат	8 г	8 г	9 г	9 г	9 г	9 г
масло	3 г	3 г	4 г	4 г	4,5 г	4,5 г
оля	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г
Вихід:	-	120 г	-	150 г	-	150 г
<u>Хек запечений</u> (м. посіллям Є.К.Лопотинко)						
хек	57,9 г	55 г	86,8 г	82,5 г	115,8 г	110 г
борошно	1,5 г	1,5 г	2 г	2 г	2,5 г	2,5 г
яйце куряче	4,5 г	4 г	6,5 г	6 г	8,5 г	8 г
панірувальні сухарі	1,2 г	1,2 г	1,8 г	1,8 г	2,5 г	2,5 г
оля	3 г	3 г	4 г	4 г	5 г	5 г
сіль йодована	1 г	1 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г
Вихід:	-	50 г	-	75 г	-	100 г
<u>Хліб житній</u>	30 г	30 г	50 г	50 г	50 г	50 г
<u>Сир твердий</u>	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г
<u>Салат з кв.огірків</u>						
кв.огірок	100 г	85 г	100 г	85 г	100 г	85 г
цибуля	12 г	10 г	12 г	10 г	12 г	10 г
оля	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г
цукор	5 г	5 г	5 г	5 г	5 г	5 г
Вихід:	-	100 г	-	100 г	-	100 г
<u>Сік фруктовий</u>						
	200 г	200 г	200 г	200 г	200 г	200 г
<u>Апельсини</u>						
	149 г	100 г	149 г	100 г	149 г	100 г

2 тиждень

Понеділок

Каша гречана, курячий шніцель, салат з вареного бурячка, хліб житній,
какао, банан

<u>Каша гречана</u>	<u>6 – 11 років</u>		<u>11 – 14 років</u>		<u>14 - 18 років</u>	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
крупа гречана	60 г	60 г	75 г	75 г	75 г	75 г
масло	3 г	3 г	4 г	4 г	4,5 г	4,5 г
Вихід:	-	120 г	-	150 г	-	150 г
<u>Курячий шніцель</u> (за посібником Є. К. Лопотенко)						
філе куряче	69,4 г	62,5 г	104,2 г	93,8 г	138,9 г	125 г
панірувальні сухарі	9 г	9 г	13,5 г	13,5 г	18 г	18 г
яйце куряче	5,5 г	5 г	8 г	7,5 г	10,5 г	10 г
борошно	5,1 г	5 г	7,7 г	7,5 г	10,2 г	10 г
сіль йодована	1 г	1 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г
олія	3 г	3 г	4 г	4 г	5 г	5 г
Вихід:	-	50 г	-	75 г	-	100 г
<u>Салат з вареного бурячка</u> (з 15,19 по 15,04)						
буряк	110 г	90 г	110 г	90 г	110 г	90 г
цибуля	12 г	10 г	12 г	10 г	12 г	10 г
олія	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г
Вихід:	-	100 г	-	100 г	-	100 г
<u>Хліб житній</u>	30 г	30 г	50 г	50 г	50 г	50 г
<u>Какао</u>						
молоко(пастеризоване)	200 г	200 г	200 г	200 г	200 г	200 г
какао	6 г	6 г	6 г	6 г	6 г	6 г
Вихід:	-	200 г	-	200 г	-	200 г
<u>Банан</u>						
	167 г	100 г	167 г	100 г	167 г	100 г

Вівторок

Макарон відварений з твердим сиром, риба(філе) припущена, салат з квашених огірків,
сік фруктовий, яблуко

<u>Макарон відварений</u>	<u>6 – 11 років</u>		<u>11 – 14 років</u>		<u>14 -18 років</u>	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
макаронні вироби	40 г	40 г	50 г	50 г	50 г	50 г
масло	3 г	3 г	4 г	4 г	4,5 г	4,5 г
сир твердий	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г
Вихід:	-	120/15 г	-	150/15 г	-	150/15 г
<u>Риба (філе)</u> <u>припущена</u> (за посібником С.Кашинцева)						
хек	78,5 г	60,5 г	118 г	91 г	156,9 г	121 г
морква	0,7 г	0,5 г	11,1 г	7,5 г	14,8 г	10 г
цибуля	0,6 г	0,5 г	9,2 г	7,5 г	12,2 г	10 г
сіль йодована	1 г	1 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г
Вихід:	-	50 г	-	75 г	-	100 г
<u>Салат з кв.огірків</u>						
кв.огірок	100 г	85 г	100 г	85 г	100 г	85 г
цибуля	12 г	10 г	12 г	10 г	12 г	10 г
олія	5,5 г	5,5 г	6,5 г	6,5 г	7,5 г	7,5 г
цукор	5 г	5 г	5 г	5 г	5 г	5 г
Вихід:	-	100 г	-	100 г	-	100 г
<u>Сік фруктовий</u>	200 г	200 г	200 г	200 г	200 г	200 г
<u>Яблуко</u>	114 г	100 г	114 г	100 г	114 г	100 г

Середя

Суп овочевий, хліб житній, вареники ліниві, чай, яблуко

Суп овочевий (за посібником С.Клюпотенко)	6 – 11 років		11 – 14 років		14 – 18 років	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
капуста	25 г	20 г	25 г	20 г	25 г	20 г
картопля	79,3 г	50 г	79,3 г	50 г	79,3 г	50 г
морква	13,6 г	10 г	13,6 г	10 г	13,6 г	10 г
цибуля	12 г	10 г	12 г	10 г	12 г	10 г
квасоля	8,3 г	7,5 г	8,3 г	7,5 г	8,3 г	7,5 г
оля	5,5 г	5,5 г	6,5 г	6,5 г	7,5 г	7,5 г
сіль йодована	1 г	1 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г
вода	187,5 г	187,5 г	187,5 г	187,5 г	187,5 г	187,5 г
Вихід:	-	250 г	-	250 г	-	250 г
<u>Хліб житній</u>	30 г	30 г	50 г	50 г	50 г	50 г
<u>Вареники ліниві</u>						
сир кисломолочний	125 г	120 г	125 г	120 г	125 г	120 г
борошно	20 г	20 г	20 г	20 г	20 г	20 г
яйце куряче	10 г	9,5 г	10 г	9,5 г	10 г	9,5 г
цукор	5 г	5 г	5 г	5 г	5 г	5 г
масло	3 г	3 г	3 г	3 г	3 г	3 г
Вихід:	-	145 г	-	145 г	-	145 г
<u>Чай:</u>						
заварка	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г
вода	150 г	150 г	200 г	200 г	200 г	200 г
Вихід:	-	150 г	-	200 г	-	200 г
<u>Яблуко</u>	114 г	100 г	114 г	100 г	114 г	100 г

Четвер

Картоплине пюре, гуляш курячий, капуста тушкована, сир твердий, кисіль із сухофруктів та ягід, апельсини

<u>Картоплине пюре</u>	<u>6 – 11 років</u>		<u>11 – 14 років</u>		<u>14 -18 років</u>	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
картопля	186 г	121 г	233 г	151 г	233 г	151 г
масло	3 г	3 г	4 г	4 г	4,5 г	4,5 г
Вихід:	-	120 г	-	150 г	-	150 г
<u>Гуляш курячий</u>						
філе куряче	71 г	70 г	101 г	100 г	121 г	120 г
цибуля	12 г	10 г	12 г	10 г	13 г	11 г
морква	14 г	12 г	14 г	12 г	15 г	13 г
борошно	5 г	5 г	6 г	6 г	6 г	6 г
сіль йодована	1 г	1 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г
олія	3 г	3 г	4 г	4 г	5 г	5 г
Вихід:	-	90 г	-	120 г	-	140 г
<u>Капуста тушкована</u>						
капуста	110 г	87 г	110 г	87 г	110 г	87 г
цибуля	12 г	10 г	12 г	10 г	12 г	10 г
морква	10 г	8 г	10 г	8 г	10 г	8 г
олія	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г
томат	6 г	6 г	7 г	7 г	7 г	7 г
цукор	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г
Вихід:	-	110 г	-	110 г	-	110 г
<u>Сир твердий</u>	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г
<u>Кисіль із сухофруктів та ягід</u>						
родзинки	25 г	25 г	25 г	25 г	25 г	25 г
ягоди свіжоморож.	36 г	36 г	36 г	36 г	36 г	36 г
крохмаль	6,8 г	6,8 г	6,8 г	6,8 г	6,8 г	6,8 г
вода	165 г	165 г	165 г	165 г	165 г	165 г
Вихід	-	180 г	-	180 г	-	180 г
<u>Апельсини</u>	149 г	100 г	149 г	100 г	149 г	100 г

П'ятниця
Голубці лінійні, салат з морквою та сиром, хліб житній, яйце варене, компот з сухофруктів, яблуко

<u>Голубці лінійні</u>	<u>6 – 11 років</u>		<u>11 – 14 років</u>		<u>14 -18 років</u>	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
крупа рисова	8 г	8 г	12 г	12 г	12 г	12 г
капуста	110 г	84 г	110 г	84 г	110 г	84 г
цибуля	10 г	8 г	14 г	12 г	14 г	12 г
морква	10 г	8 г	15 г	13 г	15 г	13 г
олія	3 г	3 г	4 г	4 г	5 г	5 г
томат	4 г	4 г	5 г	5 г	5 г	5 г
сіль йодована	1 г	1 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г
масло	3 г	3 г	4 г	4 г	4,5 г	4,5 г
Вихід:	-	120 г	-	150 г	-	150 г
<u>Салат з морквою та сиром</u> (за посібником Є.Клименко)						
морква	90,4 г	72,3 г	90,4 г	72,3 г	90,4 г	72,3 г
сир "Російський"	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г
олія	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г
Вихід:	-	90 г	-	90 г	-	90 г
<u>Хліб житній</u>	30 г	30 г	50 г	50 г	50 г	50 г
<u>Яйце варене</u>	45г	40 г	45 г	40 г	45 г	40 г
<u>Компот з сухофруктів</u>						
сухофрукти	22 г	22 г	24 г	24 г	24 г	24 г
вода	180 г	180 г	200 г	200 г	200 г	200 г
Вихід:	-	180 г	-	200 г	-	200 г
<u>Яблуко</u>	114 г	100 г	114 г	100 г	114 г	100 г

Вівторок

Каша вівсяна, капуста тушкована, яйце варене, хліб житній, какао, банан

<u>Каша вівсяна</u>	<u>6 – 11 років</u>		<u>11 – 14 років</u>		<u>14 -18 років</u>	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
крупя вівсяна	40 г	40 г	50 г	50 г	50 г	50 г
масло	3 г	3 г	4 г	4 г	4,5 г	4,5 г
сіль йодована	1 г	1 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г
Вихід:	-	120 г	-	150 г	-	150 г
<u>Капуста тушкована</u>						
капуста	110 г	87 г	110 г	87 г	110 г	87 г
цибуля	12 г	10 г	12 г	10 г	12 г	10 г
морква	10 г	8 г	10 г	8 г	10 г	8 г
оля	5,5 г	5,5 г	6,5 г	6,5 г	7,5 г	7,5 г
томат	6 г	6 г	7 г	7 г	7 г	7 г
цукор	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г
Вихід:	-	110 г	-	110 г	-	110 г
<u>Хліб житній</u>	30 г	30 г	50 г	50 г	50 г	50 г
<u>Яйце варене</u>	45г	40 г	45 г	40 г	45 г	40 г
<u>Какао</u>						
молоко(пастеризоване)	200 г	200 г	200 г	200 г	200 г	200 г
какао	6 г	6 г	6 г	6 г	6 г	6 г
Вихід:	-	200 г	-	200 г	-	200 г
<u>Банан</u>						
	167 г	100 г	167 г	100 г	167 г	100 г

Середа

Макарон відварений з твердим сиром, курка з паприкою, салат з буряком та сухариками, сік фруктовий, яблуко

Макарон відварений з твердим сиром	6 – 11 років		11 – 14 років		14 -18 років	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
макаронні вироби	40 г	40 г	50 г	50 г	50 г	50 г
масло	3 г	3 г	4 г	4 г	4,5 г	4,5 г
сир твердий	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г
Вихід:	-	120/15 г	-	150/15 г	-	150/15 г
Курка з паприкою (за посібником Є.Клопотенко)						
філе куряче	69,4 г	62,5 г	104,2 г	93,8 г	13 8,9 г	125 г
паприка	0,1 г	0,1 г	0,2 г	0,2 г	0,3 г	0,3 г
олія	3 г	3 г	4 г	4 г	5 г	5 г
сіль йодована	1 г	1 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г
Вихід:	-	50 г	-	75 г	-	100 г
Салат з буряком та сухариками (за посібником Є.Клопотенко) з 15,10 по 15,84						
буряк	108,8 г	80 г	108,8 г	80 г	108,8 г	80 г
сухарі хлібобул.	20,4 г	20 г	20,4 г	20 г	20,4 г	20 г
олія	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г
Вихід:	-	100 г	-	100 г	-	100 г
Сік фруктовий						
	200 г	200 г	200 г	200 г	200 г	200 г
Яблуко						
	114 г	100 г	114 г	100 г	114 г	100 г

Четвер

Картопляне пюре, риба тушкована, вінегрет, сир твердий, кисіль із сухофруктів та ягід, апельсин

<u>Картопляне пюре</u>	<u>6 – 11 років</u>		<u>11 – 14 років</u>		<u>14 -18 років</u>	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
картопля	186 г	121 г	233 г	151 г	233 г	151 г
масло	3 г	3 г	4 г	4 г	4,5 г	4,5 г
Вихід:	-	120 г	-	150 г	-	150 г
<u>Риба тушкована</u>						
риба мороз.лек	80 г	60 г	110 г	90 г	140 г	120 г
морква	10 г	8 г	10 г	8 г	10 г	8 г
цибуля	10 г	8 г	10 г	8 г	10 г	8 г
оля	3 г	3 г	4 г	4 г	5 г	5 г
томат	6 г	6 г	7 г	7 г	8 г	8 г
борошно	4 г	4 г	6 г	6 г	8 г	8 г
сіль йодована	1 г	1 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г
Вихід:	-	70 г	-	100 г	-	130 г
<u>Вінегрет</u>						
картопля	45 г	31 г	45 г	31 г	45 г	31 г
бурячок	30 г	24 г	30 г	24 г	30 г	24 г
морква	20 г	17 г	20 г	17 г	20 г	17 г
цибуля	18 г	15 г	18 г	15 г	18 г	15 г
квасоля	10 г	10 г	10 г	10 г	10 г	10 г
оля	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г
Вихід:	-	100 г	-	100 г	-	100 г
<u>Сир твердий</u>	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г
<u>Кисіль із сухофруктів та ягід</u>						
родзинки	25 г	25 г	25 г	25 г	25 г	25 г
ягоди свіжоморож.	36 г	36 г	36 г	36 г	36 г	36 г
крохмаль	6,8 г	6,8 г	6,8 г	6,8 г	6,8 г	6,8 г
вода	165 г	165 г	165 г	165 г	165 г	165 г
Вихід	-	180 г	-	180 г	-	180 г
<u>Апельсин</u>	149 г	100 г	149 г	100 г	149 г	100 г

П'ятниця

Горохове пюре, палички курячі, салат з квашених огірків, хліб житній, сир твердий, компот з сухофруктів, яблуко

<u>Горохове пюре</u>	<u>6 – 11 років</u>		<u>11 – 14 років</u>		<u>14 -18 років</u>	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
горох жовтий сушений	38 г	38 г	45 г	45 г	45 г	45 г
масло	3 г	3 г	4 г	4 г	4,5 г	4,5 г
вода	150 г	150 г	180 г	180 г	180 г	180 г
Вихід:	-	120 г	-	150 г	-	150 г
<u>Палички курячі</u> (поєднання Є.К. і погаченко)						
філе куряче	69,4 г	62,5 г	104,2 г	93,8 г	138,9 г	125 г
сухарі панірувальні	6 г	6 г	4,5 г	4,5 г	12 г	12 г
яйце куряче	5,5 г	5 г	8 г	7,5 г	10,5 г	10 г
борошно	5,1 г	5 г	7,7 г	7,5 г	10,2 г	10 г
олія	3 г	3 г	4 г	4 г	5 г	5 г
сіль йодована	1 г	1 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г
Вихід:	-	50 г	-	75 г	-	100 г
<u>Салат з кв.огірків</u>						
кв.огірок	100 г	85 г	100 г	85 г	100 г	85 г
цибуля	12 г	10 г	12 г	10 г	12 г	10 г
олія	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г
цукор	5 г	5 г	5 г	5 г	5 г	5 г
Вихід:	-	100 г	-	100 г	-	100 г
<u>Хліб житній</u>	30 г	30 г	50 г	50 г	50 г	50 г
<u>Сир твердий</u>	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г
<u>Компот з сухофруктів</u>						
сухофрукти	22 г	22 г	24 г	24 г	24 г	24 г
вода	180 г	180 г	200 г	200 г	200 г	200 г
Вихід:	-	180 г	-	200 г	-	200 г
<u>Яблуко</u>						
	114 г	100 г	114 г	100 г	114 г	100 г

4 тиждень

Понеділок

Картопля тушкована, котлета по-міланськи з сиром, салат з квашених огірків, хліб житній, сік, яблуко

<u>Картопля тушкована</u>	<u>6 – 12 років</u>		<u>11 – 14 років</u>		<u>14 - 18 років</u>	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
картопля	152 г	99 г	180 г	129 г	180 г	129 г
цибуля	16 г	13,5 г	18 г	16,5 г	18 г	16,5 г
морква	18 г	13,5 г	20 г	15,5 г	20 г	15,5 г
томат	8 г	8 г	9 г	9 г	9 г	9 г
масло	3 г	3 г	4 г	4 г	4,5 г	4,5 г
олія	3 г	3 г	3,4 г	3,4 г	4 г	4 г
Вихід:	-	120 г	-	150 г	-	150 г
<u>Котлета по-міланськи з сиром</u>						
філе куряче	69 г	68 г	101 г	100 г	121 г	120 г
борошно	8 г	8 г	12 г	11 г	14 г	14 г
сухарі панірувальні	17 г	17 г	25 г	25 г	30 г	30 г
яйце куряче	7,5 г	7 г	10,5 г	10 г	12,5 г	12 г
сіль йодована	1 г	1 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г
олія для деко	1,3 г	1,3 г	1,9 г	1,9 г	2,3 г	2,3 г
сир твердий	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г
Вихід:	-	85 г	-	125 г	-	150 г
<u>Салат з кв.огірків</u>						
кв.огірок	100 г	85 г	100 г	85 г	100 г	85 г
цибуля	12 г	10 г	12 г	10 г	12 г	10 г
олія	1,2 г	1,2 г	1,2 г	1,2 г	1,2 г	1,2 г
цукор	5 г	5 г	5 г	5 г	5 г	5 г
Вихід:	-	100 г	-	100 г	-	100 г
<u>Хліб житній</u>	30 г	30 г	50 г	50 г	50 г	50 г
<u>Сік фруктовий</u>						
	200 г	200 г	200 г	200 г	200 г	200 г
<u>Яблуко</u>	114 г	100 г	114 г	100 г	114 г	100 г

Вівторок
Суп гречаний, хліб житній з маслом, сирники, компот з сухофруктів, яблуко

<u>Суп гречаний</u>	<u>6 – 11 років</u>		<u>11 – 14 років</u>		<u>14 -18 років</u>	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
крупа гречана	10 г	10 г	15 г	15 г	15 г	15 г
картопля	70 г	51 г	70 г	51 г	70 г	51 г
цибуля	10 г	8 г	14 г	12 г	14 г	12 г
морква	10 г	8 г	15 г	12 г	15 г	12 г
олія	3 г	3 г	4 г	4 г	5 г	5 г
сіль йодована	1 г	1 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г
Вихід:	-	200 г	-	250 г	-	250 г
<u>Хліб житній з маслом</u>	30/3 г	30/3 г	50/4 г	50/4 г	50/4,5 г	50/4,5 г
<u>Сирники</u>						
сир кисломолочний	125 г	125 г	125 г	125 г	125 г	125 г
борошно	20 г	20 г	20 г	20 г	20 г	20 г
яйце куряче	5,5 г	5 г	5,5 г	5 г	5,5 г	5 г
цукор	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г
олія	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г
Вихід:	-	130 г	-	130 г	-	130 г
<u>Компот з сухофруктів</u>						
сухофрукти	22 г	22 г	24 г	24 г	24 г	24 г
вода	180 г	180 г	200 г	200 г	200 г	200 г
Вихід:	-	180 г	-	200 г	-	200 г
<u>Яблуко</u>	114 г	100 г	114 г	100 г	114 г	100 г

Четвер

Рис"Паєля", гуляш курячий, салат з морквою та сиром, хліб житній, чай, яблуко

Рис"Паєля" (за посібником Є.Клишотенко)	6 – 11 років		11 – 14 років		14 -18 років	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
крупа рисова	45,9 г	45 г	61,2 г	60 г	61,2 г	60 г
морква	18,8 г	15 г	25 г	20 г	25 г	20 г
цибуля	18,8 г	15 г	25 г	20 г	25 г	20 г
олія	5,5 г	5,5 г	6,5 г	6,5 г	7,5 г	7,5 г
вода	105 г	105 г	140 г	140 г	140 г	140 г
Вихід:	-	120 г	-	150 г	-	150 г
Гуляш курячий						
філе куряче	71 г	70 г	101 г	100 г	121 г	120 г
цибуля	12 г	10 г	12 г	10 г	13 г	11 г
морква	14 г	12 г	14 г	12 г	15 г	13 г
борошно	5 г	5 г	6 г	6 г	6 г	6 г
сіль йодована	1 г	1 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г
масло	3 г	3 г	4 г	4 г	4,5 г	4,5 г
Вихід:	-	90 г	-	120 г	-	140 г
Салат з морквою та сиром (за посібником Є.Клишотенко)						
морква	90,4 г	72,3 г	90,4 г	72,3 г	90,4 г	72,3 г
сир "Російський"	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г
олія	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г
Вихід:	-	90 г	-	90 г	-	90 г
Хліб житній	30 г	30 г	50 г	50 г	50 г	50 г
Чай:						
заварка	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г
вода	150 г	150 г	200 г	200 г	200 г	200 г
Вихід:	-	150 г	-	200 г	-	200 г
Яблуко						
	114 г	100 г	114 г	100 г	114 г	100 г

П'ятниця

Макарон відварений з твердим сиром, хек запечений, салат з вареного бурячка, кисіль із сухофруктів та ягід, яблуко

Макарон відварений з твердим сиром	6 – 11 років		11 – 14 років		14 -18 років	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
макаронні вироби	40 г	40 г	50 г	50 г	50 г	50 г
масло	3 г	3 г	4 г	4 г	4,5 г	4,5 г
сир твердий	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г
Вихід:	-	120/15 г	-	150/15 г	-	150/15 г
Хек запечений⁽²⁸⁾ посібником Є.Калюченко)						
хек	57,9 г	55 г	86,8 г	82,5 г	115,8 г	110 г
борошно	1,5 г	1,5 г	2 г	2 г	2,5 г	2,5 г
яйце куряче	4,5 г	4 г	6,5 г	6 г	8,5 г	8 г
панірувальні сухарі	1,2 г	1,2 г	1,8 г	1,8 г	2,5 г	2,5 г
олія	3 г	3 г	4 г	4 г	5 г	5 г
сіль йодована	1 г	1 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г
Вихід:	-	50 г	-	75 г	-	100 г
Салат з вареного бурячка (з 15,10 по 15,04)						
буряк	110 г	90 г	110 г	90 г	110 г	90 г
цибуля	12 г	10 г	12 г	10 г	12 г	10 г
олія	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г
Вихід:	-	100 г	-	100 г	-	100 г
Кисіль із сухофруктів та ягід						
родзинки	25 г	25 г	25 г	25 г	25 г	25 г
ягоди свіжоморож.	36 г	36 г	36 г	36 г	36 г	36 г
крохмаль	6,8 г	6,8 г	6,8 г	6,8 г	6,8 г	6,8 г
вода	165 г	165 г	165 г	165 г	165 г	165 г
Вихід	-	180 г	-	180 г	-	180 г
Яблуко						
	114 г	100 г	114 г	100 г	114 г	100 г

3 тиждень

Понеділок

Суп пшеничний, запіканка макаронно-сирна, хліб житній, чай, яблуко

<u>Суп пшеничний</u>	<u>6 – 11 років</u>		<u>11 – 14 років</u>		<u>14 -18 років</u>	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
крупа пшенична "Артек"	10 г	10 г	10 г	10 г	10 г	10 г
картопля	70 г	51 г	70 г	51 г	70 г	51 г
цибуля	14 г	12 г	14 г	12 г	14 г	12 г
морква	15 г	12 г	15 г	12 г	15 г	12 г
олія	5,5 г	5,5 г	6,5 г	6,5 г	7,5 г	7,5 г
сіль йодована	1 г	1 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г
Вихід:	-	250 г	-	250 г	-	250 г
<u>Запіканка макаронно-сирна</u>						
сир кисломолочний	125 г	120 г	125 г	120 г	125 г	120 г
макаронні вироби	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г
яйце куряче	5 г	4,5 г	5 г	4,5 г	5 г	4,5 г
цукор	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г
масло	3 г	3 г	4 г	4 г	4,5 г	4,5 г
Вихід:	-	145 г	-	145 г	-	145 г
<u>Хліб житній</u>	30 г	30 г	50 г	50 г	50 г	50 г
<u>Чай:</u>						
заварка	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г
вода	150 г	150 г	200 г	200 г	200 г	200 г
Вихід:	-	150 г	-	200 г	-	200 г
<u>Яблуко</u>	114 г	100 г	114 г	100 г	114 г	100 г

Середа

Каша пшенична, капуста тушкована, яйце варене, какао, банан

<u>Каша пшенична</u>	<u>6 – 11 років</u>		<u>11 – 14 років</u>		<u>14 -18 років</u>	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
крупа пшенична	48 г	48 г	60 г	60 г	60 г	60 г
масло	3 г	3 г	4 г	4 г	4,5 г	4,5 г
Вихід:	-	120 г	-	150 г	-	150 г
<u>Капуста тушкована</u>						
капуста	110 г	87 г	110 г	87 г	110 г	87 г
цибуля	12 г	10 г	12 г	10 г	12 г	10 г
морква	10 г	8 г	10 г	8 г	10 г	8 г
олія	5,5 г	5,5 г	6,5 г	6,5 г	7,5 г	7,5 г
томат	6 г	6 г	7 г	7 г	7 г	7 г
сіль йодована	1 г	1 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г
цукор	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г
Вихід:	-	110 г	-	110 г	-	110 г
<u>Яйце варене</u>	45г	40 г	45 г	40 г	45 г	40 г
<u>Какао</u>						
молоко(пастеризоване)	200 г	200 г	200 г	200 г	200 г	200 г
какао	6 г	6 г	6 г	6 г	6 г	6 г
Вихід:	-	200 г	-	200 г	-	200 г
<u>Банан</u>	167 г	100 г	167 г	100 г	167 г	100 г