

ПОГОДЖЕНО:

Начальник Гайсинського районного
управління ГУ Держпродспоживслужби
у Вінницькій області

Наталія ГУБКО
"02" *серпня* 2023 рік



ЗАТВЕРДЖЕНО:

Начальник відділу освіти,
культури, молоді і спорту
Дашівської селищної ради
Ольга ДОЛГОВА

20__ рік

**Примірне чотиритижневе меню
на організацію харчування здобувачів освіти
пільгової категорії
Білківського ліцею
Дашівської селищної ради
на 2023 рік
(осінній період)**



1 тиждень
Понеділок
Борщ український з сметаною, хліб цільнозерновий,
компот зі свіжих яблук, вертута з яблуком

<u>Борщ український:</u>	<u>6 – 11 років</u>		<u>11 – 14 років</u>		<u>14 -18 років</u>	
	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
бурячок	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	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 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
Вихід:	-	250 г	-	250 г	-	250 г
<u>Сметана</u> (після вторинної термічної обробки)	25 г	25 г	25 г	25 г	25 г	25 г
<u>Хліб цільнозерновий</u>	30 г	30 г	50 г	50 г	50 г	50 г
<u>Компот зі свіжих яблук</u>						
яблука	31,5 г	28 г	31,5 г	28 г	31,5 г	28 г
вода	160 г	160 г	160 г	160 г	160 г	160 г
Вихід:	-	180 г	-	180 г	-	180 г
<u>Вертута з яблуком</u>						
борошно	60 г	60 г	60 г	60 г	60 г	60 г
яйце куряче	4 г	4 г	4 г	4 г	4 г	4 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
цукор	1 г	1 г	1 г	1 г	1 г	1 г
вода питна	10 г	10 г	10 г	10 г	10 г	10 г
<u>Для начинки</u>						
яблуко свіже	53,3 г	38,5 г	53,3 г	38,5 г	53,3 г	38,5 г
цукор	4 г	4 г	4 г	4 г	4 г	4 г
кориця мелена	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г
Вихід:	-	100 г	-	100 г	-	100 г

Вівторок
Куліш із курячим м'ясом, капуста тушкована, какао, банан

<u>Куліш із курячим м'ясом</u>	<u>6 – 11років</u>		<u>11 – 14 років</u>		<u>14 -18 років</u>	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
філе куряче (охолоджене)	71 г	70 г	98 г	98 г	118 г	117 г
крупа пшоняна	40 г	39 г	55 г	54 г	66 г	65 г
цибуля	15 г	13 г	21 г	18 г	25 г	21 г
морква	16 г	13 г	22 г	18 г	26 г	21 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
томатна паста	4 г	4 г	5 г	5 г	6 г	6 г
сіль йодована	0,5 г	0,5 г	1 г	1 г	1 г	1 г
вода питна	77 г	77 г	108 г	108 г	129 г	129 г
Маса тушкованого курячого м'яса		50 г		70 г		84 г
Маса гарніру з овочами		130 г		180 г		216 г
Вихід:	-	180 г	-	250 г	-	300 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
сіль йодована	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 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>Какао</u>						
молоко(пастеризоване)	180 г	180г	180 г	180 г	180 г	180 г
какао	5 г	5 г	6 г	6 г	6 г	6 г
вода	20 г	20 г	20 г	20 г	20 г	20 г
Вихід:	-	200 г	-	200 г	-	200 г
<u>Банан</u>	142 г	100 г	142 г	100 г	142 г	100 г

Середа

**Каша пшенична, пухкий омлет з орегано, салат зі свіжих томатів,
хліб цільнозерновий, сир твердий, чай, яблуко**

<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”Артек”	49 г	48 г	61 г	60 г	61 г	60 г
масло	3 г	3 г	4 г	4 г	4,5 г	4,5 г
вода питна	86 г	86 г	108 г	108 г	108 г	108 г
Вихід:	-	120 г	-	150 г	-	150 г
<u>Пухкий омлет з орегано</u>						
яйця курячі	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт
орегано сухе	0,3 г	0,3 г	0,3 г	0,3 г	0,3 г	0,3 г
молоко	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г
борошно	5 г	5 г	5 г	5 г	5 г	5 г
сіль йодована	0,5 г	0,5 г	1 г	1 г	1 г	1 г
олія	3 г	3 г	4 г	4 г	5 г	5 г
Маса омлетної суміші	-	52,9 г	-	52,9 г	-	52,9 г
Вихід:	-	50 г	-	50 г	-	50 г
<u>Салат зі свіжих томатів</u>						
томати	74 г	70 г	74 г	70 г	74 г	70 г
цибуля	28 г	24 г	28 г	24 г	28 г	24 г
олія	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г
сіль йодована	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г
Вихід:	-	100 г	-	100 г	-	100 г
<u>Хліб цільнозерновий</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>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
Горохове пюре, котлета по-міланськи з сиром,
овочеве соте “Літнє”, кисіль із сухофруктів та ягід, апельсин

<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>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	0,5 г	0,5 г	1 г	1 г	1 г	1 г
олія для деко	3 г	3 г	4 г	4 г	5 г	5 г
сир твердий	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г
Вихід:	-	85 г	-	125 г	-	150 г
<u>Овочеве соте “Літнє”</u>						
кабачок свіжий	67,2 г	45 г	67,2 г	45 г	67,2 г	45 г
перець солодкий	33,3 г	25 г	33,3 г	25 г	33,3 г	25 г
морква	25 г	20 г	25 г	20 г	25 г	20 г
цибуля	17,4 г	15 г	17,4 г	15 г	17,4 г	15 г
томати свіжі	17,6 г	15 г	17,6 г	15 г	17,6 г	15 г
олія	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г
петрушка	13,5 г	10 г	13,5 г	10 г	13,5 г	10 г
сіль йодована	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г
Вихід:	-	100 г	-	100 г	-	100 г
<u>Кисіль із сухофруктів та ягід</u>						
родзинки	25 г	25 г	25 г	25 г	25 г	25 г
ягоди свіжоморожені	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>	74,5 г	50 г	74,5 г	50 г	74,5 г	50 г

П'ятниця
Картопляне пюре, риба тушкована, свіжий огірок,
хліб цільнозерновий, запіканка сирна з бананом, узвар

<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
сіль йодована	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г
Вихід:	-	124 г	-	155 г	-	155 г
<u>Риба тушкована</u>						
риба мороз.хек	70 г	60 г	100 г	90 г	130 г	120 г
морква	11 г	9 г	17 г	15 г	22 г	20 г
цибуля	10 г	8 г	16 г	14 г	20 г	18 г
олія	4 г	4 г	5 г	5 г	6 г	6 г
томат	2 г	2 г	3 г	3 г	4 г	4 г
сіль йодована	0,5 г	0,5 г	1 г	1 г	1 г	1 г
маса запеченої риби		48 г		72 г		96 г
маса готових овочів		12 г		18 г		24 г
Вихід:	-	60 г	-	90 г	-	120 г
<u>Свіжий огірок</u> <u>(кусочками)</u>	100 г	96 г	100 г	96 г	100 г	96 г
<u>Хліб цільнозерновий</u>	30 г	30 г	50 г	50 г	50 г	50 г
<u>Запіканка сирна з бананом</u>						
сир кисломолочний	85,5 г	85,5 г	85,5 г	85,5 г	85,5 г	85,5 г
крупа манна	6,8 г	6,8 г	6,8 г	6,8 г	6,8 г	6,8 г
цукор	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г
банан	75 г	45 г	75 г	45 г	75 г	45 г
олія	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г
сухарі панірувальні	4,5 г	4,5 г	4,5 г	4,5 г	4,5 г	4,5 г
сметана	4,5 г	4,5 г	4,5 г	4,5 г	4,5 г	4,5 г
Вихід:	-	150 г	-	150 г	-	150 г
<u>Узвар</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

2 тиждень

Понеділок

Рис розсипчастий з орегано, скрамбл, салат з моркви з сиром та сметаною, хліб
цільнозерновий, кисіль апельсиновий

<u>Рис розсипчастий з орегано</u>	<u>6 – 11 років</u>		<u>11 – 14 років</u>		<u>14 -18 років</u>	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
крупа рисова	43,7г	42,8г	54,6 г	53,6 г	54,6 г	53,6 г
вода	90 г	90 г	112,5 г	112,5 г	112,5 г	112,5 г
орегано сушений	0,6 г	0,6 г	0,8 г	0,8 г	0,8 г	0,8 г
масло	3 г	3 г	4 г	4 г	4,5 г	4,5 г
Вихід:	-	120 г	-	150 г	-	150 г
<u>Скрамбл</u>						
яйця курячі	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт
молоко	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г
борошно	5 г	5 г	5 г	5 г	5 г	5 г
сіль йодована	0,5 г	0,5 г	1 г	1 г	1 г	1 г
олія	3 г	3 г	4 г	4 г	5 г	5 г
<u>Маса омлетної суміші</u>	-	52,7 г	-	52,7 г	-	52,7 г
Вихід:	-	50 г	-	50 г	-	50 г
<u>Салат з моркви з сиром та сметаною</u>						
морква	72,2 г	57,8 г	72,2 г	57,8 г	72,2 г	57,8 г
сир твердий	9,8 г	9 г	9,8 г	9 г	9,8 г	9 г
сметана	9 г	9 г	9 г	9 г	9 г	9 г
сіль йодована	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г
Вихід:	-	75 г	-	75 г	-	75 г
<u>Хліб цільнозерновий</u>	30 г	30 г	50 г	50 г	50 г	50 г
<u>Кисіль апельсиновий</u>						
апельсин	75 г	45 г	75 г	45 г	75 г	45 г
крохмаль	7 г	7 г	7 г	7 г	7 г	7 г
вода	140 г	140 г	140 г	140 г	140 г	140 г
Вихід:	-	180 г	-	180 г	-	180 г

Вівторок
Макарон відварений з твердим сиром, риба(філе) припущена,
салат вітамінний, сік фруктовий, банан

<u>Макарон відварений</u> <u>з твердим сиром</u>	<u>6 – 11років</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
сіль йодована	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 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 Є.Клопотенко)						
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	0,5 г	0,5 г	1 г	1 г	1 г	1 г
Вихід:	-	50 г	-	75 г	-	100 г
<u>Салат вітамінний</u>						
капуста білокачанна свіжа	56 г	46 г	56 г	46 г	56 г	46 г
морква	22 г	18 г	22 г	18 г	22 г	18 г
яблука	36 г	32 г	36 г	32 г	36 г	32 г
олія	5,5 г	5,5 г	6,5 г	6,5 г	7,5 г	7,5 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>Банан</u>	77 г	54 г	77 г	54 г	77 г	54 г

Середа

Суп овочевий, хліб цільнозерновий, запіканка вермішельно-сирна, чай, яблуко

<u>Суп овочевий</u> (за посібником Є.Клопотенко)	<u>6 – 11 років</u>		<u>11 – 14 років</u>		<u>14 -18 років</u>	
	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
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
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 цільнозерновий</u>	30 г	30 г	50 г	50 г	50 г	50 г
<u>Запіканка</u> <u>вермішельно-сирна</u>						
сир кисломолочний	125 г	125 г	125 г	125 г	125 г	125 г
вермішель	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г
яйце куряче	4,5 г	4 г	4,5 г	4 г	4,5 г	4 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>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
Картопляне пюре, курячий шніцель, салат зі свіжих томатів з солодким перцем,
сир твердий, компот з сухофруктів
груша

<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>Курячий шніцель</u> (за посібником Є.Клопотенко)						
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	0,5 г	0,5 г	1 г	1 г	1 г	1 г
олія для деко	1,5 г	1,5 г	2 г	2 г	2,5 г	2,5 г
Вихід:	-	50 г	-	75 г	-	100 г
<u>Салат зі свіжих томатів з солодким перцем</u>						
томати свіжі	75,3 г	64 г	75,3 г	64 г	75,3 г	64 г
цибуля	12,5 г	10 г	12,5 г	10 г	12,5 г	10 г
перець солодкий	30,7 г	23 г	30,7 г	23 г	30,7 г	23 г
олія	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г
сіль йодована	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 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>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>Груша</u>	111 г	100 г	111 г	100 г	111 г	100 г

П'ятниця
Каша ячмінна, гуляш курячий, капуста тушкована,
хліб цільнозерновий, какао, банан

<u>Каша ячмінна</u>	<u>6 – 11 років</u>		<u>11 – 14 років</u>		<u>14 -18 років</u>	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
крупа ячмінна	26 г	26 г	32 г	32 г	32 г	32 г
масло	3 г	3 г	4 г	4 г	4,5 г	4,5 г
вода	100 г	100 г	135 г	135 г	135 г	135 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	0,5 г	0,5 г	1 г	1 г	1 г	1 г
олія	5,5 г	5,5 г	6,5 г	6,5 г	7,5 г	7,5 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	4 г	4 г	4,5 г	4,5 г	5 г	5 г
томат	6 г	6 г	7 г	7 г	7 г	7 г
сіль йодована	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 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>Хліб цільнозерновий</u>	30 г	30 г	50 г	50 г	50 г	50 г
<u>Какао</u>						
молоко(пастеризоване)	180 г	180 г	180 г	180 г	180 г	180 г
какао	5 г	5 г	6 г	6 г	6 г	6 г
вода	20 г	20 г	20 г	20 г	20 г	20 г
Вихід:	-	200 г	-	200 г	-	200 г
<u>Банан</u>	125 г	75 г	125 г	75 г	125 г	75 г

3 тиждень
Понеділок
Суп пшеничний, вареники ліниві,
хліб цільнозерновий, чай, апельсин

<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	0,5 г	0,5 г	1 г	1 г	1 г	1 г
Вихід:	-	250 г	-	250 г	-	250 г
<u>Вареники ліниві</u>						
сир кисломолочний	113 г	113 г	113 г	113 г	113 г	113 г
яйце куряче	4,5 г	4 г	4,5 г	4 г	4,5 г	4 г
борошно	20 г	20 г	20 г	20 г	20 г	20 г
сіль йодована	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г
масло	3 г	3 г	4 г	4 г	4,5 г	4,5 г
цукор	5 г	5 г				
Вихід:	-	130 г	-	130 г	-	130 г
<u>Хліб цільнозерновий</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>Апельсин</u>	112 г	75 г	112 г	75 г	112 г	75 г

Вівторок
Каша гречана, капуста тушкована, яйце варене, хліб цільнозерновий, 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	57,1 г	56,4 г	71,4 г	70,5 г	71,4 г	70,5 г
масло	3 г	3 г	4 г	4 г	4,5 г	4,5 г
сіль йодована	0,5 г	0,5 г	1 г	1 г	1 г	1 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
сіль йодована	1 г	1 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 цільнозерновий</u>	30 г	30 г	50 г	50 г	50 г	50 г
<u>Яйце варене</u>	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт
<u>Какао</u>						
молоко(пастеризоване)	180 г	180 г	180 г	180 г	180 г	180 г
какао	5 г	5 г	6 г	6 г	6 г	6 г
вода	20 г	20 г	20 г	20 г	20 г	20 г
Вихід:	-	200 г	-	200 г	-	200 г
<u>Банан</u>	125 г	75 г	125 г	75 г	125 г	75 г

Середа

**Макарон відварений з твердим сиром, курка з паприкою,
овочеве соте “Літнє”, компот зі свіжих яблук, груша**

<u>Макарон відварений з твердим сиром</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>Курка з паприкою</u> (за посібником С.Клопотенко)						
філе куряче	69,4 г	62,5 г	104,2 г	93,8 г	138,9 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	0,5 г	0,5 г	1 г	1 г	1 г	1 г
Вихід:	-	50 г	-	75 г	-	100 г
<u>Овочеве соте “Літнє”</u>						
кабачок свіжий	67,2 г	45 г	67,2 г	45 г	67,2 г	45 г
перець солодкий	33,3 г	25 г	33,3 г	25 г	33,3 г	25 г
морква	25 г	20 г	25 г	20 г	25 г	20 г
цибуля	17,4 г	15 г	17,4 г	15 г	17,4 г	15 г
томати свіжі	17,6 г	15 г	17,6 г	15 г	17,6 г	15 г
олія	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г
петрушка	13,5 г	10 г	13,5 г	10 г	13,5 г	10 г
сіль йодована	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г
Вихід:	-	100 г	-	100 г	-	100 г
<u>Компот зі свіжих яблук</u>						
яблука	31,5 г	28 г	31,5 г	28 г	31,5 г	28 г
вода	160 г	160 г	160 г	160 г	160 г	160 г
Вихід:	-	180 г	-	180 г	-	180 г
<u>Груша</u>	83,3 г	75 г	83,3 г	75 г	83,3 г	75 г

Четвер
Картопляне пюре, риба тушкована, запіканка морквяно-яблучна,
кисіль із сухофруктів та ягід

<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
сіль йодована	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г
Вихід:	-	120 г	-	150 г	-	150 г
<u>Риба тушкована</u>						
риба мороз.хек	70 г	60 г	100 г	90 г	130 г	120 г
морква	11 г	9 г	17 г	15 г	22 г	20 г
цибуля	10 г	8 г	16 г	14 г	20 г	18 г
олія	2,5 г	2,5 г	3,5 г	3,5 г	4,5 г	4,5 г
томат	2 г	2 г	3 г	3 г	4 г	4 г
сіль йодована	0,5 г	0,5 г	1 г	1 г	1 г	1 г
маса запеченої риби		48 г		72 г		96 г
маса готових овочів		12 г		18 г		24 г
Вихід:	-	60 г	-	90 г	-	120 г
<u>Запіканка морквяно-яблучна</u>						
морква	72 г	55 г	72 г	55 г	72 г	55 г
яблука	40 г	35 г	40 г	35 г	40 г	35 г
яйце куряче	16,5 г	16 г	16,5 г	16 г	16,5 г	16 г
крупа манна	5 г	5 г	5 г	5 г	5 г	5 г
цукор	5 г	5 г	5 г	5 г	5 г	5 г
сметана	25 г	25 г	25 г	25 г	25 г	25 г
олія	3 г	3 г	3 г	3 г	3 г	3 г
Вихід:	-	100 г	-	100 г	-	100 г
<u>Кисіль із сухофруктів та ягід</u>						
родзинки	25 г	25 г	25 г	25 г	25 г	25 г
ягоди свіжоморожені	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

П'ятниця
Горохове пюре, палички курячі, салат з капустою та морквою,
хліб цільнозерновий, узвар, 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> (за посібником Є.Клопотенко)						
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	5г	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	0,5 г	0,5 г	1 г	1 г	1 г	1 г
Вихід:	-	50 г	-	75 г	-	100 г
<u>Салат з капустою та морквою</u>						
капуста	56,3 г	45 г	56,3 г	45 г	56,3 г	45 г
морква	32,8 г	26,3 г	32,8 г	26,3 г	32,8 г	26,3 г
сіль йодована	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г
олія	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г
сік лимона	0,8 г	0,8 г	0,8 г	0,8 г	0,8 г	0,8 г
Вихід:	-	75 г	-	75 г	-	75 г
<u>Хліб цільнозерновий</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>Узвар</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

Каша вівсяна, капуста тушкована, пухкий омлет з орегано,
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
крупа 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
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	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
сіль йодована	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 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>Пухкий омлет з орегано</u>						
яйця курячі	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт
орегано сухе	0,3 г	0,3 г	0,3 г	0,3 г	0,3 г	0,3 г
молоко	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г
борошно	5 г	5 г	5 г	5 г	5 г	5 г
сіль йодована	0,5 г	0,5 г	1 г	1 г	1 г	1 г
олія	3 г	3 г	4 г	4 г	5 г	5 г
Маса омлетної суміші	-	52,9 г	-	52,9 г	-	52,9 г
Вихід:	-	50 г	-	50 г	-	50 г
<u>Какао</u>						
молоко(пастеризоване)	180 г	180 г	180 г	180 г	180 г	180 г
какао	5 г	5 г	6 г	6 г	6 г	6 г
вода	20 г	20 г	20 г	20 г	20 г	20 г
Вихід:	-	200 г	-	200 г	-	200 г
<u>Банан</u>	125 г	75 г	125 г	75 г	125 г	75 г

Вівторок
Суп гречаний, хліб цільнозерновий з маслом, сирники рожеві,
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	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 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 цільнозерновий 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 рожеві</u>						
сир кисломолочний	112 г	112 г	112 г	112 г	112 г	112 г
морква	25 г	20 г	25 г	20 г	25 г	20 г
яйце куряче	6 г	5 г	6 г	5 г	6 г	5 г
борошно	10 г	10 г	10 г	10 г	10 г	10 г
цукор	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г
олія для деко	3 г	3 г	4 г	4 г	5 г	5 г
Вихід:	-	100 г	-	100 г	-	100 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

Середа
Печеня по-домашньому з куркою, салат вітамінний, сир твердий,
хліб цільнозерновий, сік, апельсин

<u>Печеня по-домашньому</u> <u>з куркою</u>	<u>6 – 11 років</u>		<u>11 – 14 років</u>		<u>14 -18 років</u>	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
філе куряче	74,2 г	72 г	103,1 г	100 г	123,7 г	120 г
морква	16,9 г	13,5 г	23,4 г	18,8 г	28,1 г	22,5 г
картопля	132 г	99 г	183,3 г	137,5 г	220 г	165 г
цибуля	16,1 г	13,5 г	22,3 г	18,8 г	26,8 г	22,5 г
томат	9 г	9 г	12,5 г	12,5 г	15 г	15 г
олія	3 г	3 г	4 г	4 г	5 г	5 г
сіль йодована	0,5 г	0,5 г	1 г	1 г	1 г	1 г
масло	3 г	3 г	4 г	4 г	4,5 г	4,5 г
<u>Маса тушкованого</u> <u>курячого м'яса</u>	-	50,4 г	-	70 г	-	84 г
<u>Маса гарніру з овочами</u>	-	129,6 г	-	180 г	-	216 г
Вихід:	-	180 г	-	250 г	-	300 г
<u>Салат вітамінний</u>						
капуста білокачанна свіжа	56 г	46 г	56 г	46 г	56 г	46 г
морква	22 г	18 г	22 г	18 г	22 г	18 г
яблука	36 г	32 г	36 г	32 г	36 г	32 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>Сир твердий</u>	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г
<u>Хліб цільнозерновий</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>Апельсин</u>	74,5 г	50 г	74,5 г	50 г	74,5 г	50 г

Четвер

Макарон відварений з твердим сиром, хек запечений, салат зі свіжих томатів з солодким перцем, кисіль яблучний, груша

<u>Макарон відварений з твердим сиром</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>Хек запечений</u> (за посібником С.Клопотенко)						
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	0,5 г	0,5 г	1 г	1 г	1 г	1 г
Вихід:	-	50 г	-	75 г	-	100 г
<u>Салат зі свіжих томатів з солодким перцем</u>						
томати свіжі	75,3 г	64 г	75,3 г	64 г	75,3 г	64 г
цибуля	12,5 г	10 г	12,5 г	10 г	12,5 г	10 г
перець солодкий	30,7 г	23 г	30,7 г	23 г	30,7 г	23 г
олія	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г
сіль йодована	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г
Вихід:	-	100 г	-	100 г	-	100 г
<u>Кисіль яблучний</u>						
яблука	50 г	44 г	65 г	58 г	65 г	58 г
крохмаль	6 г	6 г	7 г	7 г	7 г	7 г
вода	130 г	130 г	150 г	150 г	150 г	150 г
Вихід	-	150 г	-	200 г	-	200 г
<u>Груша</u>	83,3 г	75 г	83,3 г	75 г	83,3 г	75 г

П'ятниця
Каша гречана, нагетси курячі, салат з моркви з сиром та сметаною,
хліб цільнозерновий, чай, 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	57 г	57 г	71 г	71 г	71 г	71 г
масло	3 г	3 г	4 г	4 г	4,5 г	4,5 г
вода	85 г	85 г	106 г	106 г	106 г	106 г
Вихід:	-	120 г	-	150 г	-	150 г
<u>Нагетси курячі</u> (за посібником С.Клопотенко)						
філе куряче	44,4 г	40 г	66,7 г	60 г	88,9 г	80 г
сіль йодована	0,5 г	0,5 г	1 г	1 г	1 г	1 г
хліб	10 г	10 г	15 г	15 г	20 г	20 г
Маса фаршу	-	50 г	-	75 г	-	75 г
борошно	5 г	5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г
яйце куряче	5 г	4 г	7 г	6 г	9 г	8 г
сухарі панірувальні	5 г	5 г	7,5 г	7,5 г	10 г	10 г
олія	5,5 г	5,5 г	6,5 г	6,5 г	7,5 г	7,5 г
Маса напівфабрикату	-	60 г	-	90 г	-	120 г
Вихід:	-	50 г	-	75 г	-	100 г
<u>Салат з моркви з сиром та сметаною</u>						
морква	72,2 г	57,8 г	72,2 г	57,8 г	72,2 г	57,8 г
сир твердий	9,8 г	9 г	9,8 г	9 г	9,8 г	9 г
сметана	9 г	9 г	9 г	9 г	9 г	9 г
сіль йодована	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г
Вихід:	-	75 г	-	75 г	-	75 г
<u>Хліб цільнозерновий</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>Банан</u>	125 г	75 г	125 г	75 г	125 г	75 г