

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Наказ Міністерства охорони здоров'я України 08 лютого 2023 року №243

**Рекомендоване Примірне чотиритижневе сезонне меню рекомендоване для організації харчування дітей віком від 6 до 18 років в закладах освіти та інших організованих дитячих колективах на осінній період.**

### 1-4 КЛАСИ (Сніданки)

#### I тиждень

#### Понеділок

№ТК	Але рге ни	Назва страви	Вих. гр	Енер гети чна цінн ість ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вих. гр	Енер гети чна цінн ість ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вих. гр	Енер гети чна цінн ість ккал	Б, г	Ж, г	В, г
ТК №1,23		Салат з капусти, зеленого горошку з насінням соняшнику	100	94,37	2,95	6,56	5,21	100	94,37	2,95	6,56	5,21	100	94,37	2,95	6,56	5,21
ТК №66 по Клопо тенку		Фрикадельки м'ясні(свинина)	50	248,8 2	7,15	24,3 1	0,43	75	372,3 6	10,7 0	36,3 8	0,64	75	372,3 6	10,7 0	36,38	0,64

ТК №165 ЗР90р		Макарони відварні з сиром твердим	155	249	10,9	10	29,3	175	276	11,8	10,2	33,8	175	276	11,8	10,2	33,8
Пром-ве вироб.		Сік	200	99	1,2	0,0	22,5	200	99	1,2	0,0	22,5	200	99	1,2	0,0	22,5
ТК №12,0 1		Яблука свіжі	100	52	0,4	0,4	11,8	100	52	0,4	0,4	11,8	100	52	0,4	0,4	11,8
Пром-ве вироб.	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	1,8	2,4	10,0	50	118	3,0	4,0	16,7	50	118	3,0	4,0	16,7
		<b>ВСЬОГО:</b>	<b>635</b>	<b>814,19</b>	<b>24,4</b>	<b>99,11</b>	<b>79,24</b>	<b>700</b>	<b>1011,73</b>	<b>30,05</b>	<b>57,54</b>	<b>90,65</b>	<b>700</b>	<b>1011,73</b>	<b>30,05</b>	<b>57,54</b>	<b>90,65</b>

**Вівторок**

№ТК	Але рге ни	Назва страви	Вих. гр	Енер гети чна цінн ість ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вих. гр	Енер гети чна цінн ість ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вих. гр	Енер гети чна цінн ість ккал	Б, г	Ж, г	В, г
ТК №1,05	Л,Я МП	Салат з яєць, сиру з куркумою	100	149,86	8,64	10,0	4,06	100	149,86	8,64	10,0	4,06	100	149,86	8,64	10,0	4,06
ТК №4,09	Г,Л, Я МП	Курячі нагетси	85	186	15,1	7,7	17,7	125	274	22,2	11,3	26,0	150	329	26,6	13,6	31,2
ТК №8,13		Картопляне пюре з орегано	120	167,62	2,84	7,42	21,11	150	203,27	3,54	9,27	26,39	150	203,27	3,54	9,27	26,39

ТК №11,09		Чай з мелісою	150	1	0,0	0,0	0,4	150	1	0,0	0,0	0,4	150	1	0,0	0,0	0,4
ТК №12,01		Яблука свіжі	100	52	0,4	0,4	11,8	100	52	0,4	0,4	11,8	100	52	0,4	0,4	11,8
Пром-ве вироб.	Г,М П,Л	Хліб житній з вершковим маслом	30\3	89	1,2	2,6	15,0	50\3,5	138	2,0	3,1	25,0	50\3,5	138	2,0	3,1	25,0
		<b>ВСЬОГО</b>	<b>588</b>	<b>645,48</b>	<b>28,18</b>	<b>28,12</b>	<b>70,07</b>	<b>678,5</b>	<b>818,13</b>	<b>36,78</b>	<b>34,07</b>	<b>93,65</b>	<b>703,5</b>	<b>873,13</b>	<b>41,18</b>	<b>36,37</b>	<b>98,85</b>

**Середа**

№ТК	Але рге ни	Назва страви	Вих. гр	Енерг етичн а цінніс ть ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вих. гр	Енерг етичн а цінніс ть ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вих. гр	Енерг етичн а цінніс ть ккал	Б, г	Ж, г	В, г
ТК №1,18	МП Л	Салат з моркви з сиром та сметаною	100	112	4,6	7,2	7,9	75	84	3,4	5,4	5,9	75	84	3,4	5,4	5,9
ТК №4,03	МП Л	Куліш з курячим м'ясом	130\50	270	15,6	12,2	26,7	180\70	375	21,7	16,9	37,0	216\84	450	26,1	20,3	44,5
ТК №11,04		Кисіль ягідний	200	84	0,3	0,0	19,9	200	84	0,3	0,0	19,9	200	84	0,3	0,0	19,9
Пром-ве вироб.		Хліб цільнозерновий	30	71	1,8	2,4	10,0	50	118	3,0	4,0	16,7	50	118	3,0	4,0	16,7

		<b>ВСЬОГО:</b>	<b>510</b>	<b>537</b>	<b>22,3</b>	<b>21,8</b>	<b>64,5</b>	<b>575</b>	<b>661</b>	<b>28,4</b>	<b>26,3</b>	<b>79,5</b>	<b>625</b>	<b>736</b>	<b>32,8</b>	<b>29,7</b>	<b>87</b>
--	--	----------------	------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------	------------	-------------	-------------	-----------

**Четвер**

№ТК	Але рге ни	Назва страви	Вих. гр	Енерг етичн а цінніс ть ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вих. гр	Енерг ети чна цінні ість ккал	Б, г	Ж, г	В. г	Вих. гр	Енерг ети чна цінні ість ккал	Б, г	Ж, г	В, г
ТК №125		Салат з запеченої капусти та родзинками	100	125	2,0	6,4	14,8	75	94	1,5	4,8	11,1	75	94	1,5	4,8	11,1
ТК №6,05	Р,Я	Фрикадельки рибні	100	75,11	14,3 6	2,02	1,75	120	93,9	17,9	2,5	2,2	120	93,9	17,9	2,5	2,2
ТК №08,0 4	МП Л	Рис розсипчастий з орегано	120	164	3,7	2,9	30,2	150	204	4,7	3,6	37,8	150	204	4,7	3,6	37,8
ТК №11,0 9		Чай з мелісою	150	1	0,0	0,0	0,4	150	1	0,0	0,0	0,4	150	1	0,0	0,0	0,4
ТК №12,0 1		Яблука свіжі	100	52	0,4	0,4	11,8	100	52	0,4	0,4	11,8	100	52	0,4	0,4	11,8
Пром- ве вироб.	Г,М П,Л	Хліб житній з вершковим маслом	30\3	89	1,2	2,6	15,0	50\3,5	138	2,0	3,1	25,0	50\ 3,5	138	2,0	3,1	25,0
		<b>ВСЬОГО :</b>	<b>603</b>	<b>506,11</b>	<b>21,6 6</b>	<b>14,3 2</b>	<b>73,9 5</b>	<b>648,5</b>	<b>582,9</b>	<b>26,5</b>	<b>14,4</b>	<b>88,3</b>	<b>648,5</b>	<b>582,9</b>	<b>26,5</b>	<b>14,4</b>	<b>88,3</b>

**П'ятниця**

№ТК	Але ре ни	Назва страви	Вих. гр	Енерг етичн а цінніс ть ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вих. гр	Енерг ети чна цінні ість ккал	Б, г	Ж, г	В. г	Вих. гр	Енерг ети чна цінні ість ккал	Б, г	Ж, г	В, г
ТК №5.02	Л. МП	Печеня по домашньому зі свининою	200	311,9	9,1	18,5	26,0	250	389,9	11,4	23,2	32,5	250	389,9	11,4	23,2	32,5
ТК№7 по Клопо тенку		Салат з капусти з ароматною олією	75	55,32	0,94	3,83	4,28	100	73,76	1,25	5,10	5,70	100	73,76	1,25	5,10	5,70
ТК №108 по Клопо тенку		Чай каркаде	180	72	-	-	18	180	72	-	-	18	180	72	-	-	18
ТК №12,0 1		Банан свіжий	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
Пром- ве вироб.		Хліб цільнозерновий	30	71	1,8	2,4	10,0	50	118	3,0	4,0	16,7	50	118	3,0	4,0	16,7
		<b>ВСЬОГО:</b>	<b>585</b>	<b>605,22</b>	<b>13,3</b> <b>4</b>	<b>24,9</b> <b>3</b>	<b>80,0</b> <b>8</b>	<b>680</b>	<b>748,6</b> <b>6</b>	<b>17,1</b> <b>5</b>	<b>32,5</b>	<b>94,7</b>	<b>680</b>	<b>748,6</b> <b>6</b>	<b>17,1</b> <b>5</b>	<b>32,5</b>	<b>94,7</b>

## II тиждень

### Понеділок

№ТК	Але рге ни	Назва страви	Вих. гр	Енерг етичн а цінніс ть ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вих. гр	Енерг ети чна цінні ість ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вих. гр	Енерг ети чна цінні ість ккал	Б, г	Ж, г	В, г
Пром- ве вироб	МП Л	Сир твердий	15	52	3,4	4,3	0,7	15	52	3,4	4,3	0,7	15	52	3,4	4,3	0,7
ТК №291 ЗБС90 р		Каша в'язка ячна	100	96	2,3	3,2	14,4	150	144	3,4	4,8	21,6	150	144	3,4	4,8	21,6
ТК №4.01	Л, МП	Капуста тушкована з овочами та курячим м'ясом	200	249,20	22,5 2	14,1 9	11,97	200	249,2 0	22,5 2	14,1 9	11,97	200	249,2 0	22,5 2	14,19	11,9 7
ТК №11,0 4		Кисіль ягідний	200	84	0,3	0,0	19,9	200	84	0,3	0,0	19,9	200	84	0,3	0,0	19,9
ТК №12,0 1		Банан свіжий	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
Пром- ве вироб.	Г,М П,Л	Хліб житній з вершковим маслом	30\3	89	1,2	2,6	15,0	50\3, 5	138	2,0	3,1	25,0	50\ 3,5	138	2,0	3,1	25,0

		<b>ВСЬОГО:</b>	<b>448</b>	<b>665,2</b>	<b>31,2</b>	<b>24,4</b>	<b>83,77</b>	<b>718,5</b>	<b>762,2</b>	<b>33,1</b>	<b>23,4</b>	<b>100,9</b>	<b>718,5</b>	<b>762,2</b>	<b>33,1</b>	<b>23,49</b>	<b>100,97</b>
--	--	----------------	------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------	--------------	---------------

**Вівторок**

№ТК	Але ре ни	Назва страви	Вих. гр	Енерг етичн а цінніс ть ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вих. гр	Енерг ети чна цінн ість ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вих. гр	Енерг ети чна цінн ість ккал	Б, г	Ж, г	В, г
ТК №1,07	Я	Салат з яєць та зеленим горошком	100	127,98	7,95	7,35	7,51	100	127,98	7,95	7,35	7,51	100	127,98	7,95	7,35	7,51
ТК №4,04		Плов з курячим м'ясом	130\50	280	14,9	12,0	30,3	180\70	389	20,7	16,7	42,1	216\84	466	24,9	20,0	50,5
ТК №11,03		Узвар	180	97	0,3	0,8	22,4	180	97	0,3	0,8	22,4	180	97	0,3	0,8	22,4
ТК №12,01		Апельсин	100	50	0,9	0,2	11,0	100	50	0,9	0,2	11,0	100	50	0,9	0,2	11,0
Пром- ве вироб.	Г	Хліб житній	30	68	1,2	0,2	15,0	50	113	2,0	0,4	25,0	50	113	2,0	0,4	25,0
		<b>ВСЬОГО:</b>	<b>590</b>	<b>622,98</b>	<b>25,2</b>	<b>20,5</b>	<b>20,55</b>	<b>680</b>	<b>776,98</b>	<b>31,8</b>	<b>25,4</b>	<b>108,0</b>	<b>730</b>	<b>853,98</b>	<b>36,0</b>	<b>28,75</b>	<b>116,41</b>

Середа

№ТК	Але рге ни	Назва страви	Вих. гр	Енерг етичн а цінніс ть ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вих. гр	Енерг ети чна цінні ість ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вих . гр	Енерг ети чна цінні ість ккал	Б, г	Ж, г	В, г
ТК №1,31		Салат з капусти, яблуками та селерою	100	66	1,1	3,1	7,8	100	66	1,1	3,1	7,8	100	66	1,1	3,1	7,8
ТК №4.17	Г	Чахохбілі з куркою	100	126.29	15.2 0	4.48	5.30	150	189.4	22.8	6.7	7.9	150	189.4	22.8	6.7	7.9
ТК №8,01	МП Л	Гречана каша з чебрецем	150	166	5,2	3,9	30,1	150	166	5,2	3,9	30,1	150	166	5,2	3,9	30,1
Пром- ве вироб.	МП Л	Йогурт	125	86	2,0	6,3	5,3	125	86	2,0	6,3	5,3	125	86	2,0	6,3	5,3
ТК №12.0 1		Банани свіжі	100	95	1,5	0.2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
Пром- ве вироб.		Хліб цільнозерновий	30	71	1,8	2,4	10,0	50	118	3,0	4,0	16,7	50	118	3.0	4,0	16,7
		<b>ВСЬОГО:</b>	<b>605</b>	<b>610,29</b>	<b>26,8 0</b>	<b>20,3 8</b>	<b>80,3</b>	<b>675</b>	<b>720,4</b>	<b>35,6</b>	<b>24,2</b>	<b>89,6</b>	<b>675</b>	<b>720,4</b>	<b>35,6</b>	<b>24,2</b>	<b>89,6</b>



Четвер

№ТК	Але рге ни	Назва страви	Вих. гр	Енерг етичн а цінніс ть ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вих. гр	Енерг ети чна цінні ість ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вих. гр	Енерг ети чна цінні ість ккал	Б, г	Ж, г	В, г
ТК №1.17	ГЦ	Салат з моркви каррі та соусом «Вінегрет»	100	74,25	0,74	3,61	9,71	150	111,4	1,1	5,4	14,6	150	111,4	1,1	5,4	14,6
ТК №6,07	Р,Я	Котлети рибні	100	88,69	15,0 9	2,47	3,50	120	106,4	18,1	3,0	4,2	120	106,4	18,1	3,0	4,2
ТК №8,16	МП Л,Г	Овочева паелья з куркумою (морква, цибуля)	120	161	3,5	4,3	26,5	150	201	4,4	5,4	33,2	150	201	4,4	5,4	33,2
ТК №348 ЗБ87 р		Чай	170	-	-	-	-	170	-	-	-	-	170	-	-	-	-
ТК №12,0 1		Яблука свіжі	100	52	0,4	0,4	11,8	100	52	0,4	0,4	11,8	100	52	0,4	0,4	11,8
Пром- ве вироб.		Хліб цільнозерновий	30	71	1,8	2,4	10,0	50	118	3,0	4,0	16,7	50	118	3,0	4,0	16,7
		<b>ВСЬОГО:</b>	<b>620</b>	<b>446,94</b>	<b>21,3 1</b>	<b>13,1 8</b>	<b>61,51</b>	<b>740</b>	<b>588,8</b>	<b>27</b>	<b>17,2</b>	<b>80,5</b>	<b>740</b>	<b>588,8</b>	<b>27</b>	<b>17,2</b>	<b>80,5</b>

**П'ятниця**

№ТК	Але рге ни	Назва страви	Вих. гр	Енерг етичн а цінніс ть ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вих. гр	Ене ргет ична цінні ість ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вих. гр	Енерг етичн а цінніс ть ккал	Б, г	Ж, г	В, г
ТК №1.07	Я	Салат з яєць та зеленим горошком	100	127,98	7,95	7,35	7,51	100	127, 98	7,95	7,35	7,51	100	127,9 8	7,95	7,35	7,51
ТК №8,15	МП Л,Г	Кускус (розсипчастий)	120	156	4,7	2,6	26,4	150	195	5,8	3,3	33,0	150	195	5,8	3,3	33,0
ТК №4.12	ГЦ	Куряче стегно в гірчичному соусі	90	197.4	23.9	9.1	4.1	100	219, 28	26,5 6	10,0 6	4,55	100	219,2 8	26,5 6	10,0 6	4,55
ТК №11,0 2		Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	150	33,0	0,4	0,0	7,4	150	33,0	0,4	0,0	7,4	150	33,0	0,4	0,0	7,4
ТК №12,0 1		Апельсин	100	50	0,9	0,2	11,0	100	50	0,9	0,2	11,0	100	50	0,9	0,2	11,0
Пром- ве вироб.	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	1,8	2,4	10,0	50	118	3,0	4,0	16,7	50	118	3,0	4,0	16,7
		<b>ВСЬОГО:</b>	<b>590</b>	<b>635,38</b>	<b>39,6 5</b>	<b>21,6 5</b>	<b>66,41</b>	<b>750</b>	<b>770, 98</b>	<b>44,6 1</b>	<b>24,9 1</b>	<b>80,1 6</b>	<b>750</b>	<b>770,9 8</b>	<b>44,6 1</b>	<b>24,9 1</b>	<b>80,1 6</b>

## III тиждень

### Понеділок

№ТК	Але рге ни	Назва страви	Вих. гр	Енерг етичн а цінніс ть ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вих. гр	Енерг ети чна цінні ість ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вих. гр	Енерг ети чна цінні ість ккал	Б, г	Ж, г	В, г
ТК №1,36		Салат зі буряка з ароматною олією	100	69,25	1,55	3,19	9,23	100	69,25	1,55	3,19	9,23	100	69,25	1,55	3,19	9,23
ТК №8,26	МП Л,Г	Каша пшенична	120	143	4,8	2,4	25,2	150	179	6,0	3,0	31,5	150	179	6,0	3,0	31,5
ТК №61		Курка по- італійські	150	185,52	11,9 1	0,92	32,39	200	247,3 6	15,8 8	1,23	43,1 9	200	247,3 6	15,8 8	1,23	43,1 9
ТК №11,0 5	МП Л	Какао з молоком	200	112	6,1	5,5	9,9	200	112	6,1	5,5	9,9	200	112	6,1	5,5	9,9
ТК №12,0 1		Апельсин	100	50	0,9	0,2	11,0	100	50	0,9	0,2	11,0	100	50	0,9	0,2	11,0
Пром- ве вироб.	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	1,8	2,4	10,0	50	118	3,0	4,0	16,7	50	118	3,0	4,0	16,7
		<b>ВСЬОГО:</b>	<b>700</b>	<b>630,77</b>	<b>27,0 6</b>	<b>14,6 1</b>	<b>97,72</b>	<b>800</b>	<b>775,6 1</b>	<b>33,4 3</b>	<b>17,1 2</b>	<b>121, 52</b>	<b>800</b>	<b>775,6 1</b>	<b>33,4 3</b>	<b>17,1 2</b>	<b>121, 52</b>

### Вівторок

№ТК	Але рге ни	Назва страви	Вих. гр	Енерг етичн а цінніс ть ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вих. гр	Енерг ети чна цінні сть ккал	Б, г	Ж, г	В. г	Вих. гр	Енерг ети чна цінні сть ккал	Б, г	Ж, г	В, г
ТК №1.44	ГЦ	Вінегрет	75	65,00	1,38	2,62	9,06	100	86,67	1,84	3,49	12,0 8	100	86,67	1,84	3,49	12,0 8
ТК №66 по Клопо тенку		Фрикадельки м'ясні(свинина)	50	248,82	7,15	24,3 1	0,43	75	372,3 6	10,7 0	36,3 8	0,64	75	372,3 6	10,7 0	36,3 8	0,64
ТК №8.02	МП	Гречка з томатною пастою	100	114,30	3,82	2,18	21,50	120	137,2	4,6	2,6	25,8	120	137,2	4,6	2,6	2,8
Пром- ве вироб.		Хліб цільнозерновий	30	71	1,8	2,4	10,0	50	118	3,0	4,0	16,7	50	118	3,0	4,0	16,7
ТК №11,0 4		Кисіль ягідний	200	84	0,3	0,0	19,9	200	84	0,3	0,0	19,9	200	84	0,3	0,0	19,9
ТК №12.0 1		Банани свіжі	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
		<b>ВСЬОГО:</b>	<b>555</b>	<b>678,12</b>	<b>15,9 5</b>	<b>31,7 1</b>	<b>82,69</b>	<b>645</b>	<b>893,2 3</b>	<b>21,9 4</b>	<b>46,6 7</b>	<b>96,9 2</b>	<b>645</b>	<b>893,2 3</b>	<b>21,94</b>	<b>46,6 7</b>	<b>96,9 2</b>

**Середа**

№ТК	Але рге ни	Назва страви	Вих. гр	Енерг етичн а цінніс ть ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вих. гр	Енерг ети чна цінні ість ккал	Б, г	Ж, г	В. г	Вих. гр	Енерг ети чна цінні ість ккал	Б, г	Ж, г	В, г
ТК №169 ЗБ90р		Яйце варене	1	63	5,1	4,6	0,3	1	63	5,1	4,6	0,3	1	63	5,1	4,6	0,3
Пром- ве вироб	МП Л	Сир твердий	15	52	3,4	4,3	0,7	15	52	3,4	4,3	0,7	15	52	3,4	4,3	0,7
ТК №1,28		Салат з капусти з ароматною олією	100	55,4	1,5	3,3	4,4	100	55,4	1,5	3,3	4,4	100	55,4	1,5	3,3	4,4
ТК№0 8,26	МП	Каша пшенична	100	119,40	4,02	1,98	21,02	120	143,3	4,8	2,4	25,2	120	143,3	4,8	2,4	25,2
Пром- ве вироб.		Сік	200	99	1,2	0,0	22,5	200	99	1,2	0,0	22,5	200	99	1,2	0,0	22,5
ТК №12,0 1		Апельсин	100	50	0,9	0,2	11,0	100	50	0,9	0,2	11,0	100	50	0,9	0,2	11,0
Пром- ве вироб	МП ВШ ІЛ Г	Хліб цільнозерновий з маслом	30\3	92	1,8	4,8	10,1	50\4	147	3,0	7,2	16,7	50\4, 5	150	3,0	7,6	16,7

		<b>ВСЬОГО:</b>	<b>548,04</b>	<b>530,8</b>	<b>17,9</b>	<b>19,1</b>	<b>70,02</b>	<b>589,04</b>	<b>609,7</b>	<b>19,9</b>	<b>22</b>	<b>80,8</b>	<b>590,4</b>	<b>612,7</b>	<b>19,9</b>	<b>22,4</b>	<b>80,8</b>
--	--	----------------	---------------	--------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------	-----------	-------------	--------------	--------------	-------------	-------------	-------------

**Четвер**

№ТК	Але рге ни	Назва страви	Вих. гр	Енерг етичн а цінніс ть ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вих. гр	Енерг ети чна цінні ість ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вих. гр	Енерг ети чна цінні ість ккал	Б, г	Ж, г	В, г
ТК №1,25		Салат з запеченої капусти з родзинками	75	94	1,5	4,8	11,1	75	94	1,5	4,8	11,1	75	94	1,5	4,8	11,1
ТК №6,01	Г,Я, Р	Рибні нагетси	70	114	11,3	2,2	14,5	105	171	17,0	3,2	21,7	140	228	22,6	4,3	29,0
ТК, №8,13	МП Л	Картопляне пюре з орегано	120	163	2,8	7,4	21,1	150	203	3,5	9,3	26,4	150	203	3,5	9,3	26,4
ТК №11,1 0		Чай з липою	150	0,6	0,0	0,0	0,17	150	0,6	0,0	0,0	0,17	150	0,6	0,0	0,0	0,17
ТК №12,0 1		Яблука свіжі	100	52	0,4	0,4	11,8	100	52	0,4	0,4	11,8	100	52	0,4	0,4	11,8
Пром- ве вироб.	Г,М П,Л	Хліб житній з вершковим маслом	50\4	142	2,0	3,5	25	50\4	142	2,0	3,5	25	50\5, 5	153	2,1	4,7	25,1
		<b>ВСЬОГО:</b>	<b>569</b>	<b>565,6</b>	<b>18</b>	<b>18,3</b>	<b>58,67</b>	<b>634</b>	<b>662,6</b>	<b>24,4</b>	<b>21,2</b>	<b>96,17</b>	<b>670,5</b>	<b>730,6</b>	<b>30,1</b>	<b>23,5</b>	<b>103, 57</b>

**П'ятниця**

№ТК	Але рге ни	Назва страви	Вих. гр	Енерг етичн а цінніс ть ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вих. гр	Енерг ети чна цінні ість ккал	Б, г	Ж, г	В. г	Вих. гр	Енерг ети чна цінні ість ккал	Б, г	Ж, г	В, г
ТК №1,09		Салат з квашених огірків, моркви з горіхами	100	70	1,5	5,1	4,6	100	70	1,5	5,1	4,6	100	70	1,5	5,1	4,6
ЗБР 2014 ст.482		Лінівi голубці з кур'ячим м'ясом	180	266,9	10,7	16,4	17,9	250	370,6	14,9	22,8	24,9	250	370,6	14,9	22,8	24,9
ТК №108 по Клопо тенку		Чай каркаде	180	72	-	-	18	180	72	-	-	18	180	72	-	-	18
Пром- ве вироб.		Сік	200	99	1,2	0,0	22,5	200	99	1,2	0,0	22,5	200	99	1,2	0,0	22,5
ТК №12,0 1		Банан свіжий	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
Пром- ве вироб.	Г, МП Л	Хліб житній з вершковим маслом	30\4	93	1,2	3,0	15,0	50\4, 5	145	2,0	3,9	25,0	50\5, 5	153	2,1	4,7	25,1

		<b>ВСЬОГО:</b>	<b>794</b>	<b>695,9</b>	<b>16,1</b>	<b>24,7</b>	<b>99,8</b>	<b>884,5</b>	<b>851,6</b>	<b>21,1</b>	<b>32</b>	<b>1116,8</b>	<b>885,5</b>	<b>859,6</b>	<b>21,2</b>	<b>32,8</b>	<b>116,9</b>
--	--	----------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	-----------	---------------	--------------	--------------	-------------	-------------	--------------

## IV тиждень

### Понеділок

№ТК	Але рге ни	Назва страви	Вих. гр	Енерг етичн а цінніс ть ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вих. гр	Енерг ети чна цінн ість ккал	Б, г	Ж, г	В. г	Вих. гр	Енерг ети чна цінн ість ккал	Б, г	Ж, г	В, г
Пром. вир		Помідор або гірок солоний	50	9,0	0,9	-	0,8	50	9,0	0,9	-	0,8	50	9,0	0,9	-	0,8
ТК №4,08	Г,М П Л,Я	Курячий шніцель	70	149	13,1	6,9	11,3	100	212	18,7	9,9	16,9	120	255	22,4	11,8	19,4
ТК №165 ЗР90р		Макарони відварні з сиром твердим	155	249	10,9	10	29,3	175	276	11,8	10,2	33,8	175	276	11,8	10,2	33,8
ТК №11,0 3		Узвар	200	108	0,3	0,9	24,9	200	108	0,3	0,9	24,9	200	108	0,3	0,9	24,9
ТК №12,0 1		Банани свіжі	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
Пром- ве вироб.	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	1,8	2,4	10,0	30	71	1,8	2,4	10,0	30	71	1,8	2,4	10,0



		<b>ВСЬОГО:</b>	<b>605</b>	<b>681</b>	<b>28,5</b>	<b>20,4</b>	<b>98,1</b>	<b>655</b>	<b>771</b>	<b>35</b>	<b>23,4</b>	<b>108,2</b>	<b>565</b>	<b>771</b>	<b>35</b>	<b>23,4</b>	<b>108,2</b>
--	--	----------------	------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------	------------	-----------	-------------	--------------	------------	------------	-----------	-------------	--------------

**Вівторок**

TK №1,36		Салат зі буряка з ароматною олією	100	69,25	11,55	3,19	9,23	100	69,25	11,55	3,19	9,23	100	69,25	11,55	3,19	9,23
TK №4.16	Л, МП	Печеня по – домашньому з куркою	100	131,0	9,7	4,4	12,2	180	235,7	17,5	7,9	22,0	180	25,7	17,5	7,9	22,0
TK №12,0		Яблука свіжі	100	52	0,4	0,4	11,8	100	52	0,4	0,4	11,8	100	52	0,4	0,4	11,8
TK №108 по Клопотенку		Чай каркаде	180	72	-	-	18	180	72	-	-	18	180	72	-	-	18
Пром-ве вироб.		Сік	200	99	1,2	0,0	22,5	200	99	1,2	0,0	22,5	200	99	1,2	0,0	22,5
Пром-ве вироб.	Г	Хліб житній	30	68	1,2	0,2	15,0	50	113	2,0	0,4	25,0	50	113	2,0	0,4	25,0
		<b>ВСЬОГО:</b>	<b>710</b>	<b>491,25</b>	<b>24,05</b>	<b>8,19</b>	<b>88,73</b>	<b>610</b>	<b>640,95</b>	<b>32,65</b>	<b>11,89</b>	<b>108,53</b>	<b>610</b>	<b>640,95</b>	<b>32,65</b>	<b>11,89</b>	<b>108,53</b>

Середа

№ТК	Але рге ни	Назва страви	Вих. гр	Енерг етичн а цінніс ть ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вих. гр	Енерг ети чна цінні сть ккал	Б, г	Ж, г	В. г	Вих. гр	Ене рге тич на цін ніс ть кка л	Б, г	Ж, г	В, г
ТК №1,05	Л,Я МП	Салат з яєць, сиру з куркумою	50	74,9	4,3	5,0	2,0	75	112,4	6,5	7,5	3,0	75	112, 4	6,5	7,5	3,0
ТК №6,03	Р	Риба тушкована з овочами під томатним соусом	60	61	8,5	2,8	1,7	90	91	12,7	4,2	2,5	120	122	16,9	5,5	3,3
ТК №8,03	МП Л	Рис з кмином	120	164	3,7	3,0	30,2	150	205	4,7	3,8	37,7	150	205	4,7	3,8	37,7
ТК №108 по Клопо тенку		Чай каркаде	180	72	-	-	18	180	72	-	-	18	180	72	-	-	18
ТК №12,0 1		Банани свіжі	100	95	1,5	2,6	15,0	100	95	1,5	2,6	15,0	100	95	1,5	2,6	15,0
Пром- ве	Г,М П	Хліб житній з вершковим	30\3	89	1,2	2,6	15,0	50\4	142	2,0	3,5	25,0	50\6	156	2,0	5,1	25,1

вироб.	Л	маслом															
		<b>ВСЬОГО:</b>	<b>543</b>	<b>555,9</b>	<b>19,2</b>	<b>16</b>	<b>819</b>	<b>649</b>	<b>717,4</b>	<b>27,4</b>	<b>21,6</b>	<b>101,2</b>	<b>681</b>	<b>762,4</b>	<b>31,6</b>	<b>24,5</b>	<b>102,1</b>

**Четвер**

№ТК	Але ре ни	Назва страви	Вих. гр	Енерг етичн а цінніс ть ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вих. гр	Енерг ети чна цінн ість ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вих. гр	Ене рге тич на цін ніс ть кка л	Б, г	Ж, г	В, г
ТК №1,23		Салат з капусти, зеленого горошку з насінням соняшнику	100	94,37	2,95	6,56	5,21	100	94,37	2,95	6,56	5,21	100	94,37	2,95	6,56	5,21
ТК №4,06	Г,Л, Я, МП	Котлета по міланські з сиром	125	316,9	23,0	13,9	29,5	150	380,3	27,6	16,6	35,5	150	380,3	27,6	16,6	35,5
ТК №8,01	МП Л	Гречана каша з чебрецем	120	133	4,1	3,1	24,1	150	166	5,2	3,9	30,1	150	166	5,2	3,9	30,1
ТК №11,0 4		Кисіль ягідний	150	63	0,2	0,0	14,9	150	63	0,2	0,0	14,9	150	63	0,2	0,0	14,9
ТК №12,0		Апельсини свіжі	100	50	0,9	0,2	11,0	100	50	0,9	0,2	11,0	100	50	0,9	0,2	11,0

1																	
Пром- ве вироб.	Г	Хліб житній	30	68	1,2	0,2	15,0	50	113	2,0	0,4	25,0	50	113	2,0	0,4	25,0
		<b>ВСЬОГО:</b>	<b>625</b>	<b>630,9</b>	<b>29,4</b>	<b>17,4</b>	<b>94,5</b>	<b>600</b>	<b>772,3</b>	<b>35,9</b>	<b>21,1</b>	<b>116,5</b>	<b>600</b>	<b>772,3</b>	<b>35,9</b>	<b>21,1</b>	<b>116,5</b>

**П'ятниця**

№ТК	Але рге ни	Назва страви	Вих. гр	Енерг етичн а цінніс ть ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вих. гр	Енерг ети чна цінн ість ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вих. гр	Ене рге тич на цін ніс ть кка л	Б, г	Ж, г	В, г
Пром- ве вироб.	МП Л	Сир твердий	15	52	3,4	4,3	0,7	15	52	3,4	4,3	0,7	15	52	3,4	4,3	0,7
Пром. вир		Помідор або гірок солоний	50	9,0	0,9	-	0,8	50	9,0	0,9	-	0,8	50	9,0	0,9	-	0,8
ТК №4.12	ГЦ	Куряче стегно в гірчичному соусі	75	164,5	19,9	7,5	3,4	90	197,4	23,9	9,1	4,1	90	197,4	23,9	9,1	4,1
ТК №8,15	МП Л,Г	Кускус (розсипчастий)	120	156	4,7	2,6	26,4	150	195	5,8	3,3	33,0	150	195	5,8	3,3	33,0
ТК №11.0		Узвар	150	81	0,2	0,7	18,7	150	81	0,2	0,7	18,7	150	81	0,2	0,7	18,7

3																	
ТК №12,0 1		Яблука свіжі	100	52	0,4	0,4	11,8	100	52	0,4	0,4	11,8	100	52	0,4	0,4	11,8
Пром- ве вироб	МП ВШ ІЛ Г	Хліб цільнозерновий з маслом	30\3	92	1,8	4,8	10,1	50\4	147	3,0	7,2	16,7	50\4, 5	150	3,0	7,6	16,7
		<b>ВСЬОГО:</b>	<b>543</b>	<b>606,5</b>	<b>29,5</b>	<b>20,3</b>	<b>71,9</b>	<b>609</b>	<b>733,4</b>	<b>37,6</b>	<b>25</b>	<b>85,8</b>	<b>609,5</b>	<b>736, 4</b>	<b>37,6</b>	<b>25,4</b>	<b>85,8</b>