

«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 весняний 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
Пром. вир.		Томат солений	100	16	0,7	0,1	3	100	16	0,7	0,1	3	100	16	0,7	0,1	3
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 вир.		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. вир.	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
		ВСЬОГО: солоний томат	455	735,8 2	22,15	37,2 1	77,0 3	700	933,3 6	27,8	51,0 8	88,4 4	700	933,3 6	27,8	51,08 4	88,4 4

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
Пром. вир.		Кабачкова ікра	100	97	1	7	7	100	97	1	7	7	100	97	1	7	7
ТК №5,07	Г,Я	Січеники	100	177,4 0	10,02	10,0 0	11,2 5	120	212,8 8	12,0 2	12,0 0	13,5 0	120	212,8 8	12,0 2	12,00	13,5 0
ТК №8,13		Картопляне пюре з орегано	120	167,6 2	2,84	7,42	21,1 1	150	203,2 7	3,54	9,27	26,3 9	150	203,2 7	3,54	9,27	26,3 9
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		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. вир.	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.	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
		ВСЬОГО	518	679,02	19,96	31,52	77,26	688,5	799,15	159,46	28,47	94,79	688,5	799,15	159,46	28,47	94,79

Середа

№ТК	Але рге ни	Назва страви	Вих. гр	Енерг етичн а цінні сть ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вих. гр	Енерг етичн а цінні сть ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вих. гр	Енерг етичн а цінні сть 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 №4,03	МП Л	Куліш з курячим м'ясом	180\70	375	21,7	16,9	37,0	216\84	450	26,1	20,3	44,5	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
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. вир.		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

		ВСЬОГО:	680	651,25	25,7	22,8	87,9	750	773,2	31,3	26,8	102,	750	773,2	31,3	26,89	102,
					5	9	3		5	5	9	13		5	5		13

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	Енерг ети чна цінн ість ккал	Б, г	Ж, г	В, г
ТК №125		Салат з запеченої капусти та родзинками	100	125	2,0	6,4	14,8	100	125	2,0	6,4	14,8	100	125	2,0	6,4	14,8
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 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		Мандарин	100	56,7	0,72	0,3	12	100	56,7	0,72	0,3	12	100	56,7	0,72	0,3	12
Пром. вир.	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
		ВСЬОГО :	480	521,81	22,3	11,8	81,1	500	625,6	27,7	13,2	232,	500	625,6	27,7	13,2	232,
					8	2	5			2		4			2		4

П'ятниця

№ТК	Але рге ни	Назва страви	Вих. гр	Енерг етичн а цінніс ть ккал	Б, г	Ж,1 г	В, г	Вих. гр	Енерг ети чна цінніс ть ккал	Б, г	Ж, г	В. г	Вих. гр	Енерг ети чна цінніс ть 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 №1,28		Салат з капусти з ароматною олією або	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
Пром. вир.		Капуста квашена	100	25,9	1,1	0,3	3,7	100	25,9	1,1	0,3	3,7	100	25,9	1,1	0,3	3,7
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. вир.		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
		ВСЬОГО: (з свіжої капусти)	585	605,22	13,3 4	24,9 3	80,0 8	680	748,6 6	17,1 5	32,5	94,7	680	748,6 6	17,1 5	32,5	94,7

		ВСЬОГО: (з квашеної)	585	575,8	13,5	21,4	79,5	680	700,7 4	17	27,7	92,7	680	700,7 4	17	27,7	92,7
--	--	---------------------------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	------------	--------------------	-----------	-------------	-------------	------------	--------------------	-----------	-------------	-------------

II тиждень

Понеділок

№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 №1,20		Салат з капусти, моркви та зеленим горошком або	100	67,98	1,98	3,65	6,21	100	67,98	1,98	3,65	6,21	100	67,98	1,98	3,65	6,21
Пром. вир.		Капуста квашена	100	25,9	1,1	0,3	3,7	100	25,9	1,1	0,3	3,7	100	25,9	1,1	0,3	3,7
ТК №10,0 5		Соус «Кетчуп»	25	13	0,3	0,0	3,0	25	13	0,3	0,0	3,0	25	13	0,3	0,0	3,0
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 №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 №12,0		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

1																	
Пром вир.	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
		ВСЬОГО: (з свіжої капусти)	535	809,88	38,8 8	27,9 5	104,8 1	535	945,2 8	45,1 8	31,0 5	125,3 1	535	945,2 8	45,1 8	31,05 31	125, 31
		ВСЬОГО: (з квашеної капусти)	535	822,78	38	24,6	102,3	535	903,2	44,3	29,6 8	122,8	535	903,2	44,3	29,68 8	122, 8

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 ість ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вих. гр	Енерг ети чна цінні 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	127,9 8	7,95	7,35	7,51	100	127,9 8	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 №11,0 3		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 №12,0 1		Апельсин	100	47	0,94	0,12	11,75	100	47	0,94	0,12	11,75	100	47	0,94	0,12	11,7 5
Пром.	Г	Хліб	30	71	1,8	2,4	10,0	50	118	3,0	4,0	16,7	50	118	3,0	4,0	16,7

вир.		цільнозерновий															
		ВСЬОГО:	590	622,98	25,8	22,6	81,96	680	778,9	32,8	28,9	100,4	814	855,9	36,4	32,27	108,86

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 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.		Томат солений	100	16	0,7	0,1	3	100	16	0,7	0,1	3	100	16	0,7	0,1	3
ТК №5.05	С	Болоньезе зі свининою	100	165,81	7,65	8,22	11,48	120	198,9 7	9,18	9,86	13,78	120	198,9 7	9,18	9,86	13,7 8
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
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		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. вир.		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

		ВСЬОГО: солоний томат	480	546,81	17,2 5	14,8 2	83,78	670	626,9 7	19,9 8	18,0 6	92,78	670	626,9 7	19,9 8	18,06	92,7 8
--	--	----------------------------------	------------	---------------	-------------------	-------------------	--------------	------------	--------------------	-------------------	-------------------	--------------	------------	--------------------	-------------------	--------------	-------------------

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	Енерг ети чна цінн ість ккал	Б, г	Ж, г	В, г
Пром. вир.		Огірок солоний	100	11	1,0	0,1	1,7	100	11	1,0	0,1	1,7	100	11	1,0	0,1	1,7
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 чорний	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. вир.	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.		Хліб цільнозерновий з вершковим	30\3	89	1,2	2,6	15,0	50\4	147	3,0	7,2	16,7	50\4, 5	150	3,0	7,6	16,7

		маслом															
		ВСЬОГО: солоний огірок	638	453,69	24,5 9	14,1 7	59,2	709	569,4	30,3	20,4	68,3	709,5	572,4	30,3	20,8	68,3

П'ятниця

№ТК	Але ре ни	Назва страви	Вих. гр	Енерг етичн а цінніс ть ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вих. гр	Ене ргет ична цінн ість ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вих. гр	Енерг ети чна цінн ість ккал	Б, г	Ж, г	В, г
ТК №1,35	Л, МП	Салат із буряка зі сметаною	100	71,63	1,82	3,37	8,63	100	71,6 3	1,82	3,37	8,63	100	71,63	1,82	3,37	8,63
Пром. вир.	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 №5,02	Л, МП	Печеня по домашньому зі свинини	200	341,9	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 №11.5	МП Л	Какао з молоком	200	112,48	6,11	5,50	9,85	200	112, 48	6,11	5,50	9,85	200	112,4 8	6,11	5,50	9,85
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. вир.	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
		ВСЬОГО:	645	744,01	23,7 3	34,2 7	76,98	715	839, 01	27,2 3	40,5 7	90,1 8	715	839,0 1	27,2 3	40,5 7	90,1 8

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 №1,28		Салат з капусти з ароматною олією або	100	73,76	1,25	5,10	5,70	100	73,76	1,25	5,10	5,70	100	73,76	1,25	5,10	5,70
Пром. вир.		Капуста квашена	100	25,9	1,1	0,3	3,7	100	25,9	1,1	0,3	3,7	100	25,9	1,1	0,3	3,7
ТК№ 8,25	Г	Булгур	120	132,0	3,7	3,8	22,3	150	165,0	4,7	4,8	27,9	150	165,0	4,7	4,8	27,9
ТК №4,07		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 №12,0 1		Апельсин	100	47	0,94	0,12	11,75	100	47	0,94	0,12	11,7 5	100	47	0,94	0,12	11,7 5
Пром. вир.		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. вир.	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
		ВСЬОГО: (капуста свіжа)	700	608,28	20,8	12,3 4	104,6 4	800	750,1 2	26,9 7	15,2 5	127, 74	800	750,1 2	26,9 7	15,2 5	127, 74

		ВСЬОГО: (капуста квашена)	700	560,42	20,6 5	10,9 4	95,24	800	702,2 6	26,8 2	15,5 5	131, 44	800	702,2 6	26,8 2	15,5 5	131, 44
--	--	--	------------	---------------	-------------------	-------------------	--------------	------------	--------------------	-------------------	-------------------	--------------------	------------	--------------------	-------------------	-------------------	--------------------

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 №1.44	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. вир		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 №12.1		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

		ВСЬОГО:	555	678,12	15,9	31,7	82,69	645	893,2	21,9	46,6	96,9	645	893,2	21,94	46,6	96,9
					5	1			3	4	7	2		3		7	2

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
Пром. вир.		Томат солений	100	16	0,7	0,1	3	100	16	0,7	0,1	3	100	16	0,7	0,1	3
ТК №8,15	МП ,Л	Кускус розсипчастий	120	156,1	4,7	2,6	26,4	150	195,1	5,8	3,3	33,0	150	195,1	5,8	3,3	33,0
ТК №4,06	Г,Л, Я, МП	Котлета по- мілански з сиром	85	215,5	15,6	11,0 8	23,64	100	253,5 2	18,4	11,0 8	23,64	100	253,5 2	18,4	11,0 8	23,6 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
ТК №11,1 0		Чай липовий	180	0,74	-	-	0,21	180	0,74	-	-	0,21	180	0,74	-	-	0,21
Пром. вир.	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
		ВСЬОГО: солоний томат	618	529,34	22,6	16,7	80,05	683,5	655,3	27,3	17,9	96,65	683,5	655,3	27,3	17,9	96,6
						8			6		8			6		8	5

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 цінніс ть ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вих. гр	Енерг ети чна цінніс ть ккал	Б, г	Ж, г	В, г
ТК №1,25		Салат з запеченої капусти з родзинками	100	124,92	2,04	6,44	14,76	100	124,9 2	2,04	6,44	14,76	100	124,9 2	2,04	6,44	14,7 6
ТК №8,04	МП Л	Рис розсипчастий з орегано	120	163,6	3,7	2,9	30,2	150	204,5	4,6	3,6	37,7	150	204,5	4,6	3,6	37,7
ТК №6,03	Р	Риба тушкована з овочами під томатним соусом	100	101,44	14,1 0	4,62	2,78	120	121,7	16,9	5,5	3,3	120	121,7	16,9	5,5	3,3
ТК №12,0 1		Мандарин	100	56,7	0,72	0,3	12	100	56,7	0,72	0,3	12	100	56,7	0,72	0,3	12
ТК №108 по Клопо тенку		Чай каркаде	180	72	-	-	18	180	72	-	-	18	180	72	-	-	18
Пром вир.	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

		ВСЬОГО:	630	586,66	21,7	14,4	92,74	680	692,8	26,2	16,2	110,76	680	692,8	26,2	16,2	110,76
					6	6			2	6	4			2	6	4	76

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 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.		Огірок солоний	100	11	1,0	0,1	1,7	100	11	1,0	0,1	1,7	100	11	1,0	0,1	1,7
ЗБР 2014 ст.482		Ліниві голубці з курачим 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
Пром. вир.	М	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		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. вир.	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
		ВСЬОГО: солоний огірок	535	529,9	17	25,4	56,7	625	680,6	22,4	33,4	70,4	625	680,6	22,4	33,4	70,4

IV тиждень

Понеділок

№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
Пром. вир.		Томат солений	100	16	0,7	0,1	3	100	16	0,7	0,1	3	100	16	0,7	0,1	3
ТК №5,01	Г	Плов з булгура та свининою	200	301,1	10,3	18,3	25,5	250	376,4	12,9	22,8	31,8	250	376,4	12,9	22,8	31,8
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		Апельсин	100	47	0,94	0,12	11,75	100	47	0,94	0,12	11,75	100	47	0,94	0,12	11,7 5
Пром. вир.	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
		ВСЬОГО: солоний томат	630	543,1	14,0 4	21,8 2	75,15	700	665,4	17,8 4	27,9 2	88,15	700	665,4	17,8 4	27,9 2	88,1 5

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
-----	-----------------	--------------	------------	---	------	---------	------	------------	---	------	---------	------	------------	---	------	---------	------

TK №1.44	ГЦ	Вінегрет	75	65,00	1,38	2,62	9,06	100	86,67	1,84	3,49	12,08	100	86,67	1,84	3,49	12,08
TK №509	Л, МП Г	Гуляш з яловичини	100	130,72	9,34	8,16	5,24	100	130,72	9,34	8,16	5,24	100	130,72	9,34	8,16	5,24
TK №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
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. вир.	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
		ВСЬОГО:	635	553,72	17,52	15,28	89,2	680	620,39	18,78	16,35	102,94	680	620,39	18,78	16,35	102,94

Середа

№TK	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	Ене рге тич на цін ніс ть кка	Б, г	Ж, г	В, г
-----	------------	--------------	---------	------------------------------	------	------	------	---------	------------------------------	------	------	------	---------	-------------------------------	------	------	------

														Л			
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	90	91	12,7	4,2	2,5	120	122	16,9	5,5	3,3	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 №348 ЗБ87 р		Чай чорний	170	-	-	-	-	170	-	-	-	-	170	-	-	-	-
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. вир.	Г,М П Л	Хліб житній з вершковим маслом	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
		ВСЬОГО:	563	513,9	23,4	17,4	64,7	669	646,4	31,6	22,9	84	670	660,4	31,6	24,5	85

Четвер

№ТК	Але рге ни	Назва страви	Вих. гр	Енерг етичн а цінніс	Б, г	Ж, г	В, г	Вих. гр	Енерг ети чна цінн	Б, г	Ж, г	В, г	Вих. гр	Ене рге тич на	Б, г	Ж, г	В, г
-----	------------------	--------------	------------	-------------------------------	------	---------	------	------------	-----------------------------	------	---------	------	------------	-------------------------	------	------	------

				ТЬ ККАЛ					ІСТЬ ККАЛ					ЦІН НІС ТЬ ККА Л			
ТК №1,28		Салат з капусти з ароматною олією або	100	73,76	1,25	5,10	5,70	100	73,76	1,25	5,10	5,70	100	73,7 6	1,2 5	5,10	5,70
Пром. вир.		Кабачкова ікра	100	97	1	7	7	100	97	1	7	7	100	97	1	7	7
ТК №4,17	Г	Чахохбілі з куркою	100	126,2 9	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 №165 ЗР90р		Макарони відварні (без сиру)	155	249	10,9	10	29,3	175	276	11,8	10,2	33,8	175	276	11,8	10,2	33,8
ТК №12,0 1		Апельсин	100	47	0,94	0,12	11,75	100	47	0,94	0,12	11,75	100	47	0,9 4	0,12	11,7 5
Пром. вир.		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. вир.	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
		ВСЬОГО: (з капустою)	685	666,05	31,2 9	22,1	84,55	775	803,1 6	40,9 9	26,1 2	98,35	775	803, 16	40, 99	26,12	98,3 5
		ВСЬОГО: (з кабачковою ікрою)	685	689,29	31,0 4	24	85,85	775	826,4	40,7 4	28,0 2	99,65	775	826, 4	40, 74	28,02	99,6 5

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 цінніс ть 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. вир.	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 №1.07	Я	Салат з яєць та зеленим горошком	100	127,98	7,95	7,35	7,51	100	127,9 8	7,95	7,35	7,51	100	127, 98	7,95	7,35	7,51
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 №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		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. вир.	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
		ВСЬОГО:	595	647,88	23,0 5	2,8	63,41	645	725,8 8	25,9 5	37,6 5	69,91	645	725, 88	25,95	37,6 5	69,9 1

