|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ПОНЕДІЛОК 1 ТИЖДЕНЬ школа** | | | | | | | |
| **прийом їжи** | **назва страви** | **вихід** | **набор продуктів** | **бруто** | **білки** | **жири** | **вуглеводи** | **калорії** |
| **сніданок** | оладки з повидлом | 100/15 | мука | 50 | 5,3 | 0,65 | 36,6 | 165,5 |
|  |  |  | молоко | 40 | 1,12 | 1,0 | 1,88 | 20,8 |
| дріжжи | 2 | 0,25 | 0,01 | 0,17 | 1,7 |
| цукор | 5 | - | - | 4,99 | 18,95 |
| масло рослинне | 3 | - | 3,0 | - | 26,97 |
| масло вершкове | 5 | 0,04 | 3,65 | 0,07 | 33,25 |
| повидло | 15 | - | - | 0,2 | 37,8 |
| хліб білий з | 40 | хліб білий | 40 | 3,08 | 0,32 | 19,8 | 96,4 |
| вершковим маслом | 5 | масло вершкове | 5 | 0,04 | 3,65 | 0,07 | 33,25 |
| чай з молоком | 180 | чай | 0,1 | - | - | - | - |
|  |  | цукор | 10 | - | - | 9,98 | 37,9 |
| вода | 20 | - | - | - | - |
|  |  | молоко | 190 | 5,32 | 4,75 | 8,93 | 98,8 |
|  |  | **Всього за сніданок** | | **9,83** | **12,28** | **73,76** | **472,52** |
| **обід** | суп гороховий | 250/5 | горох | 20 | 4,1 | 0,4 | 10,86 | 59,6 |
|  | на вершковому маслі |  | картопля | 70 | 1,4 | 0,28 | 11,41 | 56,0 |
|  | морква | 15 | 0,2 | 0,02 | 1,26 | 5,1 |
| цибуля | 15 | 0,21 | - | 1,47 | 6,15 |
| масло вершкове | 5 | 0,04 | 3,65 | 0,07 | 33,25 |
| масло рослинне | 3 | - | 3,0 | - | 26,97 |
| каша гречана | 90/5 | крупа гречана | 30 | 3,78 | 1,0 | 18,96 | 100,5 |
| на вершковому маслі |  | масло вершкове | 5 | 0,04 | 3,65 | 0,07 | 33,25 |
| яйце відварене | 1/2 | яйце | 1/2 | 3,05 | 2,76 | 0,17 | 37,68 |
| ікра бурякова | 85. | буряк | 80 | 1,2 | 0,08 | 8,0 | 33,6 |
|  |  | цибуля | 15 | 0,21 | - | 1,47 | 6,15 |
| цукор | 1 | - | - | 1 | 3,79 |
| Томат-паста | 5 | - | - | 0,79 | 3,95 |
| масло рослинне | 3 | - | 3,0 | - | 26,97 |
| хліб житній | 40 | хліб житній | 40 | 2,96 | 0,36 | 18,8 | 86,4 |
| сік фруктовий | 150 | сік фруктовий | 150 | 0,75 | - | 13,65 | 57,0 |
|  |  | **всього за обід** | | **17,94** | **18,2** | **87,98** | **576,36** |
|  |  |  | **всього за день** | | **27,77** | **30,48** | **161,74** | **1048,88** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВІВТОРОК 1 ТИЖДЕНЬ школа** | | | | | | | |
| **прийом їжи** | **назва страви** | **вихід** | **набор продуктів** | **бруто** | **білки** | **жири** | **вуглеводи** | **калорії** |
| **сніданок** | морква терта з цукром | 45 | морква | 50 | 0,52 | 0,04 | 3,36 | 13,6 |
|  |  |  | цукор | 5 | - | - | 4,99 | 18,95 |
| каша манна на | 240/5 | крупа манна | 15 | 1,55 | 0,15 | 10,19 | 49,2 |
| цільному молоці з |  | масло вершкове | 5 | 0,04 | 3,65 | 0,07 | 33,25 |
| вершковим маслом | молоко | 200 | 5,6 | 5 | 9,4 | 104,0 |
|  | цукор | 5 | - | - | 4,99 | 18,95 |
| хліб білий з | 40 | хліб білий | 40 | 3,08 | 0,32 | 19,8 | 96,4 |
| вершковим маслом | 5 | масло вершкове | 5 | 0,04 | 3,65 | 0,07 | 33,25 |
| чай солодкий | 180 | заварка суха | 0,2 | - | - | - | - |
|  |  | цукор | 15 | - | - | 14,97 | 56,85 |
| вода | 180 | - | - | - | - |
|  |  | **всього за сніданок** | | **10,31** | **12,77** | **59,49** | **391,9** |
| **обід** | суп рисовий на | 250/5 | крупа рисова | 10 | 0,7 | 0,1 | 7,18 | 33,0 |
|  | курячому бульйоні |  | картопля | 70 | 1,4 | 0,28 | 11,41 | 56,0 |
|  | морква | 15 | 0,2 | 0,02 | 1,26 | 5,1 |
| цибуля | 15 | 0,21 | - | 1,47 | 6,15 |
| масло вершкове | 5 | 0,04 | 3,65 | 0,07 | 33,25 |
| масло рослинне | 3 | - | 3,0 | - | 26,97 |
| макарони відварні з | 90/5 | макарони | 30 | 3,12 | 0,33 | 20,94 | 101,1 |
| вершковим маслом |  | масло вершкове | 5 | 0,04 | 3,65 | 0,07 | 33,25 |
| гуляш з курячого | 50/50 | м`ясо куряче | 100 | 18,2 | 18,4 | 0,7 | 241,0 |
| м`яса з підливою |  | морква | 15 | 0,2 | 0,02 | 1,26 | 5,1 |
|  | цибуля | 15 | 0,21 | - | 1,47 | 6,15 |
| масло рослинне | 3 | - | 3,0 | - | 26,97 |
| мука | 5 | 0,53 | 0,07 | 3,66 | 16,55 |
| томат-паста | 5 | - | - | 0,79 | 3,95 |
| ікра бурякова | 85. | буряк | 80 | 1,2 | 0,08 | 8,0 | 33,6 |
|  |  | цибуля | 15 | 0,21 | - | 1,47 | 6,15 |
| цукор | 1 | - | - | 1 | 3,79 |
| Томат-паста | 5 | - | - | 0,79 | 3,95 |
| масло рослинне | 3 | - | 3,0 | - | 26,97 |
| хліб житній | 40 | хліб житній | 40 | 2,96 | 0,36 | 18,8 | 86,4 |
| компот з сухофруктів | 180 | сухофрукти | 10 | 0,16 | - | 6,45 | 27,36 |
|  |  | цукор | 15 | - | - | 14,97 | 56,85 |
| вода | 180 | - | - | - | - |
|  |  | **всього за обід** | | **29,38** | **35,96** | **101,76** | **839,61** |
|  |  |  | **всього за день** | | **39,69** | **48,73** | **161,25** | **1231,51** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **СЕРЕДА 1 ТИЖДЕНЬ школа** | | | | | | | |
| **прийом їжи** | **назва страви** | **вихід** | **набор продуктів** | **бруто** | **білки** | **жири** | **вуглеводи** | **калорії** |
| **сніданок** | морква терта з цукром | 45 | морква | 50 | 0,52 | 0,04 | 3,36 | 13,6 |
|  |  |  | цукор | 5 | - | - | 4,99 | 18,95 |
|  | запіканка сирна з | 100/23 | сир м`який | 80 | 14,4 | 7,2 | 1,6 | 127,2 |
|  | сметаною кип`яченою |  | крупа манна | 8 | 0,82 | 0,08 | 5,43 | 26,24 |
|  | яйце | 1/4 | 1,52 | 1,38 | 0,08 | 18,84 |
| цукор | 5 | - | - | 4,99 | 18,95 |
| масло вершкове | 5 | 0,04 | 3,65 | 0,07 | 33,25 |
| масло рослинне | 3 | - | 3,0 | - | 26,97 |
| сметана | 25 | 0,7 | 5,0 | 0,8 | 51,5 |
| хліб білий з | 40 | хліб білий | 40 | 3,08 | 0,32 | 19,8 | 96,4 |
| вершковим маслом | 5 | масло вершкове | 5 | 0,04 | 3,65 | 0,07 | 33,25 |
| чай з молоком | 180 | чай | 0,1 | - | - | - | - |
|  |  | цукор | 10 | - | - | 9,98 | 37,9 |
| вода | 20 | - | - | - | - |
|  |  | молоко | 190 | 5,32 | 4,75 | 8,93 | 98,8 |
|  |  | **всього за сніданок** | | **25,92** | **29,03** | **51,75** | **569,3** |
| **обід** | суп овочевий на | 250/5/10 | картопля | 60 | 1,2 | 0,24 | 9,78 | 48,0 |
|  | курячому бульйоні з |  | капуста | 30 | 0,54 | 0,03 | 1,71 | 8,1 |
| сметаною кип`яченою | морква | 15 | 0,2 | 0,02 | 1,26 | 5,1 |
|  | цибуля | 15 | 0,21 | - | 1,47 | 6,15 |
| горошок консерв. | 15 | 0,75 | 0,03 | 2,07 | 10,95 |
| масло рослинне | 2 | - | 2,0 | - | 17,98 |
| масло вершкове | 5 | 0,04 | 3,65 | 0,07 | 33,25 |
| сметана | 10 | 0,28 | 2,0 | 0,32 | 20,6 |
| каша ячнева з | 90/5 | крупа ячнева | 30 | 3,0 | 0,4 | 20,31 | 97,2 |
| вершковим маслом |  | масло вершкове | 5 | 0,04 | 3,65 | 0,07 | 33,25 |
| кнеля з курячого | 85 | куряче м`ясо | 100 | 18,2 | 18,4 | 0,7 | 241,0 |
| м`яса |  | молоко | 20 | 0,56 | 0,5 | 0,94 | 10,4 |
|  | булка | 15 | 1,14 | 0,14 | 7,03 | 34,65 |
| яйце | 1/5 | 1,27 | 1,15 | 0,07 | 15,7 |
| масло рослинне | 2 | - | 2,0 | - | 17,98 |
| ікра бурякова | 85. | буряк | 80 | 1,2 | 0,08 | 8,0 | 33,6 |
|  |  | цибуля | 15 | 0,21 | - | 1,47 | 6,15 |
| цукор | 1 | - | - | 1 | 3,79 |
| Томат-паста | 5 | - | - | 0,79 | 3,95 |
| масло рослинне | 2 | - | 2,0 | - | 17,98 |
| хліб житній | 40 | хліб житній | 40 | 2,96 | 0,36 | 18,8 | 86,4 |
| компот з сухофруктів | 180 | сухофрукти | 10 | 0,16 | - | 6,45 | 27,36 |
|  |  | цукор | 15 | - | - | 14,97 | 56,85 |
| вода | 180 | - | - | - | - |
|  |  |  | **всього за обід** | | **31,96** | **36,65** | **97,28** | **836,39** |
|  |  |  | **всього за день** | | **57,88** | **65,68** | **149,03** | **1405,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЧЕТВЕР 1 ТИЖДЕНЬ школа** | | | | | | | |
| **прийом їжи** | **назва страви** | **вихід** | **набор продуктів** | **бруто** | **білки** | **жири** | **вуглеводи** | **калорії** |
| **сніданок** | каша рисова на | 220/5 | крупа рисова | 15 | 1,05 | 0,15 | 10,77 | 49,5 |
|  | цільному молоці з |  | масло вершкове | 5 | 0,04 | 3,65 | 0,07 | 33,25 |
| вершковим маслом |  | молоко | 200 | 5,6 | 5 | 9,4 | 104,0 |
|  |  | цукор | 5 | - | - | 4,99 | 18,95 |
| хліб білий з | 40 | хліб білий | 40 | 3,08 | 0,32 | 19,8 | 96,4 |
| вершковим маслом | 5 | масло вершкове | 5 | 0,04 | 3,65 | 0,07 | 33,25 |
| чай з молоком | 180 | чай | 0,1 | - | - | - | - |
|  |  | цукор | 10 | - | - | 9,98 | 37,9 |
| вода | 20 | - | - | - | - |
|  |  | молоко | 190 | 5,32 | 4,75 | 8,93 | 98,8 |
|  |  | **всього за сніданок** | | **15,13** | **17,52** | **64,01** | **472,05** |
| **обід** | борщ на курячому | 250/5/10 | картопля | 60 | 1,2 | 0,24 | 9,78 | 48,0 |
|  | бульйоні з сметаною |  | капуста | 50 | 0,9 | 0,05 | 2,85 | 13,5 |
| кип`яченою | морква | 15 | 0,2 | 0,02 | 1,26 | 5,1 |
|  | цибуля | 15 | 0,21 | - | 1,47 | 6,15 |
| буряк | 50 | 0,75 | 0,05 | 5,0 | 21,0 |
| Томат-паста | 5 | - | - | 0,79 | 3,95 |
| масло вершкове | 5 | 0,04 | 3,65 | 0,07 | 33,25 |
| масло рослинне | 3 | - | 3,0 | - | 26,97 |
| сметана | 10 | 0,28 | 2,0 | 0,32 | 20,6 |
| каша гречана з вершковим | 90/5 | крупа гречана | 30 | 3,8 | 1,0 | 18,96 | 100,5 |
| маслом |  | масло вершкове | 5 | 0,04 | 3,65 | 0,07 | 33,25 |
| котлета з курячого | 100 | куряче м`ясо | 100 | 18,2 | 18,4 | 0,7 | 241,0 |
| м`яса |  | булка | 20 | 1,56 | 0,5 | 10,14 | 52,2 |
|  | цибуля | 15 | 0,21 | - | 1,47 | 6,15 |
| мука | 5 | 0,53 | 0,07 | 3,66 | 16,55 |
| вода | 20 | - | - | - | - |
| яйце | 1|10 | 0,63 | 0,57 | 0,03 | 7,85 |
| масло рослинне | 3 | - | 3,0 | - | 26,97 |
| ікра бурякова | 85. | буряк | 80 | 1,2 | 0,08 | 8,0 | 33,6 |
|  |  | цибуля | 15 | 0,21 | - | 1,47 | 6,15 |
| цукор | 1 | - | - | 1 | 3,79 |
| Томат-паста | 5 | - | - | 0,79 | 3,95 |
| масло рослинне | 3 | - | 3,0 | - | 26,97 |
| хліб житній | 40 | хліб житній | 40 | 2,96 | 0,36 | 18,8 | 86,4 |
| компот з сухофруктів | 180 | сухофрукти | 10 | 0,16 | - | 6,45 | 27,36 |
|  |  | цукор | 15 | - | - | 14,97 | 56,85 |
| вода | 180 | - | - | - | - |
|  |  | **всього за обід** | | **33,06** | **39,64** | **108,05** | **908,06** |
|  |  |  | **всього за день** | | **48,19** | **57,16** | **172,06** | **1380,11** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **П`ЯТНИЦЯ 1 ТИЖДЕНЬ школа** | | | | | | | |
| **прийом їжи** | **назва страви** | **вихід** | **набор продуктів** | **бруто** | **білки** | **жири** | **вуглеводи** | **калорії** |
| **сніданок** | сирники з сметаною | 100/28 | сир м`який | 80 | 14,4 | 7,2 | 1,6 | 127,2 |
|  | кип`яченою |  | мука | 10 | 1,06 | 0,13 | 7,32 | 33,1 |
|  | яйце | 1/4 | 1,52 | 1,38 | 0,08 | 18,84 |
| цукор | 5 | - | - | 5,0 | 19,0 |
| масло вершкове | 5 | 0,04 | 3,65 | 0,07 | 33,25 |
| масло рослинне | 3 | - | 3,0 | - | 26,97 |
| сметана | 30 | 0,7 | 5,0 | 0,8 | 51,5 |
| хліб білий | 40 | хліб білий | 40 | 3,08 | 0,32 | 19,8 | 96,4 |
| какао на цільному | 190 | какао порошок | 2 | 0,48 | 0,35 | 0,67 | 7,6 |
| молоці |  | цукор | 15 | - | - | 14,97 | 56,85 |
|  | молоко | 200 | 5,6 | 5,0 | 9,4 | 104 |
|  |  | **всього за сніданок** | | **26,88** | **26,03** | **59,71** | **574,66** |
| **обід** | суп ячневий на | 250/5 | крупа ячнева | 10 | 1,0 | 0,13 | 6,77 | 32,4 |
|  | вершковому маслі |  | картопля | 60 | 1,2 | 0,24 | 9,78 | 48,0 |
|  | морква | 15 | 0,2 | 0,02 | 1,26 | 5,1 |
| цибуля | 15 | 0,21 | - | 1,47 | 6,15 |
| масло вершкове | 5 | 0,04 | 3,65 | 0,07 | 33,25 |
| масло рослинне | 2 | - | 2,0 | - | 17,98 |
| пюре картопляне з | 160/5 | картопля | 200 | 4 | 0,8 | 32,6 | 160,0 |
| вершковим маслом |  | масло вершкове | 5 | 0,04 | 3,65 | 0,07 | 33,25 |
|  | молоко | 30 | 0,84 | 0,75 | 1,41 | 15,6 |
| котлета рибна | 115 | риба | 130 | 20,8 | 0,78 | - | 89,7 |
|  |  | булка | 20 | 1,56 | 0,5 | 10,14 | 52,2 |
| яйце | 1/8 | 0,76 | 0,69 | 0,04 | 9,42 |
| мука | 5 | 0,53 | 0,07 | 3,66 | 16,55 |
| масло рослинне | 2 | - | 2,0 | - | 17,98 |
| молоко | 15 | 0,42 | 0,37 | 0,71 | 7,8 |
| салат з овочів | 90 | картопля відварена | 30 | 0,6 | 0,12 | 4,89 | 24 |
| на олії |  | морква відварена | 20 | 0,2 | 0,02 | 1,26 | 5,1 |
|  |  | цибуля | 15 | 0,21 | - | 1,47 | 6,15 |
|  |  | буряк відварений | 30 | 0,34 | 0,02 | 2,28 | 9,58 |
|  |  | горошок консервований | 10 | 0,33 | 0,01 | 0,9 | 4,75 |
|  |  | огірок консервований | 10 | 0,05 | 0,01 | 0,14 | 0,78 |
|  | масло рослинне | 2 | - | 2,0 | - | 17,98 |
| хліб житній | 40 | хліб житній | 40 | 2,96 | 0,36 | 18,8 | 86,4 |
| компот з сухофруктів | 180 | сухофрукти | 10 | 0,16 | - | 6,45 | 27,36 |
|  |  | цукор | 15 | - | - | 14,97 | 56,85 |
| вода | 180 | - | - | - | - |
|  |  | **всього за обід** | | **36,45** | **18,19** | **119,14** | **784,33** |
|  |  |  | **всього за день** | | **63,33** | **44,22** | **178,85** | **286,40** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОНЕДІЛОК 2 ТИЖДЕНЬ школа** | | | | | | | |
| **прийом їжи** | **назва страви** | **вихід** | **набор продуктів** | **бруто** | **білки** | **жири** | **вуглеводи** | **калорії** |
| **сніданок** | макарони відварні з | 90/5 | макарони | 30 | 3,12 | 0,33 | 20,94 | 101,1 |
|  | вершковим маслом |  | масло вершкове | 5 | 0,04 | 3,65 | 0,07 | 33,25 |
| яйце відварене | 1/2 | яйце | 1/2 | 3,05 | 2,76 | 0,17 | 37,68 |
| салат з овочів | 90 | картопля відварена | 30 | 0,6 | 0,12 | 4,89 | 24 |
| на олії |  | морква відварена | 20 | 0,2 | 0,02 | 1,26 | 5,1 |
|  |  | цибуля | 15 | 0,21 | - | 1,47 | 6,15 |
|  |  | буряк відварений | 30 | 0,34 | 0,02 | 2,28 | 9,58 |
|  |  | горошок консервований | 10 | 0,33 | 0,01 | 0,9 | 4,75 |
|  |  | огірок консервований | 10 | 0,05 | 0,01 | 0,14 | 0,78 |
|  | масло рослинне | 2 | - | 2,0 | - | 17,98 |
| хліб білий з вершковим | 40 | хліб білий | 40 | 3,08 | 0,32 | 19,8 | 96,4 |
| маслом | 5 | масло вершкове | 5 | 0,04 | 3,65 | 0,07 | 33,25 |
| какао на цільному | 190 | какао порошок | 2 | 0,48 | 0,35 | 0,67 | 7,6 |
| молоці |  | цукор | 15 | - | - | 14,97 | 56,85 |
|  | молоко | 200 | 5,6 | 5 | 9,4 | 104,0 |
|  |  | **всього за сніданок** | | **17,14** | **18,24** | **77,03** | **538,47** |
| **обід** | суп гороховий на | 250/5. | горох | 20 | 4,1 | 0,4 | 10,86 | 59,6 |
|  | верковому маслі |  | картопля | 70 | 1,4 | 0,28 | 11,41 | 56,0 |
|  | морква | 15 | 0,2 | 0,02 | 1,26 | 5,1 |
| цибуля | 15 | 0,21 | - | 1,47 | 6,15 |
| масло вершкове | 5 | 0,04 | 3,65 | 0,07 | 33,25 |
| масло рослинне | 4 | - | 3,0 | - | 26,97 |
| пиріжки з картоплею | 130 | картопля | 100 | 2 | 0,4 | 16,3 | 80 |
| печені |  | цибуля | 15 | 0,21 | - | 1,47 | 6,15 |
|  | мука | 40 | 4,24 | 0,52 | 29,28 | 132,4 |
| молоко | 30 | 0,84 | 0,75 | 1,41 | 15,6 |
| яйце | 1/10. | 0,63 | 0,57 | 0,03 | 7,85 |
| цукор | 5 | - | - | 4,99 | 18,95 |
| дріжжи | 2 | 0,25 | 0,01 | 0,17 | 1,7 |
| масло вершкове | 5 | 0,04 | 3,65 | 0,07 | 33,25 |
| масло рослинне | 3 | - | 3,0 | - | 27,0 |
| хліб житній | 40 | хліб житній | 40 | 2,96 | 0,36 | 18,8 | 86,4 |
| сік фруктовий | 150 | сік фруктовий | 150 | 0,75 | - | 13,65 | 57,0 |
|  |  | **всього за обід** | | **17,87** | **16,61** | **111,24** | **653,34** |
|  |  |  | **всього за день** | | **35,01** | **34,85** | **188,27** | **1191,81** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВІВТОРОК 2 ТИЖДЕНЬ школа** | | | | | | | |
| **прийом їжи** | **назва страви** | **вихід** | **набор продуктів** | **бруто** | **білки** | **жири** | **вуглеводи** | **калорії** |
| **сніданок** | каша рисова на | 220/5 | крупа рисова | 15 | 1,05 | 0,15 | 10,77 | 49,5 |
|  | цільному молоці з |  | масло вершкове | 5 | 0,04 | 3,65 | 0,07 | 33,25 |
| верковому маслі | молоко | 200 | 5,6 | 5 | 9,4 | 104,0 |
|  | цукор | 5 | - | - | 4,99 | 18,95 |
| хліб білий з вершковим | 40 | хліб білий | 40 | 3,08 | 0,32 | 19,8 | 96,4 |
| маслом | 5 | масло вершкове | 5 | 0,04 | 3,65 | 0,07 | 33,25 |
| чай солодкий | 180 | заварка суха | 0,2 | - | - | - | - |
|  |  | цукор | 15 | - | - | 14,97 | 56,85 |
| вода | 180 | - | - | - | - |
|  |  | **всього за сніданок** | | **9,81** | **12,77** | **60,07** | **392,2** |
| **обід** | суп картопляний с | 250/5 | картопля | 100 | 2,0 | 0,4 | 16,3 | 80,0 |
|  | галушками на курячому |  | мука | 10 | 1,06 | 0,13 | 7,32 | 33,1 |
| бульйоні | молоко | 15 | 0,42 | 0,38 | 0,71 | 7,8 |
|  | яйце | 1/10. | 0,63 | 0,57 | 0,03 | 7,85 |
| морква | 15 | 0,2 | 0,02 | 1,26 | 5,1 |
| цибуля | 15 | 0,21 | - | 1,47 | 6,15 |
| масло вершкове | 5 | 0,04 | 3,65 | 0,07 | 33,25 |
| масло рослинне | 3 | - | 3,0 | - | 26,97 |
| каша ячнева з | 90/5 | крупа ячнева | 30 | 3,0 | 0,39 | 20,31 | 97,2 |
| вершковим маслом |  | масло вершкове | 5 | 0,04 | 3,65 | 0,07 | 33,25 |
| котлета з курячого | 100 | м`ясо куряче | 100 | 18,2 | 18,4 | 0,7 | 241,0 |
| м`яса |  | булка | 20 | 1,56 | 0,5 | 10,14 | 52,2 |
|  | цибуля | 15 | 0,21 | - | 1,47 | 6,15 |
| мука | 5 | 0,53 | 0,07 | 3,66 | 16,55 |
| вода | 20 | - | - | - | - |
| яйце | 1|10 | 0,63 | 0,57 | 0,03 | 7,85 |
| масло рослинне | 3 | - | 3,0 | - | 26,97 |
| ікра бурякова | 85. | буряк | 80 | 1,2 | 0,08 | 8,0 | 33,6 |
|  |  | цибуля | 15 | 0,21 | - | 1,47 | 6,15 |
| цукор | 1 | - | - | 1 | 3,79 |
| Томат-паста | 5 | - | - | 0,79 | 3,95 |
| масло рослинне | 3 | - | 3,0 | - | 26,97 |
| хліб житній | 40 | хліб житній | 40 | 2,96 | 0,36 | 18,8 | 86,4 |
| компот з сухофруктів | 180 | сухофрукти | 10 | 0,16 | - | 6,45 | 27,36 |
|  |  | цукор | 15 | - | - | 14,97 | 56,85 |
| вода | 180 | - | - | - | - |
|  |  | **всього за обід** | | **33,26** | **38,17** | **115,02** | **926,46** |
|  |  |  | **всього за день** | | **43,07** | **50,94** | **175,09** | **1318,66** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **СЕРЕДА 2 ТИЖДЕНЬ школа** | | | | | | | |
| **прийом їжи** | **назва страви** | **вихід** | **набор продуктів** | **бруто** | **білки** | **жири** | **вуглеводи** | **калорії** |
| **сніданок** | СИРНИКИ З ПОВИДЛОМ | 100/23 | сир м`який | 80 | 14,4 | 7,2 | 1,6 | 127,2 |
|  |  |  | мука | 10 | 1,06 | 0,13 | 7,32 | 33,1 |
| яйце | 1/4 | 1,52 | 1,38 | 0,08 | 18,84 |
| цукор | 5 | - | - | 4,99 | 18,95 |
| масло вершкове | 5 | 0,04 | 3,65 | 0,07 | 33,25 |
| масло рослинне | 3 | - | 3,0 | - | 26,97 |
| сметана | 25 | 0,7 | 5,0 | 0,8 | 51,5 |
| хліб білий з вершковим | 40 | хліб білий | 40 | 3,08 | 0,32 | 19,8 | 96,4 |
| маслом | 5 | масло вершкове | 5 | 0,04 | 3,65 | 0,07 | 33,25 |
| молоко кип`ячене | 200 | молоко цільне | 210 | 5,88 | 5,25 | 9,87 | 109,2 |
|  |  | **всього за полуденок** | | **26,72** | **29,58** | **44,6** | **548,66** |
| **обід** | борщ на курячому | 250/5/10 | картопля | 60 | 1,2 | 0,24 | 9,78 | 48,0 |
|  | бульйоні |  | капуста | 50 | 0,9 | 0,05 | 2,85 | 13,5 |
| з сметаною к`ипяченою | морква | 15 | 0,2 | 0,02 | 1,26 | 5,1 |
|  | цибуля | 15 | 0,21 | - | 1,47 | 6,15 |
| буряк | 50 | 0,75 | 0,05 | 5,0 | 21,0 |
| Томат-паста | 5 | - | - | 0,79 | 3,95 |
| масло вершкове | 5 | 0,04 | 3,65 | 0,07 | 33,25 |
| масло рослинне | 2 | - | 2,0 | - | 17,98 |
| сметана | 10 | 0,28 | 2,0 | 0,32 | 20,6 |
| жарке по-домашньому | 170/60 | м`ясо куряче | 100 | 18,2 | 18,4 | 0,7 | 241,0 |
| з курячим м`ясом |  | картопля | 180 | 3,6 | 0,72 | 29,34 | 144,0 |
|  | морква | 15 | 0,2 | 0,02 | 1,26 | 5,1 |
| цибуля | 15 | 0,21 | - | 1,47 | 6,15 |
| Томат-паста | 5 | - | - | 0,79 | 3,95 |
| масло вершкове | 5 | 0,04 | 3,65 | 0,07 | 33,25 |
| масло рослинне | 2 | - | 2,0 | - | 17,98 |
| ікра бурякова | 85. | буряк | 80 | 1,2 | 0,08 | 8,0 | 33,6 |
|  |  | цибуля | 15 | 0,21 | - | 1,47 | 6,15 |
| цукор | 1 | - | - | 1 | 3,79 |
| Томат-паста | 5 | - | - | 0,79 | 3,95 |
| масло рослинне | 2 | - | 2,0 | - | 17,98 |
| хліб житній | 40 | хліб житній | 40 | 2,96 | 0,36 | 18,8 | 86,4 |
| компот з сухофруктів | 180 | сухофрукти | 10 | 0,16 | - | 6,45 | 27,36 |
|  |  | цукор | 15 | - | - | 14,97 | 56,85 |
| вода | 180 | - | - | - | - |
|  |  | **всього за обід** | | **30,36** | **35,24** | **106,65** | **857,04** |
|  |  |  | **всього за день** | | **57,08** | **64,82** | **151,25** | **1405,70** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЧЕТВЕР 2 ТИЖДЕНЬ школа** | | | | | | | |
| **прийом їжи** | **назва страви** | **вихід** | **набор продуктів** | **бруто** | **білки** | **жири** | **вуглеводи** | **калорії** |
| **сніданок** | каша ячнева з | 220/5 | крупа ячнева | 15 | 1,5 | 0,2 | 10,15 | 48,6 |
|  | верковим маслом |  | масло вершкове | 5 | 0,04 | 3,65 | 0,07 | 33,25 |
| на цільному молоці | молоко | 200 | 5,6 | 5 | 9,4 | 104,0 |
|  | цукор | 5 | - | - | 4,99 | 18,95 |
| хліб білий з вершковим | 40 | хліб білий | 40 | 3,08 | 0,32 | 19,8 | 96,4 |
| маслом | 5 | масло вершкове | 5 | 0,04 | 3,65 | 0,07 | 33,25 |
| чай солодкий | 180 | заварка суха | 0,2 | - | - | - | - |
|  |  | цукор | 15 | - | - | 14,97 | 56,85 |
| вода | 180 | - | - | - | - |
|  |  | **всього за сніданок** | | **10,26** | **12,82** | **59,45** | **391,3** |
| **обід** | розсольник на курячому | 250/5/10 | крупа рисова | 10 | 0,7 | 0,1 | 7,18 | 33,0 |
|  | бульйоні |  | картопля | 70 | 1,4 | 0,28 | 11,41 | 56,0 |
| з сметаною к`ипяченою | морква | 15 | 0,2 | 0,02 | 1,26 | 5,1 |
|  | цибуля | 15 | 0,21 | - | 1,47 | 6,15 |
| масло вершкове | 5 | 0,04 | 3,65 | 0,07 | 33,25 |
| масло рослинне | 3 | - | 3,0 | - | 26,97 |
| огірок консервов. | 30 | 0,16 | 0,02 | 0,46 | 2,6 |
| сметана | 10 | 0,28 | 2,0 | 0,32 | 20,6 |
| капуста тушкована | 160/60 | куряче м`ясо | 100 | 18,2 | 18,4 | 0,7 | 241,0 |
| з курячим м`ясом |  | каппуста свіжа | 150 | 2,7 | 0,15 | 8,55 | 40,5 |
|  | морква | 15 | 0,2 | 0,02 | 1,26 | 5,1 |
| цибуля | 15 | 0,21 | - | 1,47 | 6,15 |
| Томат-паста | 5 | - | - | 0,79 | 3,95 |
| масло рослинне | 3 | - | 3,0 | - | 26,97 |
| ікра бурякова | 85. | буряк | 80 | 1,2 | 0,08 | 8,0 | 33,6 |
|  |  | цибуля | 15 | 0,21 | - | 1,47 | 6,15 |
| цукор | 1 | - | - | 1 | 3,79 |
| Томат-паста | 5 | - | - | 0,79 | 3,95 |
| масло рослинне | 3 | - | 3,0 | - | 26,97 |
| хліб житній | 40 | хліб житній | 40 | 2,96 | 0,36 | 18,8 | 86,4 |
| компот з сухофруктів | 180 | сухофрукти | 10 | 0,16 | - | 6,45 | 27,36 |
|  |  | цукор | 15 | - | - | 14,97 | 56,85 |
| вода | 180 | - | - | - | - |
|  |  | **всього за обід** | | **28,83** | **34,08** | **86,42** | **752,41** |
|  |  |  | **всього за день** | | **39,09** | **46,9** | **145,87** | **1143,71** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **П`ЯТНИЦЯ 2 ТИЖДЕНЬ школа** | | | | | | | |
| **прийом їжи** | **назва страви** | **вихід** | **набор продуктів** | **бруто** | **білки** | **жири** | **вуглеводи** | **калорії** |
| **сніданок** | запіканка сирна з | 100/15. | сир м`який | 80 | 14,4 | 7,2 | 1,6 | 127,2 |
|  | повидлом |  | крупа манна | 8 | 0,82 | 0,08 | 5,43 | 26,24 |
|  | яйце | 1/4 | 1,52 | 1,38 | 0,08 | 18,84 |
| цукор | 5 | - | - | 4,99 | 18,95 |
| масло вершкове | 5 | 0,04 | 3,65 | 0,07 | 33,25 |
| масло рослинне | 2 | - | 2,0 | - | 18,0 |
| повидло | 15 | - | - | 0,2 | 37,8 |
| хліб білий | 40 | хліб білий | 40 | 3,08 | 0,32 | 19,8 | 96,4 |
| какао на цільному | 190 | какао порошок | 2 | 0,48 | 0,35 | 0,67 | 7,6 |
| молоці |  | цукор | 15 | - | - | 14,97 | 56,85 |
|  | молоко | 200 | 5,6 | 5 | 9,4 | 104,0 |
|  |  | **всього за сніданок** | | **25,94** | **19,98** | **57,21** | **545,1** |
| **обід** | суп манний на вершковому | 250/5. | крупа манна | 5 | 0,52 | 0,05 | 3,4 | 16,4 |
|  | маслі |  | картопля | 60 | 1,2 | 0,24 | 9,78 | 48,0 |
|  | морква | 15 | 0,2 | 0,02 | 1,26 | 5,1 |
| цибуля | 15 | 0,21 | - | 1,47 | 6,15 |
| масло вершкове | 5 | 0,04 | 3,65 | 0,07 | 33,25 |
| масло рослинне | 2 | - | 2,0 | - | 18,0 |
| каша пшенична з | 90/5 | крупа пшенична | 30 | 3,45 | 1 | 20,16 | 104,4 |
| верковим маслом |  | масло вершкове | 5 | 0,04 | 3,65 | 0,07 | 33,25 |
| риба смажена | 85. | риба | 130 | 20,8 | 0,78 | - | 89,7 |
|  |  | мука | 5 | 0,53 | 0,07 | 3,66 | 16,55 |
| масло рослинне | 2 | - | 2,0 | - | 17,98 |
| ікра бурякова | 85. | буряк | 80 | 1,2 | 0,08 | 8,0 | 33,6 |
|  |  | цибуля | 15 | 0,21 | - | 1,47 | 6,15 |
| цукор | 1 | - | - | 1 | 3,79 |
| Томат-паста | 5 | - | - | 0,79 | 3,95 |
| масло рослинне | 3 | - | 3,0 | - | 26,97 |
| хліб житній | 40 | хліб житній | 40 | 2,96 | 0,36 | 18,8 | 86,4 |
| компот з сухофруктів | 180 | сухофрукти | 10 | 0,16 | - | 6,45 | 27,36 |
|  |  | цукор | 15 | - | - | 14,97 | 56,85 |
| вода | 180 | - | - | - | - |
|  |  | **всього за обід** | | **31,52** | **16,9** | **91,35** | **633,83** |
|  |  |  | **всього за день** | | **57,46** | **36,88** | **148,56** | **1178,94** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | розробила медична сестра старша ХНВК №179 Н.М.Сорока | | | | | |  |  |