

ПОГОДЖЕНО

В.о. начальника Гайсинського районного
управління ГУ Держпродспоживслужби
у Вінницькій області

Сергій КУГОТ

"09" 09 2024 рік

ЗАТВЕРДЖЕНО

Начальник відділу освіти,
культури молоді та спорту
Дашівської селищної ради

Ольга ДОЛГОВА

"09" 09 2024 рік

**Примірне чотиритижневе меню
на організацію харчування здобувачів освіти
1-4 класів
Кальницького ліцею ім. Я. Івашкевича
Дашівської селищної ради
на 2025 рік
(весняний період)**

(розробила сестра медична Бойко О.Ю)

1 тиждень

Понеділок

Каша пшенична, омлет з твердим сиром, ікра буряково-морквяна,
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>Омлет з твердим сиром</u>						
яйця курячі	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт
молоко	13,5 г	13,5 г	13,5 г	13,5 г	13,5 г	13,5 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
сир твердий	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г
Вихід:	-	57 г	-	57 г	-	57 г
<u>Ікра буряково-морквяна</u>						
буряк	66 г	53 г	66 г	53 г	66 г	53 г
морква	66 г	53 г	66 г	53 г	66 г	53 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:	-	90 г	-	90 г	-	90 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

Вівторок

Горохове пюре, котлета по-міланськи з сиром, квашений огірок (або капуста смажена в яйці), 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>Квашений огірок (кусочками)</u>	100 г	96 г	100 г	96 г	100 г	96 г
<u>або Капуста смажена в яйці</u>						
капуста	130,5 г	105 г	130,5 г	105 г	130,5 г	105 г
яйце куряче	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
сіль йодована	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г
Вихід:	-	90 г	-	90 г	-	90 г
<u>Кисіль із сухофруктів та ягід</u>						
родзинки	25 г	25 г	25 г	25 г	25 г	25 г
ягоди свіжоморожені	50 г	50 г	50 г	50 г	50 г	50 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

Середа
Борщ український зі сметаною, хліб цільнозерновий, сік фруктовий, яблуко запечене з сиром

<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	48,5 г	39 г	48,5 г	39 г	48,5 г	39 г
морква	15 г	12 г	15 г	12 г	15 г	12 г
цибуля	14 г	12 г	14 г	12 г	14 г	12 г
олія	5,5 г	5,5 г	6,5 г	6,5 г	7,5 г	7,5 г
томатна паста	7 г	7 г	7 г	7 г	8 г	8 г
сіль йодована	1 г	1 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г
<u>Сметана</u> (після вторинної термічної обробки)	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г	15 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>Сік фруктовий</u>	200 г	200 г	200 г	200 г	200 г	200 г
<u>Яблуко запечене з сиром</u>						
яблука свіжі	120 г	105 г	120 г	105 г	120 г	105 г
сир кисломолочний	60 г	60 г	60 г	60 г	60 г	60 г
яйце куряче	6,5 г	6 г	6,5 г	6 г	6,5 г	6 г
цукор	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г
Вихід:	-	150 г	-	150 г	-	150 г

Четвер
Куліш із курячим м'ясом, капуста тушкована, хліб цільнозерновий, какао, банан

<u>Куліш із курячим м'ясом</u>	<u>6 – 11 років</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	93 г	70 г	93 г	70 г	93 г	70 г
цибуля	5 г	3 г	5 г	3 г	5 г	3 г
морква	4 г	2 г	4 г	2 г	4 г	2 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
томатна паста	3 г	3 г	3 г	3 г	3 г	3 г
цукор	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г
Вихід:	-	80 г	-	80 г	-	80 г
<u>Хліб цільнозерновий</u>	30 г	30 г	50 г	50 г	50 г	50 г
<u>Какао</u>						
молоко(пастеризоване)	190 г	190г	190 г	190 г	190 г	190 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

П'ятниця
Макарон відварений з твердим сиром, риба тушкована, салат з вареного бурячка, хліб цільнозерновий, компот зі свіжих яблук

<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 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	3 г	3 г	4 г	4 г	5 г	5 г
томатна паста	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>Салат з вареного бурячка</u>						
буряк	118,5 г	95 г	118,5 г	95 г	118,5 г	95 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
Вихід:	-	93 г	-	93 г	-	93 г
<u>Хліб цільнозерновий</u>	30 г	30 г	50 г	50 г	50 г	50 г
<u>Компот зі свіжих яблук</u>						
яблука	65 г	58 г	65 г	58 г	65 г	58 г
вода	180 г	180 г	180 г	180 г	180 г	180 г
Вихід:	-	200 г	-	200 г	-	200 г
<u>Яблуко</u>	57 г	50 г	57 г	50 г	57 г	50 г

2 тиждень

Понеділок

Рис розсипчастий, яйце варене, капуста тушкована, сир твердий,
сік фруктовий, яблуко

<u>Рис розсипчастий</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
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
Вихід:	-	120 г	-	150 г	-	150 г
<u>Яйце варене</u>	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт
<u>Капуста тушкована</u>						
капуста	113 г	90 г	113 г	90 г	113 г	90 г
цибуля	6 г	4 г	6 г	4 г	6 г	4 г
морква	5 г	3 г	5 г	3 г	5 г	3 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
томатна паста	4 г	4 г	4 г	4 г	4 г	4 г
цукор	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 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>Сік фруктовий</u>	200 г	200 г	200 г	200 г	200 г	200 г
<u>Яблуко</u>	114 г	100 г	114 г	100 г	114 г	100 г

Вівторок
Макарон відварений, фрикадельки рибні,
салат із квашеної капусти (або кабачки в панірувальних сухарях),
хліб цільнозерновий, компот із сухофруктів, апельсин

<u>Макарон відварений</u>	<u>6 – 11 років</u>		<u>11 – 14 років</u>		<u>14 -18 років</u>	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
макаронні вироби	40 г	40 г	50 г	50 г	50 г	50 г
масло	3 г	3 г	4 г	4 г	4,5 г	4,5 г
Вихід:	-	120 г	-	150 г	-	150 г
<u>Фрикадельки рибні</u>						
хек	81,6 г	60 г	122,4 г	90 г	163,2 г	120 г
цибуля	14,3 г	12 г	21,4 г	18 г	28,6 г	24 г
вода	5,4 г	5,4 г	8,1 г	8,1 г	10,8 г	10,8 г
яйце куряче	5,5 г	4,8 г	7,5 г	7,2 г	10 г	9,6 г
сіль йодована	1 г	1 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г
олія для деко	3 г	3 г	4 г	4 г	5 г	5 г
Маса напівфабриката	-	80 г	-	121 г	-	161 г
Вихід:	-	60 г	-	90 г	-	120 г
<u>Салат із квашеної капусти</u>						
капуста квашена	115 г	81 г	115 г	81 г	115 г	81 г
цибуля	12 г	10 г	12 г	10 г	12 г	10 г
олія	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г
Вихід:	-	94 г	-	94 г	-	94 г
<u>або Кабачки в панір. сухарях</u>						
кабачок свіжий	119,4 г	80 г	119,4 г	80 г	119,4 г	80 г
панірувальні сухарі	12 г	12 г	12 г	12 г	12 г	12 г
сир твердий	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г
яйце куряче	8,5 г	8 г	8,5 г	8 г	8,5 г	8 г
борошно	10 г	10 г	10 г	10 г	10 г	10 г
олія	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г
вода питна	3,8 г	3 г	3,8 г	3 г	3,8 г	3 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>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>Апельсин</u>	149 г	100 г	149 г	100 г	149 г	100 г

Середа
Суп овочевий, хліб цільнозерновий, львівський сирник з морквою та сметаною, чай, яблуко

Суп овочевий (за посібником Є.Клопотенко)	6 – 11 років		11 – 14 років		14 -18 років	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
капуста	25 г	20 г	25 г	20 г	25 г	20 г
картопля	79,3 г	50 г	79,3 г	50 г	79,3 г	50 г
морква	13,6 г	10 г	13,6 г	10 г	13,6 г	10 г
цибуля	12 г	10 г	12 г	10 г	12 г	10 г
квасоля	8,3 г	7,5 г	8,3 г	7,5 г	8,3 г	7,5 г
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
Хліб цільнозерновий	30 г	30 г	50 г	50 г	50 г	50 г
Львівський сирник з морквою						
сир кисломолочний	90 г	90 г	90 г	90 г	90 г	90 г
яйце куряче	18,5 г	18 г	18,5 г	18 г	18,5 г	18 г
борошно	6 г	6 г	6 г	6 г	6 г	6 г
крохмаль	5,4 г	5,4 г	5,4 г	5,4 г	5,4 г	5,4 г
морква	64 г	55 г	64 г	55 г	64 г	55 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:	-	150 г	-	150 г	-	150 г
Сметана до подачі (після вторинної термічної обробки)	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г
Вихід:	-	165 г	-	165 г	-	165 г
Чай:						
заварка	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г
вода	150 г	150 г	200 г	200 г	200 г	200 г
Вихід:	-	150 г	-	200 г	-	200 г
Яблуко	114 г	100 г	114 г	100 г	114 г	100 г

Четвер
Горохове пюре, курячий шніцель, буряк тушкований із цибулею, какао, банан

<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
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>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	3 г	3 г	4 г	4 г	5 г	5 г
Вихід:	-	50 г	-	75 г	-	100 г
<u>Буряк тушкований із цибулею</u>						
буряк	115 г	90 г	115 г	90 г	115 г	90 г
цибуля	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
Вихід:	-	98 г	-	98 г	-	98 г
<u>Какао</u>						
молоко(пастеризоване)	190 г	190г	190 г	190 г	190 г	190 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

П'ятниця
Каша ячмінна, гуляш курячий, капуста смажена в яйці,
хліб цільнозерновий, сир твердий, кисіль ягідний, яблуко

<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	3 г	3 г	4 г	4 г	5 г	5 г
Вихід:	-	90 г	-	120 г	-	140 г
<u>Капуста смажена в яйці</u>						
капуста	130,5 г	105 г	130,5 г	105 г	130,5 г	105 г
яйце куряче	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
сіль йодована	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г
Вихід:	-	90 г	-	90 г	-	90 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>Кисіль ягідний</u>						
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	180 г	180 г	180 г	180 г	180 г	180 г
Вихід:	-	200 г	-	200 г	-	200 г
<u>Яблуко</u>	85,5 г	75 г	85,5 г	75 г	85,5 г	75 г

3 тиждень

Понеділок

Суп пшеничний, хліб цільнозерновий, сирники рожеві з ягідним кюлі,
компот з сухофруктів, 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	50 г	70 г	50 г	70 г	50 г
цибуля	15 г	13 г	15 г	13 г	15 г	13 г
морква	17 г	15 г	17 г	15 г	17 г	15 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	1 г	1 г	1 г	1 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>Сирники рожеві</u>						
сир кисломолочний	112 г	112 г	112 г	112 г	112 г	112 г
морква	70 г	65 г	70 г	65 г	70 г	65 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	6,2 г	6,2 г	6,2 г	6,2 г	6,2 г	6,2 г
масло	3 г	3 г	4 г	4 г	4,5 г	4,5 г
олія для деко	3 г	3 г	4 г	4 г	5 г	5 г
Вихід:	-	100 г	-	100 г	-	100 г
<u>Ягідне кюлі до подачі</u>						
ягоди свіжоморож.	25 г	25 г	25 г	25 г	25 г	25 г
цукор	1,3 г	1,3 г	1,3 г	1,3 г	1,3 г	1,3 г
вода	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г
Вихід:	-	25 г	-	25 г	-	25 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>Апельсин</u>	111,8 г	75 г	111,8 г	75 г	111,8 г	75 г

Вівторок
Каша ячмінна, курка з паприкою,
салат з вареного бурячка, сир твердий, кисіль ягідний, яблуко

<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
сіль йодована	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г
вода	100 г	100 г	135 г	135 г	135 г	135 г
Вихід:	-	120 г	-	150 г	-	150 г
<u>Курка з паприкою</u> (за посібником Є.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>Салат з вареного бурячка</u>						
буряк	110 г	90 г	110 г	90 г	110 г	90 г
цибуля	12 г	10 г	12 г	10 г	12 г	10 г
олія	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г
Вихід:	-	100 г	-	100 г	-	100 г
<u>Сир твердий</u>	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г
<u>Кисіль ягідний</u>						
ягоди свіжоморожені	56 г	56 г	56 г	56 г	56 г	56 г
крохмаль	6,8 г	6,8 г	6,8 г	6,8 г	6,8 г	6,8 г
вода	180 г	180 г	180 г	180 г	180 г	180 г
Вихід:	-	200 г	-	200 г	-	200 г
<u>Яблуко</u>	57 г	50 г	57 г	50 г	57 г	50 г

Середа
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	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г
Вихід:	-	120 г	-	150 г	-	150 г
<u>Капуста тушкована</u>						
капуста	113 г	90 г	113 г	90 г	113 г	90 г
цибуля	6 г	4 г	6 г	4 г	6 г	4 г
морква	5 г	3 г	5 г	3 г	5 г	3 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
томатна паста	4 г	4 г	4 г	4 г	4 г	4 г
цукор	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г
Вихід:	-	100 г	-	100 г	-	100 г
<u>Яйце варене</u>	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт
<u>Хліб цільнозерновий</u>	30 г	30 г	50 г	50 г	50 г	50 г
<u>Какао</u>						
молоко(пастеризоване)	190 г	190 г	190 г	190 г	190 г	190 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

Четвер

**Макарон відварений з твердим сиром, риба тушкована, овочі припущені,
хліб цільнозерновий, сік фруктовий, яблуко**

<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>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	3 г	3 г	4 г	4 г	5 г	5 г
томатна паста	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>Овочі припущені</u>						
морква	75 г	60 г	75 г	60 г	75 г	60 г
горошок зелений	18 г	12 г	18 г	12 г	18 г	12 г
капуста	50 г	40 г	50 г	40 г	50 г	40 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
Вихід:	-	77 г	-	77 г	-	77 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>Яблуко</u>	114 г	100 г	114 г	100 г	114 г	100 г

П'ятниця
Горохове пюре, філе м'яса курки запечене під сиром,
квашений огірок (або морква тушкована), чай,
яблуко запечене з цукром

<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
сіль йодована	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г
вода	150 г	150 г	180 г	180 г	180 г	180 г
Вихід:	-	120 г	-	150 г	-	150 г
<u>Філе м'яса курки запечене під сиром</u>						
філе куряче	60 г	60 г	90 г	90 г	120 г	120 г
олія	3 г	3 г	4 г	4 г	5 г	5 г
цукор	2 г	2 г	2,5 г	2,5 г	3 г	3 г
яблука	24 г	20 г	36 г	30 г	48 г	40 г
Маса бланшованих яблук	-	17,5 г	-	26 г	-	35 г
сметана	8 г	8 г	10,5 г	10,5 г	10,5 г	10,5 г
сіль йодована	0,5 г	0,5 г	1 г	1 г	1 г	1 г
сир твердий	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г
Вихід:	-	73 г	-	110 г	-	146 г
<u>Квашений огірок (кусочками)</u>						
<u>або Морква тушкована</u>						
морква	130 г	104 г	130 г	104 г	130 г	104 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>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 запечене з цукром</u>						
яблуко	139 г	123 г	139 г	123 г	139 г	123 г
цукор	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г
Вихід:	-	100 г	-	100 г	-	100 г

4 тиждень

Понеділок

Каша вівсяна, капуста тушкована, омлет з твердим сиром,
хліб цільнозерновий, сік фруктовий, яблуко

<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	113 г	90 г	113 г	90 г	113 г	90 г
цибуля	6 г	4 г	6 г	4 г	6 г	4 г
морква	5 г	3 г	5 г	3 г	5 г	3 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
томатна паста	4 г	4 г	4 г	4 г	4 г	4 г
цукор	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г
Вихід:	-	100 г	-	100 г	-	100 г
<u>Омлет з твердим сиром</u>						
яйця курячі	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт
молоко	13,5 г	13,5 г	13,5 г	13,5 г	13,5 г	13,5 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
сир твердий	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г
Вихід:	-	57 г	-	57 г	-	57 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>Яблуко</u>	114 г	100 г	114 г	100 г	114 г	100 г

Вівторок
Суп гречаний, хліб цільнозерновий, запіканка морквяно-яблучна зі сметаною, компот з сухофруктів

<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	50 г	70 г	50 г	70 г	50 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	3 г	3 г	4 г	4 г	5 г	5 г
сіль йодована	1 г	1 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г
Вихід:	-	200 г	-	250 г	-	250 г
<u>Хліб цільнозерновий</u>	30 г	30 г	50 г	50 г	50 г	50 г
<u>Запіканка морквяно-яблучна із сметаною</u>						
морква свіжа	86,4 г	66 г	86,4 г	66 г	86,4 г	66 г
яблука свіжі	100 г	90 г	100 г	90 г	100 г	90 г
яйце куряче	6,5 г	6 г	6,5 г	6 г	6,5 г	6 г
крупа манна	6 г	6 г	6 г	6 г	6 г	6 г
цукор	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г
сіль йодована	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г
сметана	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г
масло	3 г	3 г	4 г	4 г	4,5 г	4,5 г
олія	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г
кориця мелена	0,4 г	0,4 г	0,4 г	0,4 г	0,4 г	0,4 г
Вихід:	-	150 г	-	150 г	-	150 г
<u>сметана до подачі</u> (після вторинної термічної обробки)	-	10 г	-	10 г	-	10 г
Вихід з сметаною:	-	160 г	-	160 г	-	160 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

Середа
Плов із м'ясом курячим, салат з буряком та сухариками,
сир твердий, чай, апельсин

<u>Плов із м'ясом</u> <u>курячим</u>	<u>6 – 11 років</u>		<u>11 – 14 років</u>		<u>14 -18 років</u>	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
філе куряче	72,4 г	70,2 г	100,5 г	97,5 г	120,6 г	117 г
крупа рисова	39,6 г	38,7 г	55 г	53,8 г	66 г	64,5 г
цибуля	9,6 г	8,1 г	13,4 г	11,3 г	16,1 г	13,5 г
морква	12 г	9 г	16,7 г	12,5 г	20 г	15 г
олія	3 г	3 г	4 г	4 г	5 г	5 г
масло	3 г	3 г	4 г	4 г	4,5 г	4,5 г
томат	6,3 г	6,3 г	8,8 г	8,8 г	10,5 г	10,5 г
сіль йодована	1 г	1г	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г
Вихід:	-	180 г	-	250 г	-	300 г
<u>Маса гарніру з овочами</u>	-	129,6 г	-	180 г	-	216 г
Вихід:	-	180 г	-	250 г	-	300 г
<u>Салат з буряком та сухариками</u> (за посібником Є.Клопотенко)						
буряк	108,8 г	80 г	108,8 г	80 г	108,8 г	80 г
сухарі хлібобул.	20,4 г	20 г	20,4 г	20 г	20,4 г	20 г
олія	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г
Вихід:	-	100 г	-	100 г	-	100 г
<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>Апельсин</u>	149 г	100 г	149 г	100 г	149 г	100 г

Четвер
Макарон відварений з твердим сиром, хек запечений,
квашений огірок (або кабачки в панірувальних сухарях), кисіль ягідний,
яблуко

<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 Є.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	5,5 г	5,5 г	6,5 г	6,5 г	7,5 г	7,5 г
сіль йодована	1 г	1 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г
Вихід:	-	50 г	-	75 г	-	100 г
<u>Квашений огірок (кусочками)</u>	100 г	96 г	100 г	96 г	100 г	96 г
<u>або Кабачки в панір. сухарях</u>						
кабачок свіжий	119,4 г	80 г	119,4 г	80 г	119,4 г	80 г
панірувальні сухарі	12 г	12 г	12 г	12 г	12 г	12 г
яйце куряче	8,5 г	8 г	8,5 г	8 г	8,5 г	8 г
борошно	10 г	10 г	10 г	10 г	10 г	10 г
олія	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г
вода питна	3,8 г	3 г	3,8 г	3 г	3,8 г	3 г
Вихід:	-	100 г	-	100 г	-	100 г
<u>Кисіль ягідний</u>						
ягоди свіжоморожені	56 г	56 г	56 г	56 г	56 г	56 г
крохмаль	6,8 г	6,8 г	6,8 г	6,8 г	6,8 г	6,8 г
вода	180 г	180 г	180 г	180 г	180 г	180 г
Вихід:	-	200 г	-	200 г	-	200 г
<u>Яблуко</u>	57 г	50 г	57 г	50 г	57 г	50 г

П'ятниця
Каша гречана, нагетси курячі, капуста смажена в яйці,
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 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 Є.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	3 г	3 г	4 г	4 г	5 г	5 г
Маса напівфабрикату	-	60 г	-	90 г	-	120 г
Вихід:	-	50 г	-	75 г	-	100 г
<u>Капуста смажена в яйці</u>						
капуста	130,5 г	105 г	130,5 г	105 г	130,5 г	105 г
яйце куряче	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
сіль йодована	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г
Вихід:	-	90 г	-	90 г	-	90 г
<u>Какао</u>						
молоко(пастеризоване)	190 г	190г	190 г	190 г	190 г	190 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>	125,3 г	75 г	125,3 г	75 г	125,3 г	75 г

ПОГОДЖЕНО

ЗАТВЕРДЖЕНО

В.о начальника Гайсинського районного
управління ГУ Держпродспоживслужби
у Вінницькій області

_____Сергій КУГОТ
"___" _____ 20__ рік

Начальник відділу освіти,
культури молоді та спорту
Дашівської селищної ради

_____Ольга ДОЛГОВА
"___" _____ 20__ рік

**Примірне чотиритижневе меню
на організацію харчування пільгових категорій
5-11 класів
Дашівського ліцею
Дашівської селищної ради
на 2025 рік
(весняний період)**

(розробила сестра медична Бойко О.Ю)

ПОГОДЖЕНО

ЗАТВЕРДЖЕНО

В.о начальника Гайсинського районного
управління ГУ Держпродспоживслужби
у Вінницькій області

_____Сергій КУГОТ
"___" _____ 20__ рік

Начальник відділу освіти,
культури молоді та спорту
Дашівської селищної ради

_____Ольга ДОЛГОВА
"___" _____ 20__ рік

**Примірне чотиритижневе меню
на організацію харчування здобувачів освіти
1-4 класів
Дашівського ліцею
Дашівської селищної ради
на 2025 рік
(весняний період)**

(розробила сестра медична Бойко О.Ю)