

**Примірне чотиритижневе меню  
на організацію харчування учнів  
Кальницького ліцею ім. Я.Івашкевича  
Дашівської селищної ради  
на 2023 рік  
(весняний період)**

ПОГОДЖЕНО:  
 Начальник Гайсинського  
 районного управління ГУ  
 Держпродспоживслужби  
 у Вінницькій області  
 Наталія ГУБКО  
 "28" лютого 2023 рік



ЗАТВЕРДЖЕНО:  
 Начальник відділу освіти,  
 культури молоді та спорту  
 Дашівської селищної ради

О.А.Долгова

"28" лютого 2023 рік

1 тиждень  
 Понеділок

Борщ український, хліб цільнозерновий,  
 запіканка яблучна, компот з сухофруктів

Борщ український:	6 – 11 років		11 – 14 років		14 -18 років	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
картопля	70 г	50 г	70 г	50 г	70 г	50 г
капуста	35 г	29 г	35 г	29 г	35 г	29 г
бурячок	35 г	29 г	35 г	29 г	35 г	29 г
морква	15 г	12 г	15 г	12 г	15 г	12 г
цибуля	14 г	12 г	14 г	12 г	14 г	12 г
оля	5,5 г	5,5 г	6,5 г	6,5 г	7,5 г	7,5 г
томат	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
Вихід:	-	250 г	-	250 г	-	250 г
<b>Хліб цільнозерновий</b>	30 г	30 г	50 г	50 г	50 г	50 г
<b>Запіканка яблучна</b>						
яблука	100 г	87 г	100 г	87 г	100 г	87 г
яйце куряче	10,5 г	10 г	10,5 г	10 г	10,5 г	10 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
кориця мелена	0,4 г	0,4 г	0,4 г	0,4 г	0,4 г	0,4 г
сметана	25 г	25 г	25 г	25 г	25 г	25 г
масло	3 г	3 г	4 г	4 г	4,5 г	4,5 г
Вихід:	-	120 г	-	120 г	-	120 г
<b>Компот з сухофруктів</b>						
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

**Вівторок**  
**Куліш із курячим м'ясом, капуста тушкована, какао, яблуко**

<u>Куліш із курячим м'ясом</u>	<u>6 – 11 років</u>		<u>11 – 14 років</u>		<u>14 -18 років</u>	
	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>
філе куряче (охлаоджене)	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
<b>Маса тушкованого курячого м'яса</b>		50 г		70 г		84 г
<b>Маса гарніру з овочами</b>		130 г		180 г		216 г
Вихід:	-	180 г	-	250 г	-	300 г
<b><u>Капуста тушкована</u></b>						
капуста	110 г	87 г	110 г	87 г	110 г	87 г
цибуля	12 г	10 г	12 г	10 г	12 г	10 г
морква	10 г	8 г	10 г	8 г	10 г	8 г
олія	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г
сіль йодована	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г
томат	6 г	6 г	7 г	7 г	7 г	7 г
цукор	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г
Вихід:	-	110 г	-	110 г	-	110 г
<b><u>Какао</u></b>						
молоко(пастеризоване)	180 г	180 г	180 г	180 г	180 г	180 г
какао	5 г	5 г	6 г	6 г	6 г	6 г
вода	20 г	20 г	20 г	20 г	20 г	20 г
Вихід:	-	200 г	-	200 г	-	200 г
<b><u>Яблуко</u></b>	114 г	100 г	114 г	100 г	114 г	100 г

**Середа**

**Каша пшенична, котлети морквяні зі сметанним соусом, хліб цільнозерновий, яйце варене, чай з лимоном, яблуко запечене з сиром**

<b>Каша пшенична</b>	<b>6 – 11 років</b>	<b>11 – 14 років</b>	<b>14 -18 років</b>
----------------------	---------------------	----------------------	---------------------

	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>
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
сіть йодована	0,5 г	0,5 г	1 г	1 г	1 г	1 г
вода питна	86 г	86 г	108 г	108 г	108 г	108 г
Вихід:	-	120 г	-	150 г	-	150 г
<b><u>Котлети морквяні зі сметанним соусом</u></b>						
морква	133,5 г	107 г	133,5 г	107 г	133,5 г	107 г
крупа манна	12 г	12 г	12 г	12 г	12 г	12 г
вода	23 г	23 г	23 г	23 г	23 г	23 г
борошно	8 г	8 г	8 г	8 г	8 г	8 г
олія	5,5 г	5,5 г	6,5 г	6,5 г	7,5 г	7,5 г
сіть йодована	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г
<b><u>Соус сметанный:</u></b>						
сметана	8,5 г	8,5 г	8,5 г	8,5 г	8,5 г	8,5 г
борошно	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г
Вихід:	-	100/20 г	-	100/20 г	-	100/20 г
<b><u>Хліб цільнозерновий</u></b>	30 г	30 г	50 г	50 г	50 г	50 г
<b><u>Яйце варене</u></b>	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт
<b><u>Чай з лимоном</u></b>						
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
лимон	8 г	8 г	10 г	10 г	10 г	10 г
Вихід:	-	150 г	-	200 г	-	200 г
<b><u>Яблуко запечене з сиром</u></b>						
яблука	106,5 г	94 г	106,5 г	94 г	106,5 г	94 г
сир кисломолочний	70 г	70 г	70 г	70 г	70 г	70 г
яйце куряче	9 г	8 г	9 г	8 г	9 г	8 г
цукор	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г
Вихід:	-	127 г	-	127 г	-	127 г

#### Четвер

Горохове пюре, котлета по-міланськи з сиром,  
овочева рагу, кисіль із сухофруктів та ягід, яблуко

<b><u>Горохове пюре</u></b>	<b>6 – 11 років</b>		<b>11 – 14 років</b>		<b>14 -18 років</b>	
	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>
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
<b><u>Котлета по-міланськи</u></b>						

<b><u>з сиром</u></b>						
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
сіть йодована	0,5 г	0,5 г	1 г	1 г	1 г	1 г
олія для деко	1,3 г	1,3 г	1,9 г	1,9 г	2,3 г	2,3 г
сир твердий	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г
Вихід:	-	85 г	-	125 г	-	150 г
<b><u>Овоче́ве рагу</u></b>						
капуста	56 г	45 г	48 г	38 г	48 г	38 г
морква	35 г	26 г	30 г	23 г	30 г	23 г
цибуля	12 г	10 г	10 г	8 г	10 г	8 г
сіть 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
олія	4,2 г	4,2 г	4,6 г	4,6 г	5,2 г	5,2 г
Вихід:	-	90 г	-	90 г	-	90 г
<b><u>Кисіль із сухофруктів та ягід</u></b>						
родзинки	25 г	25 г	25 г	25 г	25 г	25 г
ягоди свіжоморож.	36 г	36 г	36 г	36 г	36 г	36 г
крохмаль	6,8 г	6,8 г	6,8 г	6,8 г	6,8 г	6,8 г
вода	165 г	165 г	165 г	165 г	165 г	165 г
Вихід	-	180 г	-	180 г	-	180 г
<b><u>Яблуко</u></b>	114 г	100 г	114 г	100 г	114 г	100 г

### П'ятниця

Картопляне пюре, риба тушкована, хліб цільнозерновий, салат з вареного бурячка, сік фруктовий, яблуко запечене з цукром

<b><u>Картопляне пюре</u></b>	<b><u>6 – 11 років</u></b>		<b><u>11 – 14 років</u></b>		<b><u>14 -18 років</u></b>	
	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>
картопля	186 г	121 г	233 г	151 г	233 г	151 г
масло	3 г	3 г	4 г	4 г	4,5 г	4,5 г
сіть йодована	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г
Вихід:	-	124 г	-	155 г	-	155 г
<b><u>Риба тушкована</u></b>						
риба морож.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
томат	2 г	2 г	3 г	3 г	4 г	4 г
сіть 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
<b>Хліб цільнозерновий</b>	30 г	30 г	50 г	50 г	50 г	50 г
<b>Салат з вареного бурячка</b>						
буряк	118,5 г	95 г	118,5 г	95 г	118,5 г	95 г
оля	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
<b>Сік фруктовий</b>	200 г	200 г	200 г	200 г	200 г	200 г
<b>Яблуко запечене з цукром</b>						
яблука	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

2 тиждень

Понеділок

Каша ячмінна, курячий шніцель, ікра буряково-морквяна, хліб цільнозерновий, какао, яблуко запечене з цукром

<b>Каша ячмінна</b>	<b>6 – 11 років</b>		<b>11 – 14 років</b>		<b>14 -18 років</b>	
	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>
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
<b>Курячий шніцель</b> (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
оля	3 г	3 г	4 г	4 г	5 г	5 г
Вихід:	-	50 г	-	75 г	-	100 г
<b>Ікра буряково-морквяна</b>						
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
<b>Хліб цільнозерновий</b>	30 г	30 г	50 г	50 г	50 г	50 г
<b>Какао</b>						
молоко(пастеризоване )	180 г	180 г	180 г	180 г	180 г	180 г
какао	5 г	5 г	6 г	6 г	6 г	6 г
вода	20 г	20 г	20 г	20 г	20 г	20 г
Вихід:	-	200 г	-	200 г	-	200 г
<b>Яблуко запечене з цукром</b>						
яблука	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

### Вівторок

Макарон відварений з твердим сиром, риба(філе) припущена, овочеве рагу, сік фруктовий, яблуко

<b>Макарон відварений з твердим сиром</b>	<b>6 – 11 років</b>		<b>11 – 14 років</b>		<b>14 -18 років</b>	
	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>
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
<b>Риба (філе) припущена</b> (за посібником Є.Клопотенко)						
хек	78,5 г	60,5 г	118 г	91 г	156,9 г	121 г
морква	0,7 г	0,5 г	11,1 г	7,5 г	14,8 г	10 г
цибуля	0,6 г	0,5 г	9,2 г	7,5 г	12,2 г	10 г
сіль йодована	0,5 г	0,5 г	1 г	1 г	1 г	1 г
Вихід:	-	50 г	-	75 г	-	100 г
<b>Овочеве рагу</b>						
капуста	56 г	45 г	48 г	38 г	48 г	38 г
морква	35 г	26 г	30 г	23 г	30 г	23 г
цибуля	12 г	10 г	10 г	8 г	10 г	8 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
олія	5,5 г	5,5 г	6,5 г	6,5 г	7,5 г	7,5 г
Вихід:	-	90 г	-	90 г	-	90 г
<b>Сік фруктовий</b>	200 г	200 г	200 г	200 г	200 г	200 г

<b>Яблуко</b>	<b>114 г</b>	<b>100 г</b>	<b>114 г</b>	<b>100 г</b>	<b>114 г</b>	<b>100 г</b>
---------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

**Середа**

**Суп овочевий, хліб цільнозерновий, вареники лінівi, чай з лимоном, яблуко**

<b>Суп овочевий</b> (за посiбником Є.Клопотенко)	<b>6 – 11рокiв</b>		<b>11 – 14 рокiв</b>		<b>14 -18 рокiв</b>	
	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>
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
сiль 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
Вихiд:	-	250 г	-	250 г	-	250 г
<b>Хлiб цiльнозерновий</b>	30 г	30 г	50 г	50 г	50 г	50 г
<b>Вареники лiнiвi</b>						
сир кисломолочний	125 г	120 г	125 г	120 г	125 г	120 г
борошно	20 г	20 г	20 г	20 г	20 г	20 г
яйце куряче	10 г	9,5 г	10 г	9,5 г	10 г	9,5 г
цукор	5 г	5 г	5 г	5 г	5 г	5 г
масло	3 г	3 г	4 г	4 г	4,5 г	4,5 г
Вихiд:	-	145 г	-	145 г	-	145 г
<b>Чай з лимоном</b>						
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
лимон	8 г	8 г	10 г	10 г	10 г	10 г
Вихiд:	-	150 г	-	200 г	-	200 г
<b>Яблуко</b>	<b>114 г</b>	<b>100 г</b>	<b>114 г</b>	<b>100 г</b>	<b>114 г</b>	<b>100 г</b>





олія для деко	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г
Вихід:	-	120 г	-	120 г	-	120 г

**П'ятниця**

**Рис розсипчастий з орегано, котлети морквяні зі сметанним соусом,  
хліб цільнозерновий, яйце варене, компот з сухофруктів,  
яблуко запечене з сиром**

<b>Рис розсипчастий з орегано</b>	<b>6 – 11 років</b>		<b>11 – 14 років</b>		<b>14 -18 років</b>	
	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>
крупа рисова	43,7г	42,8 г	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	1 г	1 г	1 г	1 г
орегано сушений	0,6 г	0,6 г	0,8 г	0,8 г	0,8 г	0,8 г
масло	3 г	3 г	4 г	4 г	4,5 г	4,5 г
Вихід:	-	120 г	-	150 г	-	150 г
<b><u>Котлети морквяні зі сметанним соусом</u></b>						
морква	133,5 г	107 г	133,5 г	107 г	133,5 г	107 г
крупа манна	12 г	12 г	12 г	12 г	12 г	12 г
вода	23 г	23 г	23 г	23 г	23 г	23 г
борошно	8 г	8 г	8 г	8 г	8 г	8 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	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г
<b><u>Соус сметанний:</u></b>						
сметана	8,5 г	8,5 г	8,5 г	8,5 г	8,5 г	8,5 г
борошно	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г
Вихід:	-	100/20 г	-	100/20 г	-	100/20 г
<b><u>Хліб цільнозерновий</u></b>	30 г	30 г	50 г	50 г	50 г	50 г
<b><u>Яйце варене</u></b>	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт
<b><u>Компот з сухофруктів</u></b>						
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
<b><u>Яблуко запечене з сиром</u></b>						
яблука	106,5 г	94 г	106,5 г	94 г	106,5 г	94 г
сир кисломолочний	70 г	70 г	70 г	70 г	70 г	70 г
яйце куряче	9 г	8 г	9 г	8 г	9 г	8 г
цукор	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г
Вихід:	-	127 г	-	127 г	-	127 г

**3 тиждень**  
**Понеділок**  
**Суп пшеничний, сирники рожеві, хліб цільнозерновий,**  
**чай з лимоном, шарлотка яблучна**

<b>Суп пшеничний</b>	<b>6 – 11 років</b>		<b>11 – 14 років</b>		<b>14 -18 років</b>	
	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>
крупа пшенична"Артек"	10 г	10 г	10 г	10 г	10 г	10 г
картопля	70 г	51 г	70 г	51 г	70 г	51 г
цибуля	14 г	12 г	14 г	12 г	14 г	12 г
морква	15 г	12 г	15 г	12 г	15 г	12 г
олія	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г
сіль йодована	1 г	1 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г
Вихід:	-	250 г	-	250 г	-	250 г
<b>Сирники рожеві</b>						
сир кисломолочний	112 г	112 г	112 г	112 г	112 г	112 г
морква	25 г	20 г	25 г	20 г	25 г	20 г
яйце куряче	6 г	5 г	6 г	5 г	6 г	5 г
борошно	10 г	10 г	10 г	10 г	10 г	10 г
цукор	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г
олія для деко	3 г	3 г	4 г	4 г	5 г	5 г
Вихід:	-	100 г	-	100 г	-	100 г
<b>Хліб цільнозерновий</b>	30 г	30 г	50 г	50 г	50 г	50 г
<b>Чай</b>						
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
лимон	8 г	8 г	10 г	10 г	10 г	10 г
Вихід:	-	150 г	-	200 г	-	200 г
<b>Шарлотка яблучна</b>						
яблука	52 г	46 г	52 г	46 г	52 г	46 г
хліб пшеничний	43 г	43 г	43 г	43 г	43 г	43 г
молоко	20 г	20 г	20 г	20 г	20 г	20 г
яйце куряче	11 г	10 г	11 г	10 г	11 г	10 г
масло	3 г	3 г	4 г	4 г	4,5 г	4,5 г
цукор	5 г	5 г	5 г	5 г	5 г	5 г
Вихід:	-	110 г	-	110 г	-	110 г

**Вівторок**  
**Каша вівсяна, овочева рагу, яйце варене, хліб цільнозерновий, какао, яблуко**

<b>Каша вівсяна</b>	<b>6 – 11 років</b>		<b>11 – 14 років</b>		<b>14 -18 років</b>	
	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>

крупa 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
сіль йодована	0,5 г	0,5 г	1 г	1 г	1 г	1 г
Вихід:	-	120 г	-	150 г	-	150 г
<b><u>Овочеve рагу</u></b>						
капуста	56 г	45 г	48 г	38 г	48 г	38 г
морква	35 г	26 г	30 г	23 г	30 г	23 г
цибуля	12 г	10 г	10 г	8 г	10 г	8 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
олія	5,5 г	5,5 г	6,5 г	6,5 г	7,5 г	7,5 г
Вихід:	-	90 г	-	90 г	-	90 г
<b><u>Хліб цільнозерновий</u></b>	30 г	30 г	50 г	50 г	50 г	50 г
<b><u>Яйце варене</u></b>	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт
<b><u>Какао</u></b>						
молоко(пастеризоване )	180 г	180 г	180 г	180 г	180 г	180 г
какао	5 г	5 г	6 г	6 г	6 г	6 г
вода	20 г	20 г	20 г	20 г	20 г	20 г
Вихід:	-	200 г	-	200 г	-	200 г
<b><u>Яблуко</u></b>	114 г	100 г	114 г	100 г	114 г	100 г

### Середа

Макарон відварений з твердим сиром, курка з паприкою, салат з буряком та сухариками, сік фруктовий, яблуко

<b><u>Макарон відварений з твердим сиром</u></b>	<b><u>6 – 11 років</u></b>		<b><u>11 – 14 років</u></b>		<b><u>14 -18 років</u></b>	
	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>
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
<b><u>Курка з паприкою</u></b> <small>(за посібником Є.Клопотенко)</small>						

філе куряче	69,4 г	62,5 г	104,2 г	93,8 г	13 8,9 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	1 г	1 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г
Вихід:	-	50 г	-	75 г	-	100 г
<b><u>Салат з буряком та сухариками</u></b> (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
<b><u>Сік фруктовий</u></b>	200 г	200 г	200 г	200 г	200 г	200 г
<b><u>Яблуко</u></b>	114 г	100 г	114 г	100 г	114 г	100 г

#### Четвер

Картопляне пюре, риба тушкована, оладки з кабачків, кисіль із сухофруктів та ягід, запіканка яблучна

<b><u>Картопляне пюре</u></b>	<b>6 – 11 років</b>		<b>11 – 14 років</b>		<b>14 -18 років</b>	
	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>
картопля	186 г	121 г	233 г	151 г	233 г	151 г
масло	3 г	3 г	4 г	4 г	4,5 г	4,5 г
Вихід:	-	120 г	-	150 г	-	150 г
<b><u>Риба тушкована</u></b>						
риба мороз.хек	80 г	60 г	110 г	90 г	140 г	120 г
морква	10 г	8 г	10 г	8 г	10 г	8 г
цибуля	10 г	8 г	10 г	8 г	10 г	8 г
олія	1,5 г	1,5 г	2,5 г	2,5 г	3,5 г	3,5 г
томат	6 г	6 г	7 г	7 г	8 г	8 г
борошно	4 г	4 г	6 г	6 г	8 г	8 г
сіль йодована	0,5 г	0,5 г	1 г	1 г	1 г	1 г
Вихід:	-	70 г	-	100 г	-	130 г



сіть 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
<b>Хліб цільнозерновий</b>	30 г	30 г	50 г	50 г	50 г	50 г
<b>Сир твердий</b>	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г
<b>Компот з сухофруктів</b>						
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
<b>Яблуко</b>	114 г	100 г	114 г	100 г	114 г	100 г

4 тиждень

Понеділок

Картопляне пюре, нагетси курячі, морква тушкована, сир твердий, хліб цільнозерновий, сік, яблуко

<b>Картопляне пюре</b>	<b>6 – 11 років</b>		<b>11 – 14 років</b>		<b>14 -18 років</b>	
	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>
картопля	186 г	121 г	233 г	151 г	233 г	151 г
масло	3 г	3 г	4 г	4 г	4,5 г	4,5 г
Вихід:	-	120 г	-	150 г	-	150 г
<b>Нагетси курячі</b> (за посібником Є.Клопотенко)						
філе куряче	44,4 г	40 г	66,7 г	60 г	88,9 г	80 г
сіть 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
<b>Маса фаршу</b>	-	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
<b>Маса напівфабрикату</b>	-	60 г	-	90 г	-	120 г
Вихід:	-	50 г	-	75 г	-	100 г
<b>Морква тушкована</b>						
морква	130 г	104 г	130 г	104 г	130 г	104 г
олія	5,5 г	5,5 г	6,5 г	6,5 г	7,5 г	7,5 г
сіть йодована	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г
Вихід:	-	98 г	-	98 г	-	98 г
<b>Хліб цільнозерновий</b>	30 г	30 г	50 г	50 г	50 г	50 г
<b>Сир твердий</b>	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г	15 г
<b>Сік фруктовий</b>	200 г	200 г	200 г	200 г	200 г	200 г

<b>Яблуко</b>	<b>114 г</b>	<b>100 г</b>	<b>114 г</b>	<b>100 г</b>	<b>114 г</b>	<b>100 г</b>
---------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

**Вівторок**

**Суп гречаний, хліб цільнозерновий з маслом, сирники, компот з сухофруктів, яблуко**

<b>Суп гречаний</b>	<b>6 – 11 років</b>		<b>11 – 14 років</b>		<b>14 -18 років</b>	
	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>
крупа гречана	10 г	10 г	15 г	15 г	15 г	15 г
картопля	70 г	51 г	70 г	51 г	70 г	51 г
цибуля	10 г	8 г	14 г	12 г	14 г	12 г
морква	10 г	8 г	15 г	12 г	15 г	12 г
олія	3 г	3 г	4 г	4 г	5 г	5 г
сіть йодована	1 г	1 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г
Вихід:	-	200 г	-	250 г	-	250 г
<b>Хліб цільнозерновий з маслом</b>	30/3 г	30/3 г	50/4 г	50/4 г	50/4,5 г	50/4,5 г
<b>Сирники</b>						
сир кисломолочний	125 г	125 г	125 г	125 г	125 г	125 г
борошно	20 г	20 г	20 г	20 г	20 г	20 г
яйце куряче	5,5 г	5 г	5,5 г	5 г	5,5 г	5 г
цукор	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г
олія	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г	2,5 г
Вихід:	-	130 г	-	130 г	-	130 г
<b>Компот з сухофруктів</b>						
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
<b>Яблуко</b>	<b>114 г</b>	<b>100 г</b>	<b>114 г</b>	<b>100 г</b>	<b>114 г</b>	<b>100 г</b>



**Середа**  
**Каша пшенична, ікра буряково-морквяна, яйце варене, какао, яблуко запечене з цукром**

<b>Каша пшенична</b>	<b>6 – 11років</b>		<b>11 – 14 років</b>		<b>14 -18 років</b>	
	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>
крупa пшенична	48 г	48 г	60 г	60 г	60 г	60 г
масло	3 г	3 г	4 г	4 г	4,5 г	4,5 г
Вихід:	-	120 г	-	150 г	-	150 г
<b><u>Ікра буряково-морквяна</u></b>						
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	5,5 г	5,5 г	6,5 г	6,5 г	7,5 г	7,5 г
сіть йодована	1 г	1 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г
Вихід:	-	90 г	-	90 г	-	90 г
<b><u>Яйце варене</u></b>	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт
<b><u>Какао</u></b>						
молоко(пастеризоване )	180 г	180 г	180 г	180 г	180 г	180 г
какао	5 г	5 г	6 г	6 г	6 г	6 г
вода	20 г	20 г	20 г	20 г	20 г	20 г
Вихід:	-	200 г	-	200 г	-	200 г
<b><u>Яблуко запечене з цукром</u></b>						
яблука	139 г	123 г	139 г	123 г	139 г	123 г
цукор	5 г	5 г	5 г	5 г	5 г	5 г
Вихід:	-	100 г	-	100 г	-	100 г

Четвер

Рис"Паеля", гуляш курячий, котлети морквяні зі сметанним соусом,  
хліб цільнозерновий, чай, яблуко запечене з сиром

Рис"Паеля" (за посібником Є.Клопотенко)	6 – 11 років		11 – 14 років		14 -18 років	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
крупа рисова	45,9 г	45 г	61,2 г	60 г	61,2 г	60 г
морква	18,8 г	15 г	25 г	20 г	25 г	20 г
цибуля	18,8 г	15 г	25 г	20 г	25 г	20 г
олія	3 г	3 г	4 г	4 г	5 г	5 г
вода	105 г	105 г	140 г	140 г	140 г	140 г
Вихід:	-	120 г	-	150 г	-	150 г
<b>Гуляш курячий</b>						
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
масло	3 г	3 г	4 г	4 г	4,5 г	4,5 г
Вихід:	-	90 г	-	120 г	-	140 г
<b>Котлети морквяні зі сметанним соусом</b>						
морква	133,5 г	107 г	133,5 г	107 г	133,5 г	107 г
крупа манна	12 г	12 г	12 г	12 г	12 г	12 г
вода	23 г	23 г	23 г	23 г	23 г	23 г
борошно	8 г	8 г	8 г	8 г	8 г	8 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	0,5 г	0,5 г	0,5 г	0,5 г
<b>Соус сметанный:</b>						
сметана	8,5 г	8,5 г	8,5 г	8,5 г	8,5 г	8,5 г
борошно	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г	1,5 г
Вихід:	-	100/20 г	-	100/20 г	-	100/20 г
<b>Хліб цільнозерновий</b>	<b>30 г</b>	<b>30 г</b>	<b>50 г</b>	<b>50 г</b>	<b>50 г</b>	<b>50 г</b>
<b>Чай:</b>						
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
<b>Яблуко запечене з сиром</b>						
яблука	106,5 г	94 г	106,5 г	94 г	106,5 г	94 г
сир кисломолочний	70 г	70 г	70 г	70 г	70 г	70 г
яйце куряче	9 г	8 г	9 г	8 г	9 г	8 г
цукор	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г	7,5 г
Вихід:	-	127 г	-	127 г	-	127 г

П'ятниця

**Макарон відварений з твердим сиром, хек запечений, капуста смажена в яйці,  
кисіль із сухофруктів та ягід, яблуко запечене з цукром**

<b>Макарон відварений з твердим сиром</b>	<b>6 – 11 років</b>		<b>11 – 14 років</b>		<b>14 -18 років</b>	
	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>
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
<b>Хек запечений</b> (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	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
<b>Капуста смажена в яйці</b>						
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
<b>Кисіль із сухофруктів та ягід</b>						
родзинки	25 г	25 г	25 г	25 г	25 г	25 г
ягоди свіжомороз.	36 г	36 г	36 г	36 г	36 г	36 г
крохмаль	6,8 г	6,8 г	6,8 г	6,8 г	6,8 г	6,8 г
вода	165 г	165 г	165 г	165 г	165 г	165 г
Вихід	-	180 г	-	180 г	-	180 г
<b>Яблуко запечене з цукром</b>						
яблука	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