

ПОГОДЖЕНО

Начальник Сумського районного
управління Головного управління
Держпродспоживслужби
в Сумській області


Олександр СКВАРЧА

2023

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор КУ Сумської ЗОШ №6
Людмила НОВИК


2023

**Перспективне чотиритижиеве меню
на зимовий період 2023/2024 н.р.
для учнів 1-11-х класів комунальної установи
Сумської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №6,
м. Суми, Сумської області.**

I неділя
Понеділок

Сніданок

6-11 років

Технол. карта	Найменування страв	Харчові алергени	вхід	білки	жири	вуглеводи	Ккал.
1.23.	Салат з капусти, зеленого горошку, з насінням соняшнику		100	2,95	6,56	5,21	94,37
3.02.	Скрамбл	Г,Л,Я, МП	50	5,10	4,90	2,90	75,80
08.16	Овочева паєля з куркумою	МП,Л, С	120	3,50	4,40	26,50	160,60
11.05.	Какао з молоком	МП, Л	180	5,50	4,95	8,87	101,23
	Хліб цільнозерновий		30	2,00	2,00	10,00	71,00
12.01.	Фрукти (апельсин)		100	0,90	0,20	11,00	50,00
	Разом			19,95	23,01	64,48	553,00

11-14 років

Технол. карта	Найменування страв	Харчові алергени	вхід	білки	жири	вуглеводи	Ккал.
1.23.	Салат з капусти, зеленого горошку, з насінням соняшнику		100	2,95	6,56	5,21	94,37
3.02.	Скрамбл	Г,Л,Я, МП	50	5,10	4,90	2,90	75,80
08.16	Овочева паєля з куркумою	МП,Л, С	150	0,00	0,00	0,00	0,00
11.05.	Какао з молоком	МП, Л	180	5,50	4,95	8,87	101,23
	Хліб цільнозерновий		50	3,30	3,30	16,60	118,30
12.01.	Фрукти (апельсин)		100	0,90	0,20	11,00	50,00
	Усього			17,75	19,91	44,58	439,70

14-18 років

Технол. карта	Найменування страв	Харчові алергени	вхід	білки	жири	вуглеводи	Ккал.
1.23.	Салат з капусти, зеленого горошку, з насінням соняшнику		100	2,95	6,56	5,21	94,37
3.02.	Скрамбл	Г,Л,Я, МП	50	5,10	4,90	2,90	75,80
08.16	Овочева паєля з куркумою	МП,Л, С	150	0,00	0,00	0,00	0,00
11.05.	Какао з молоком	МП, Л	180	5,50	4,95	8,87	101,23
	Хліб цільнозерновий		50	3,30	3,30	16,60	118,30
12.01.	Фрукти (апельсин)		100	0,90	0,20	11,00	50,00
	Усього			17,75	19,91	44,58	439,70

Вівторок**Сніданок****6-11 років**

Технол. карта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглеводни	Ккал.
1.18.	Салат з моркви, з сиром та сметаною	МП, Л	100	4,57	7,17	7,88	112,16
4.10.	Запечене філе курки з орегано		70	2,47	4,36	0,05	125,82
08.13.	Картопляне пюре з орегано	МП, Л	120	2,84	7,42	21,11	162,62
11.08.	Чай масала	МП, Л	200	3,75	3,05	6,36	76,86
12.01.	Фрукти (яблуко)		100	0,40	0,40	11,80	52,40
	Разом			14,03	22,40	47,20	529,86

11-14 років

Технол. карта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглеводни	Ккал.
1.18.	Салат з моркви, з сиром та сметаною	МП, Л	100	4,57	7,17	7,88	112,16
4.10.	Запечене філе курки з орегано		100	29,25	6,23	0,07	179,74
08.13.	Картопляне пюре з орегано	МП, Л	150	3,54	9,27	26,39	203,27
11.08.	Май масала	МП, Л	200	3,75	3,05	6,36	76,86
12.01.	Фрукти (яблуко)		100	0,40	0,40	11,80	52,40
	Усього			41,51	26,12	52,50	624,43

14-18 років

Технол. карта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглеводни	Ккал.
1.18.	Салат з моркви, з сиром та сметаною	МП, Л	100	4,57	7,17	7,88	112,16
4.10.	Запечене філе курки з орегано		120	35,10	7,48	0,08	215,69
08.13.	Картопляне пюре з орегано	МП, Л	150	3,54	9,27	26,39	203,27
11.08.	Май масала	МП, Л	200	3,75	3,05	6,36	76,86
12.01.	Фрукти (яблуко)		100	0,40	0,40	11,80	52,40
	Усього			47,36	27,37	52,51	660,38

Сніданок

Середа 6-11 років

Технол. карта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглеводни	Ккал.
1.28.	Салат з капусти з ароматною олією		100	1,5	3,3	4,4	55,4
6.03.	Риба тушкована з овочами під томатним соусом	Р	60/15	10,6	3,5	2,13	76,13
08.25.	Булгур	Г	120	3,7	3,8	22,3	132
11.03.	Узвар		150	0,2	0,7	18,7	80,8
	Хліб цільнозерновий		50	2	2	10	71
Мостовая, ст.37	Сир твердий	МП, Л	15	3,53	4,64		57
12.01.	Фрукти (банан)		100	1,5	0,2	21,8	95
	Разом			23,03	18,14	79,33	567,33

11-14 років

Технол. карта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглеводни	Ккал.
1.28.	Салат з капусти з ароматною олією		100	1,5	3,3	4,4	55,4
6.03.	Риба тушкована з овочами під томатним соусом	Р	90/23	15,97	5,27	3,21	114,7
08.25.	Булгур	Г	150	4,7	4,8	27,9	165
11.03.	Узвар		150	0,2	0,7	18,7	80,8
	Хліб цільнозерновий		50	3,3	3,3	16,6	118,3
Мостовая, ст.37	Сир твердий	МП, Л	15	3,53	4,64	0	57
12.01.	Фрукти (банан)		100	1,5	0,2	21,8	95
	Усього			30,7	22,21	92,61	686,2

14-18 років

Технол. карта	Найменування страв		вихід	білки	жири	вуглеводни	Ккал.
1.28.	Салат з капусти з ароматною олією		100	1,5	3,3	4,4	55,4
6.03.	Риба тушкована з овочами під томатним соусом	Р	120/31	21,2	7	4,26	152,26
08.25.	Булгур	Г	150	4,7	4,8	27,9	165
11.03.	Узвар		150	0,2	0,7	18,7	80,8
	Хліб цільнозерновий		50	3,3	3,3	16,6	118,3
Мостовая, ст.37	Сир твердий	МП, Л	15	3,53	4,64		57
12.01.	Фрукти (банан)		100	1,5	0,2	21,8	95
	Усього			35,93	23,94	93,66	723,76

Четверг

Сніданок

6-11 років

Технол. карта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглеводи	Ккал.
1.42.	Салат фруктовий з йогуртом	МП,Л	100	2	0,99	2074	111,68
07.20.	Вареники лінівні з сметанковим соусом	МП, Я,Л,Г	150/25	25,69	18,11	29,11	383,64
11.06.	Напій з шипшини		200	5,6		24	113,6
12.01.	Фрукти (мандарини)		100	0,8	0,2	9	38
	Разом			34,09	19,3	2136,1	646,92

11-14 років

Технол. карта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглеводи	Ккал.
1.42.	Салат фруктовий з йогуртом	МП,Л	100	2	0,99	2074	111,68
07.20.	Вареники лінівні з сметанковим соусом	МП, Я,Л,Г	180/25	25,69	18,11	29,11	383,64
11.06.	Напій з шипшини		200	5,6		24	113,6
12.01.	Фрукти (мандарини)		100	0,8	0,2	9	38
	Усього			34,09	19,3	2136,1	646,92

14-18 років

Технол. карта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглеводи	Ккал.
1.42.	Салат фруктовий з йогуртом	МП,Л	100	2	0,99	2074	111,68
07.20.	Вареники лінівні з сметанковим соусом	МП, Я,Л,Г	180/25	25,69	18,11	29,11	383,64
11.06.	Напій з шипшини		200	5,6		24	113,6
12.01.	Фрукти (мандарини)		100	0,8	0,2	9	38
	Усього			34,09	19,3	2136,1	646,92

Сніданок

П'ятниця

6-11 років

Технол. карта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглеводи	Ккал.
1.15.	Салат моркви, з родзинками та сметаною	Л, МП	100	1,48	3,15	16,26	99,33
4.03.	Куліш з курячим м'ясом	Л, МП	70/ 180	21,70	16,90	37,00	375,10
11.12.	Йогурт	Л, МП	125	2,00	6,30	5,30	86,00
	Хліб цільнозерновий		30	2,00	2,00	10,00	71,00
12.01.	Фрукти (груша)		100	0,40	0,30	11,00	42,00
	Разом			27,58	28,65	79,56	673,43

11-14 років

Технол. карта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглеводи	Ккал.
1.15.	Салат моркви, з родзинками та сметаною	Л, МП	100	1,48	3,15	16,26	99,33
4.03.	Куліш з курячим м'ясом	Л, МП	100/257	30,99	24,13	52,83	535,64
11.12.	Йогурт	Л, МП	125	2,00	6,30	5,30	86,00
	Хліб цільнозерновий		30	2,00	2,00	10,00	71,00
12.01.	Фрукти (груша)		100	0,40	0,30	11,00	42,00
	Усього			36,87	35,88	95,39	833,97

14-18 років

Технол. карта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглеводи	Ккал.
1.15.	Салат моркви, з родзинками та сметаною	Л, МП	100	1,48	3,15	16,26	99,33
4.03.	Куліш з курячим м'ясом	Л, МП	120/309	37,24	29,00	63,49	643,67
11.12.	Йогурт	Л, МП	125	2,0	6,3	5,3	86
	Хліб цільнозерновий		50	3,30	3,30	16,60	118,30
12.01.	Фрукти (груша)		100	0,40	0,30	11,00	42,00
	Усього			44,42	42,05	112,65	989,3

Кухар



Жанна КОВАЛЬОВА

II неділя

Понеділок

Сніданок

6-11 років

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглево ди	Ккал.
1.28.	Салат з капусти з ароматною олією		100	1,5	3,3	4,4	55,4
3.03.	Пухкий омлет з орегано	Г,Л,МП,Я	50	6	6	0,4	87
08.02.	Гречка з томатною пастою	МП,Л	120	4,6	2,6	25,8	137,2
11.12.	Молоко	МП,Л	200	6,2	5	9,4	122,0
	Хліб цільнозерновий		30	2	2	10	71
12.01.	Фрукти (апельсин)		100	0,90	0,20	11,00	50,00
	Разом			21,2	19,1	61	522,6

11-14 років

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглево ди	Ккал.
1.28.	Салат з капусти з ароматною олією		100	1,5	3,3	4,4	55,4
3.03.	Пухкий омлет з орегано	Г,Л,МП,Я	50	6	6	0,4	87
08.02.	Гречка з томатною пастою	МП,М	150	5,7	3,3	32,3	171,5
11.12.	Молоко	МП,Л	200	6,2	5	9,4	122,0
	Хліб цільнозерновий		50	3,3	3,3	16,6	118,3
12.01.	Фрукти (апельсин)		100	0,90	0,20	11,00	50,00
	Усього			23,6	21,1	74,1	604,2

14-18 років

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглево ди	Ккал.
1.28.	Салат з капусти з ароматною олією		100	1,5	3,3	4,4	55,4
3.03.	Пухкий омлет з орегано	Г,Л,МП,Я	50	6	6	0,4	87
08.02.	Гречка з томатною пастою	МП,М	150	5,7	3,3	32,3	171,5
11.12.	Молоко	МП,Л	200	6,2	5	9,4	122,0
	Хліб цільнозерновий		50	3,3	3,3	16,6	118,3
12.01.	Фрукти (апельсин)		100	0,90	0,20	11,00	50,00
	Усього			23,6	21,1	74,1	604,2

Вівторок

Сніданок

6-11 років

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглеводи	Ккал.
1.13.	Салат з морки, яблук з соусом "Вінегрет"	ГЦ	100	0,74	3,61	9,71	74,25
4.16.	Печеня по домашньому з куркою	Л,МП	70/180	24,3	10,9	30,6	327,4
11.05.	Какао з молоком	Л,МП	180	5,5	4,95	8,87	101,23
12.01.	Фрукти (яблуко)		100	0,40	0,40	11,80	52,40
	Разом			30,94	19,86	60,98	555,28

11-14 років

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглеводи	Ккал.
1.13.	Салат з морки, яблук з соусом "Вінегрет"	ГЦ	100	0,74	3,61	9,71	74,25
4.16.	Печеня по домашньому з куркою	Л,МП	100/257	34,7	15,57	43,71	467,7
11.05.	Какао з молоком	Л,МП	180	5,5	4,95	8,87	101,23
12.01.	Фрукти (яблуко)		100	0,40	0,40	11,80	52,40
	Усього			41,34	24,53	74,09	695,58

14-18 років

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглеводи	Ккал.
1.13.	Салат з морки, яблук з соусом "Вінегрет"	ГЦ	100	0,74	3,61	9,71	74,25
4.16.	Печеня по домашньому з куркою	Л,МП	120/309	41,7	18,69	62,91	561,26
11.05.	Какао з молоком	Л,МП	180	5,5	4,95	8,87	101,23
12.01.	Фрукти (яблуко)		100	0,40	0,40	11,80	52,40
	Усього			48,34	27,65	93,29	789,14

Сніданок

Середа

6-11 років

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглево ди	Ккал.
1.20.	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку		100	1,98	3,65	6,21	67,98
6.07.	Котлети рибні	Р,Я	60	9,1	1,5	2,1	53,2
08.25.	Булгур	Г	120	3,7	3,8	22,3	132
11.12.	Йогурт	МП	125	2	6,3	5,3	86,0
	Хліб цільнозерновий		30	2	2	10	71
12.11.	Фрукти (банан)		100	1,5	0,2	21,8	95
	Разом			20,28	17,45	67,71	505,18

11-14 років

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглево ди	Ккал.
1.20.	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку		100	1,98	3,65	6,21	67,98
6.07.	Котлети рибні	Р,Я	90	13,6	2,2	3,2	79,8
08.25.	Булгур	Г	150	4,7	4,8	27,9	165
11.12.	Йогурт	МП	125	2	6,3	5,3	86,0
	Хліб цільнозерновий		50	3,3	3,3	16,6	118,3
12.11.	Фрукти (банан)		100	1,5	0,2	21,8	95
	Усього			27,08	20,45	81,01	612,08

14-18 років

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглево ди	Ккал.
1.20.	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку		100	1,98	3,65	6,21	67,98
6.07.	Котлети рибні	Р,Я	120	18,1	3	4,2	106,4
08.25.	Булгур	Г	150	4,7	4,8	27,9	165
11.12.	Йогурт	МП	125	2	6,3	5,3	86,0
	Хліб цільнозерновий		50	3,3	3,3	16,6	118,3
12.11.	Фрукти (банан)		100	1,5	0,2	21,8	95
	Усього			31,58	21,25	82,01	638,68

Четверг**Сніданок****6-11 років**

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглеводи	Ккал.
1.18.	Салат з моркви з сиром та сметаною	МП,Л	100	4,57	7,17	7,88	112,16
07.12.	Запіканка сирна з бананом та сметаною	МП,Я,Г,Л	150/15	17,01	13,41	28,76	305,47
11.06.	Напій з шипшини		200	5,6		24	113,6
12.01.	Фрукти (яблуко)		100	0,40	0,40	11,80	52,40
	Разом			27,58	20,98	72,44	583,63

11-14 років

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглеводи	Ккал.
1.18.	Салат з моркви з сиром та сметаною	МП,Л	100	4,57	7,17	7,88	112,16
07.12.	Запіканка сирна з бананом та сметаною	МП,Я,Г,Л	150/15	17,01	13,41	28,76	305,47
11.06.	Напій з шипшини		200	5,6		24	113,6
12.01.	Фрукти (яблуко)		100	0,40	0,40	11,80	52,40
	Усього			27,58	20,98	72,44	583,63

14-18 років

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглеводи	Ккал.
1.18.	Салат з моркви з сиром та сметаною	МП,Л	100	4,57	7,17	7,88	112,16
07.12.	Запіканка сирна з бананом та сметаною	МП,Я,Г,Л	150/15	17,01	13,41	28,76	305,47
11.06.	Напій з шипшини		200	5,6		24	113,6
12.01.	Фрукти (яблуко)		100	0,40	0,40	11,80	52,40
	Усього			27,58	20,98	72,44	583,63

П'ятниця

Сніданок

6-11 років

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглево ди	Ккал.
1.06.	Салат з яєць та яблук зі сметаною	Л,МП,Я	100	8,14	8,42	3,06	120,75
4.10.	Запечене філе курки з орегано		70	2,47	4,36	0,05	125,82
08.16.	Овочева паелья з куркумою	МП,Л,С	120	3,5	4,4	26,5	160,6
11.03.	Узвар		150	0,2	0,7	18,7	80,8
Мостовая ст. 37	Сир твердий	МП,Л	15	3,53	4,64	0	57,0
	Хліб цільнозерновий		30	2	2	10	71
12.01.	Фрукти(груша)		100	0,40	0,30	11,00	42,00
	Разом			20,24	24,82	69,31	657,97

11-14 років

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглево ди	Ккал.
1.06.	Салат з яєць та яблук зі сметаною	Л,МП,Я	100	8,14	8,42	3,06	120,75
4.10.	Запечене філе курки з орегано		100	29,25	6,23	0,07	179,74
08.16.	Овочева паелья з куркумою	МП,Л,С	150	4,4	5,4	33,1	200,7
11.03.	Узвар		150	0,2	0,7	18,7	80,8
Мостовая ст. 37	Сир твердий	МП,Л	15	3,53	4,64	0	57,0
	Хліб цільнозерновий		50	3,3	3,3	16,6	118,3
12.01.	Фрукти(груша)		100	0,40	0,30	11,00	42,00
	Усього			49,22	28,99	82,53	799,29

14-18 років

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглево ди	Ккал.
1.06.	Салат з яєць та яблук зі сметаною	Л,МП,Я	100	8,14	8,42	3,06	120,75
4.10.	Запечене філе курки з орегано		120	35,1	7,48	0,08	215,69
08.16.	Овочева паелья з куркумою	МП,Л,С	150	4,4	5,4	33,1	200,7
11.03.	Узвар		150	0,2	0,7	18,7	80,8
Мостовая ст. 37	Сир твердий	МП,Л	15	3,53	4,64	0	57,0
	Хліб цільнозерновий		50	3,3	3,3	16,6	118,3
12.01.	Фрукти(груша)		100	0,40	0,30	11,00	42,00
	Усього			55,07	30,24	82,54	835,24

III неділя

Понеділок

Сніданок

6-11 років

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглеводн	Ккал.
1.24.	Салат з з капустою та морквою	МП,Л	100	1,51	3,45	5,83	64,02
3.05.	Фрітата	Я	50	6	6	0,4	87
08.01.	Гречана каша з чабрецем	МП,Л	120	4,1	3,1	24,1	132,7
11.12.	Кефір	МП,Л	125	3,5	3,1	5	62,5
	Хліб цільнозерновий		30	2	2	10	71
12.01.	Фрукти (апельсин)		100	0,90	0,20	11,00	50,00
	Разом			18,01	17,85	56,33	467,22

11-14 років

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглеводн	Ккал.
1.24.	Салат з з капустою та морквою	МП,Л	100	1,51	3,45	5,83	64,02
3.05.	Фрітата	Я	50	6	6	0,4	87
08.01.	Гречана каша з чабрецем	МП,Л	150	5,2	3,9	30,1	165,8
11.12.	Кефір	МП,Л	125	3,5	3,1	5	62,5
	Хліб цільнозерновий		50	3,3	3,3	16,6	118,3
12.01.	Фрукти (апельсин)		100	0,90	0,20	11,00	50,00
	Усього			20,41	19,95	68,93	547,62

14-18 років

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглеводн	Ккал.
1.24.	Салат з з капустою та морквою	МП,Л	100	1,51	3,45	5,83	64,02
3.05.	Фрітата	Я	50	6	6	0,4	87
08.01.	Гречана каша з чабрецем	МП,Л	150	5,2	3,9	30,1	165,8
11.12.	Кефір	МП,Л	125	3,5	3,1	5	62,5
	Хліб цільнозерновий		50	3,3	3,3	16,6	118,3
12.01.	Фрукти (апельсин)		100	0,90	0,20	11,00	50,00
	Усього			20,41	19,95	68,93	547,62

Вівторок**Сніданок****6-11 років**

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглево ди	Ккал.
1.13.	Салат з морки, яблук з соусом "Вінегрет"	ГЦ	100	0,74	3,61	9,71	74,25
4.08.	Курячий шніцель	Г,Л,Я,МП	70	13,1	6,9	11,3	148,5
08.07.	Лобіо з квасолею		120	5,9	4,4	16,66	128,57
11.05.	Какао з молоком	МП,Л	180	5,5	4,95	8,87	101,2
12.01.	Фрукти (яблуко)		100	0,40	0,40	11,80	52,40
	Разом			25,64	20,26	58,34	504,95

11-14 років

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглево ди	Ккал.
1.13.	Салат з морки, яблук з соусом "Вінегрет"	ГЦ	100	0,74	3,61	9,71	74,25
4.08.	Курячий шніцель	Г,Л,Я,МП	100	18,7	9,85	16,19	212,09
08.07.	Лобіо з квасолею		150	7,4	5,5	20,82	160,71
11.05.	Какао з молоком	МП,Л	180	5,5	4,95	8,87	101,2
12.01.	Фрукти (яблуко)		100	0,40	0,40	11,80	52,40
	Усього			32,72	24,31	67,39	600,68

14-18 років

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглево ди	Ккал.
1.13.	Салат з морки, яблук з соусом "Вінегрет"	ГЦ	100	0,74	3,61	9,71	74,25
4.08.	Курячий шніцель	Г,Л,Я,МП	120	22,4	11,8	19,4	254,5
08.07.	Лобіо з квасолею		150	7,4	5,5	20,82	160,71
11.05.	Какао з молоком	МП,Л	180	5,5	4,95	8,87	101,2
12.01.	Фрукти (яблуко)		100	0,40	0,40	11,80	52,40
	Усього			36,42	26,26	70,6	643,09

Середа

Сніданок

6-11 років

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглево ди	Ккал.
1.23.	Салат з капусти, с зеленим горошком, з насінням соняшника		100	2,95	6,56	5,21	94,37
6.06.	Стіки рибні	Р,Г	60	9,23	1,6	12,99	96,14
08.13.	Картопляне пюре з орегано	МП,Л	120	2,8	7,42	21,11	162,62
11.12.	Йогурт		125	2	6,3	5,3	86,0
	Хліб цільнозерновий		30	2	2	10	71
12.01.	Фрукти (банан)		100	1,5	0,2	21,8	95
	Разом			20,52	24,08	76,41	605,13

11-14 років

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглево ди	Ккал.
1.23.	Салат з капусти, с зеленим горошком, з насінням соняшника		100	2,95	6,56	5,21	94,37
6.06.	Стіки рибні	Р,Г	90	13,8	2,4	19,5	144,2
08.13.	Картопляне пюре з орегано	МП,Л	150	3,5	9,27	26,39	203,27
11.12.	Йогурт		125	2	6,3	5,3	86,0
	Хліб цільнозерновий		50	3,3	3,3	16,6	118,3
12.01.	Фрукти (банан)		100	1,5	0,2	21,8	95
	Усього			27,09	28,03	94,8	741,14

14-18 років

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглево ди	Ккал.
1.23.	Салат з капусти, с зеленим горошком, з насінням соняшника		100	2,95	6,56	5,21	94,37
6.06.	Стіки рибні	Р,Г	120	18,46	3,19	25,98	192,28
08.13.	Картопляне пюре з орегано	МП,Л	150	3,5	9,27	26,39	203,27
11.12.	Йогурт		125	2	6,3	5,3	86,0
	Хліб цільнозерновий		50	3,3	3,3	16,6	118,3
12.01.	Фрукти (банан)		100	1,5	0,2	21,8	95
	Усього			31,75	28,82	101,28	789,22

Четверг**Сніданок****6-11 років**

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглево ди	Ккал.
1.15.	Салат з моркви, родзинками та сметаною	МП,Л	100	1,48	3,15	16,26	99,33
7.20.	Вареники лениві з сметанковим соусом	МП,Л,Г,Я	150/25	21,52	15,93	24,57	329,05
11.02.	Компот з фруктів або ягід свіжоморожених		200	0,6	0	9,9	44
12.01.	Фрукти (мандарини)		100	0,8	0,2	9	38
	Разом			24,4	19,28	59,73	510,38

11-14 років

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглево ди	Ккал.
1.15.	Салат з моркви, родзинками та сметаною	МП,Л	100	1,48	3,15	16,26	99,33
7.20.	Вареники лениві з сметанковим соусом	МП,Л,Г,Я	150/25	21,52	15,93	24,57	329,05
11.02.	Компот з фруктів або ягід свіжоморожених		200	0,6	0	9,9	44
12.01.	Фрукти (мандарини)		100	0,8	0,2	9	38
	Усього			24,4	19,28	59,73	510,38

14-18 років

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглево ди	Ккал.
1.15.	Салат з моркви, родзинками та сметаною	МП,Л	100	1,48	3,15	16,26	99,33
7.20.	Вареники лениві з сметанковим соусом	МП,Л,Г,Я	150/25	21,52	15,93	24,57	329,05
11.02.	Компот з фруктів або ягід свіжоморожених		200	0,6	0	9,9	44
12.01.	Фрукти (мандарини)		100	0,8	0,2	9	38
	Усього			24,4	19,28	59,73	510,38

П'ятниця**Сніданок****6-11 років**

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглеводи	Ккал.
1.06.	Салат з яєць, з яблуком зі сметаною	Л,Я,МП	100	8,14	8,42	3,06	120,75
4.04.	Плов з курячим м'ясом		70/180	20,72	16,69	42,07	388,62
11.03.	Узвар		150	0,2	0,7	18,7	80,8
	Хліб цільнозерновий		30	2	2	10	71
Мостовая ст.37	Сир твердий	МП,Л	15	3,53	4,64	0	57
12.01.	Фрукти (яблуко)		100	0,40	0,40	11,80	52,40
	Разом			34,99	32,85	85,63	770,57

11-14 років

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглеводи	Ккал.
1.06.	Салат з яєць, з яблуком зі сметаною	Л,Я,МП	100	8,14	8,42	3,06	120,75
4.04.	Плов з курячим м'ясом		100/257	29,59	23,83	60,08	554,95
11.03.	Узвар		150	0,2	0,7	18,7	80,8
	Хліб цільнозерновий		50	3,3	3,3	16,6	118,3
Мостовая ст.37	Сир твердий	МП,Л	15	3,53	4,64	0	57
12.01.	Фрукти (яблуко)		100	0,40	0,40	11,80	52,40
	Усього			45,16	41,29	110,24	984,2

14-18 років

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглеводи	Ккал.
1.06.	Салат з яєць, з яблуком зі сметаною	Л,Я,МП	100	8,14	8,42	3,06	120,75
4.04.	Плов з курячим м'ясом		120/309	35,56	28,64	72,19	666,87
11.03.	Узвар		150	0,2	0,7	18,7	80,8
	Хліб цільнозерновий		50	3,3	3,3	16,6	118,3
Мостовая ст.37	Сир твердий	МП,Л	15	3,53	4,64		57
12.01.	Фрукти (яблуко)		100	0,40	0,40	11,80	52,40
	Усього			51,13	46,1	122,35	1096,12

Кухар

Жанна КОВАЛЬОВА

IV неділя

Понеділок

Сніданок

6-11 років

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглево ди	Ккал.
1.20.	Салат з капусти, морки та зеленого горошку	ГЦ	100	1,98	3,65	6,21	67,98
3.02.	Скрамбл	Г,Л,МП,Я	50	5,1	4,9	2,9	75,8
08.04.	Рис розсипчастий з орегано	МП,Л	120	3,7	2,9	30,2	163,6
11.05.	Какао з молоком	МП,Л	180	5,5	4,95	8,87	101,2
	Хліб цільнозерновий		30	2	2	10	71
12.04.	Фрукти (апельсин)		100	0,90	0,20	11,00	50,00
	Разом			19,18	18,6	69,18	529,61

11-14 років

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглево ди	Ккал.
1.20.	Салат з капусти, морки та зеленого горошку	ГЦ	100	1,98	3,65	6,21	67,98
3.02.	Скрамбл	Г,Л,МП,Я	50	5,1	4,9	2,9	75,8
08.04.	Рис розсипчастий з орегано	МП,Л	150	4,6	3,6	37,7	204,5
11.05.	Какао з молоком	МП,Л	180	5,5	4,95	8,87	101,2
	Хліб цільнозерновий		50	3,3	3,3	16,6	118,3
12.04.	Фрукти (апельсин)		100	0,90	0,20	11,00	50,00
	Усього			21,38	20,6	83,28	617,81

14-18 років

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглево ди	Ккал.
1.20.	Салат з капусти, морки та зеленого горошку	ГЦ	100	1,98	3,65	6,21	67,98
3.02.	Скрамбл	Г,Л,МП,Я	50	5,1	4,9	2,9	75,8
08.04.	Рис розсипчастий з орегано	МП,Л	150	4,6	3,6	37,7	204,5
11.05.	Какао з молоком	МП,Л	180	5,5	4,95	8,87	101,2
	Хліб цільнозерновий		50	3,3	3,3	16,6	118,3
12.04.	Фрукти (апельсин)		100	0,90	0,20	11,00	50,00
	Усього			21,38	20,6	83,28	617,81

Вівторок

Сніданок

6-11 років

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглево ди	Ккал.
1.18.	Салат з моркви з сиром та сметаною	Л,МП	100	4,57	7,12	7,88	112,16
4.13.	Курка тушкована в соусі гуляш з кміном		70/27	21,7	5,06	3,63	157,15
08.01.	Каша гречана з чебрецем	МП,Л	120	4,1	3,1	24,1	132,7
11.08.	Чай масала	МП,Л	200	3,75	3,05	6,36	76,9
12.01.	Фрукти (яблуко)		100	0,40	0,40	11,80	52,40
	Разом			34,52	18,73	53,77	531,31

11-14 років

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглево ди	Ккал.
1.18.	Салат з моркви з сиром та сметаною	Л,МП	100	4,57	7,12	7,88	112,16
4.13.	Курка тушкована в соусі гуляш з кміном		100/39	30,16	7,03	5,05	218,44
08.01.	Каша гречана з чебрецем	МП,Л	150	5,2	3,9	30,1	165,8
11.08.	Чай масала	МП,Л	200	3,75	3,05	6,36	76,9
12.01.	Фрукти (яблуко)		100	0,40	0,40	11,80	52,40
	Усього			44,08	21,5	61,19	625,7

14-18 років

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглево ди	Ккал.
1.18.	Салат з моркви з сиром та сметаною	Л,МП	100	4,57	7,12	7,88	112,16
4.13.	Курка тушкована в соусі гуляш з кміном		120/47	36,24	8,45	6,06	262,44
08.01.	Каша гречана з чебрецем	МП,Л	150	5,2	3,9	30,1	165,8
11.08.	Чай масала	МП,Л	200	3,75	3,05	6,36	76,9
12.01.	Фрукти (яблуко)		100	0,40	0,40	11,80	52,40
	Усього			50,16	22,92	62,2	669,7

Середа

Сніданок

6-11 років

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглево ди	Ккал.
1.24.	Салат з капустою та морквою		100	1,51	3,45	5,83	64,02
6.03.	Риба тушкована з овочами під томатним соусом	Р	60/15	10,6	3,5	2,13	76,13
08.13.	Картопляне пюре з орегано	МП,Л	120	2,8	7,42	21,11	162,62
11.12.	Йогурт	МП,Л	125	2	6,3	5,3	86,0
	Хліб цільнозерновий		30	2	2	10	71
12.01.	Фрукти (банан)		100	1,5	0,2	21,8	95
	Разом			20,45	22,87	66,17	554,77

11-14 років

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглево ди	Ккал.
1.45.	Салат з гречки та овочів		100	2,3	3,4	13,4	89,4
6.03.	Риба тушкована з овочами під томатним соусом	Р	90/23	15,97	5,27	3,21	114,7
08.13.	Картопляне пюре з орегано	МП,Л	150	3,5	9,27	26,39	203,27
11.12.	Йогурт	МП,Л	125	2	6,3	5,3	86,0
	Хліб цільнозерновий		50	3,3	3,3	16,6	118,3
12.01.	Фрукти (банан)		100	1,5	0,2	21,8	95
	Усього			28,61	27,74	86,7	706,67

14-18 років

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглево ди	Ккал.
1.45.	Салат з гречки та овочів		100	2,3	3,4	13,4	89,4
6.03.	Риба тушкована з овочами під томатним соусом	Р	120/30	21,2	7	4,26	152,26
08.13.	Картопляне пюре з орегано	МП,Л	150	3,5	9,27	26,39	203,27
11.12.	Йогурт	МП,Л	125	2	6,3	5,3	86,0
	Хліб цільнозерновий		50	3,3	3,3	16,6	118,3
12.01.	Фрукти (банан)		100	1,5	0,2	21,8	95
	Усього			33,84	29,47	87,75	744,23

Четверг**Сніданок****6-11 років**

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглево ди	Ккал.
1.42.	Салат фруктовий з йогуртом	МП,Л	100	2	0,99	20,74	111,68
07.12.	Запіканка сирна з бананом та сметаною	МП,Л,Г,Я	150/15	17,01	13,41	28,76	305,46
11.02.	Компот з фруктів або ягід свіжозаморожених		200	0,6		9,9	44
12.01.	Фрукти (груша)		100	0,40	0,30	11,00	42,00
	Разом			20,01	14,7	70,4	503,14

11-14 років

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглево ди	Ккал.
1.42.	Салат фруктовий з йогуртом	МП,Л	100	2	0,99	20,74	111,68
07.12.	Запіканка сирна з бананом та сметаною	МП,Л,Г,Я	150/15	17,01	13,41	28,76	305,46
11.02.	Компот з фруктів або ягід свіжозаморожених		200	0,6		9,9	44
12.01.	Фрукти (груша)		100	0,40	0,30	11,00	42,00
	Усього			20,01	14,7	70,4	503,14

14-18 років

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглево ди	Ккал.
1.42.	Салат фруктовий з йогуртом	МП,Л	100	2	0,99	20,74	111,68
07.12.	Запіканка сирна з бананом та сметаною	МП,Л,Г,Я	150/15	17,01	13,41	28,76	305,46
11.02.	Компот з фруктів або ягід свіжозаморожених		200	0,6		9,9	44
12.01.	Фрукти (груша)		100	0,40	0,30	11,00	42,00
	Усього			20,01	14,7	70,4	503,14

П'ятниця

Сніданок 6-11 років

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглеводн	Ккал.
1.28.	Салат з капусти з ароматною олією		100	1,5	3,3	4,4	55,4
4.04.	Плов з курячим м'ясом		70/180	20,72	16,69	42,07	388,62
11.03.	Узвар		150	0,2	0,7	18,7	80,8
Мостовая с.37	Сир твердий	Л,МП	15	3,53	4,64		57
	Хліб цільнозерновий		30	2	2	10	71
12.01.	Фрукти (яблуко)		100	0,40	0,40	11,80	52,40
	Разом			28,35	27,73	86,97	705,22

11-14 років

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглеводн	Ккал.
1.28.	Салат з капусти з ароматною олією		100	1,5	3,3	4,4	55,4
4.04.	Плов з курячим м'ясом		100/257	29,59	23,83	60,08	554,95
11.03.	Узвар		150	0,2	0,7	18,7	80,8
Мостовая с.37	Сир твердий	Л,МП	15	3,53	4,64		57
	Хліб цільнозерновий		50	3,3	3,3	16,6	118,3
12.01.	Фрукти (яблуко)		100	0,40	0,40	11,80	52,40
	Усього			38,52	36,17	111,58	918,85

14-18 років

Технол.к арта	Найменування страв	Харчові алергени	вихід	білки	жири	вуглеводн	Ккал.
1.28.	Салат з капусти з ароматною олією		100	1,5	3,3	4,4	55,4
4.04.	Плов з курячим м'ясом		120/309	35,56	28,64	72,19	666,87
11.03.	Узвар		150	0,2	0,7	18,7	80,8
	Хліб цільнозерновий		50	3,3	3,3	16,6	118,3
Мостовая с.37	Сир твердий	Л,МП	15	3,53	4,64		57
12.01.	Фрукти (яблуко)		100	0,40	0,40	11,80	52,40
	Усього			44,49	40,98	123,69	1030,77

Кухар

Жанна КОВАЛЬОВА