

Весняне меню

(шкільний підрозділ 6 (7)- 11 років)

I тиждень

Назва страви	Алергени	Вихід страви	Ккал	б	ж	в
ПОНЕДІЛОК						
Сніданок:						
Яйце варене	Я	1(шт)	62,8	5,08	4,6	0,28
Макарони відварені з твердим сиром	ЗП,Г,МП,Л	150/15	269,02	8,99	10,09	35,18
Томат свіжий	-	100	23,0	1	0,21	4,6
Чай	-	180	-	-	-	-
Хліб цільнозерновий	ЗП, Г	30	71,0	2,1	2,4	9,9
			425,82	17,17	17,3	49,96
Обід:						
Суп гороховий	МП, Л	200	102,65	4,26	2,2	16,96
Паличка куряча	ЗП, Г,Я	70/70	163,0	13,55	5,72	7,53
Каша пшенична в'язка	ЗП,Г, МП,Л	150	128,89	3,89	2,96	24,03
Салат асорті овочево		105/100	63,97	1,01	3,94	7,1
Хліб цільнозерновий	ЗП, Г	30	71,0	2,1	2,4	9,9
Компот із сушених фруктів		180	113,22	0,49	0	29,67
Яблуко	-	100	45,0	0,4	0,4	10,4
			687,73	25,7	17,62	105,59
Вечеря:						
Салат з моркви з яблуком		120/120	81,98	1,7	2,14	15,94
Запіканка сирна зі сметаною	МП,Л,Я	145/125 /25	559,10	15,34	20,51	18,84
Кисіль із свіжих фруктів		180	76,96	0,12	0,12	16,28
Банани		100	76,6	1,2	0,16	17,44
			794,64	18,36	22,93	68,5
			1908,2	61,23	57,85	224,05

ВІВТОРОК

Назва страви	Алергени	Вихід страви	Ккал	б	ж	в
Сніданок:						
Котлета куряча	ЗП, Г, Я	58/70	237,14	10,94	10,52	8,09
Булгур	Г, ЗП	150	165,0	4,7	4,8	27,9
Салат із свіжої моркви		111/100	64,91	1,6	3,6	6,94
Хліб цільнозерновий	ЗП, Г,	30	71,0	2,1	2,4	9,9
Чай	-	180	-	-	-	-
			538,1	19,34	21,32	52,83
Обід:						
Буряковий борщ зі сметаною	МП, Л	200/25	153,47	2,14	4,18	14,93
Рибна паличка з яйцем	ЗП, Г, Р, Я	69/60	137,31	13,52	6,24	6,74
Картопля тушкована	МП, Л	120	155,77	2,9	5,48	24,13
Салат із свіжої капусти, моркви та яблук		105/100	74,56	3,63	4,73	6,97
Хліб цільнозерновий	ЗП, Г	30	71,0	2,1	2,4	9,9
Компот із сушених фруктів		180	113,22	0,49	0	29,67
Мандарин		100	40,0	0,8	0,3	8,6
			745,3	24,78	23,33	100,9
Вечеря:						
Чахохбілі з куркою	Г, Я, ЗП, М П, Л	102/70	228,8	15,55	4,57	5,41
Пюре з бобових	МП, Л	150	205,26	10,36	4,1	32,62
Салат зелений з огірків та томатів		125/120	64,46	1,25	4,38	5,79
Какао з молоком	МП, Л	200	164,07	6,05	5,2	24,25
Банани		100	76,6	1,2	0,16	17,44
			575,1	34,41	18,41	85,51
			1859	78,53	63,06	239,3
СЕРЕДА						
Назва страви	Алергени	Вихід страви	Ккал	б	ж	в
Сніданок:						
Яйце варене	Я	1(шт)	62,8	5,08	4,6	0,28
Каша вівсяна в'язка	Г, МП, Л, ЗП	150	103,68	6,78	7,27	18,88

Хліб цільнозерновий	ЗП, Г	30	71,0	2,1	2,4	9,9
Сирники зі сметаною	МП, Л, Я, Г, ЗП	135/12 5/25	234,66	8,15	8,46	38,2
Кефір 2.5%	МП, Л	125	62,5	3,75	3,12	4,75
			534,64	25,86	25,85	72,01
Обід:						
Суп гречаний	ЗП, МП, Л	200/10	129,37	3	3,68	18,77
Рулет м'ясний фарширований яйцем	МП, Л, ЗП, Г, Я	95/70	214,35	15,15	15,13	10,1
Каша рисова в'язка	МП, Л, Г, ЗП	150	135,44	3,14	4,1	22,55
Салат з капусти квашеної		105/10 0	92,84	1,79	5,11	9,21
Хліб цільнозерновий	ЗП, Г	30	71,0	2,1	2,4	9,9
Сік фруктовий	-	200	165,5	0,22	-	31,78
Банани		100	76,6	1,2	0,16	17,44
			885,1	26,6	30,58	119,8
Вечера:						
Курка по-італійськи (підлива)		57/70	270,68	21,49	22,37	1,05
Каша ячна в'язка	ЗП, Г, МП, Л	150	113,97	4,3	3,72	19,42
Салат зі свіжої капусти, моркви та зеленого горошку		125/12 0	78,94	2,91	6,88	8,44
Компот із фруктів свіжих		180	74,76	0,36	0,36	9,36
Апельсин		100	40,0	0,65	0,2	6,6
			578,35	29,71	33,53	44,87
			1998,1	82,17	89,96	236,7
ЧЕТВЕР						
Назва страви	Алергени	Вихід страви	Ккал	б	ж	в
Сніданок:						
Котлета рибна	Р, ЗП, Я, МП, Л	93/60	136,68	4,15	5,15	16,5
Картопляне пюре	МП, Л	120	120,38	2,82	4	17,53
Салат з квашених огірків та цибулі або		105/10 0	56,18	0,89	4,99	3,01
Салат із свіжої		111/10	64,91	1,6	3,6	6,94

моркви		0				
Напій лимонний		180	8,16	0,22	0,2	0,72
Сир твердий	МП,Л	15	61,2	3,83	4,95	-
Хліб цільнозерновий	ЗП,Г	30	71,0	2,1	2,4	9,9
			518,51	15,61	25,29	54,6
			453,6	14,01	21,69	47,66
Обід:						
Суп болгарський	ЗП,Г, МП, Л	200/15	83,1	2,08	3,28	11,18
Тюфтелька м'ясна з овочами	МП, Л, ЗП, Г,Я	84/70	214,55	10,51	10,3	12,18
Каша пшенична в'язка	ЗП,Г, МП,Л	150	128,89	3,89	2,96	24,03
Салат із свіжої капусти з цибулею та кропом		105/10 0	61,84	0,82	1,08	7,82
Хліб цільнозерновий	ЗП, Г	30	71,0	2,1	2,4	9,9
Компот із сушених фруктів		180	113,22	0,49	0	29,67
Яблуко	-	100	45,0	0,4	0,4	10,4
			717,6	20,29	20,42	105,2
Вечеря:						
Омлет драчена	Я, МП, Л	42(1 шт)	95,81	5,76	6,91	2,63
Курка відварна	Г, МП, Л, ЗП	84/70	240,19	13,12	15,69	2,89
Фалафель	МП, Л	150	189,47	10,08	3,78	24,05
Салат із свіжої моркви з родзинками зі сметаною	МП, Л	125/12 0/25	104,91	1,3	5,6	13,94
Какао з молоком	МП, Л	200	164,0 7	6,05	5,2	24,25
Банани		100	76,6	1,2	0,16	17,44
			706,98	37,51	37,34	85,2
			1878,2	71,81	79,45	238,1
			1943,1	73,41	83,05	245
П'ЯТНИЦЯ						
Назва страви						
Алергени						
Вихід						
Ккал						
б						
ж						
в						

		страви				
Сніданок:						
Плов із курячим м'ясом	ЗП,Г,МП, Л	119/70	286,79	14,67	17,08	18,53
Огірок свіжий або		100	12,1	0,69	0,09	2,1
Огірок квашений		100	13,0	0,8	0,1	2,3
Компот із фруктів свіжих		180	74,76	0,36	0,36	9,36
Сир твердий	МП,Л	15	61,2	3,83	4,95	-
Хліб цільнозерновий	ЗП, Г,	30	71,0	2,1	2,4	9,9
			518,9	22,45	24,98	42,19
			505,9	21,65	24,88	39,89
Обід:						
Борщ український зі сметаною	МП, Л	200/20	81,77	1,84	2,76	12,82
Ковбаски по – львівськи в сметанно-томатному соусі	МП,Л, Я,ЗП, Г	93/70/5	313,53	16,85	13,48	21,16
Каша гречана в'язка	ЗП, Г, МП, Л	150	133,88	5,32	4,31	22,51
Салат із свіжих огірків		105/100	96,77	0,88	9,18	3,52
Хліб цільнозерновий		30	71,0	2,1	2,4	9,9
Сік фруктовий	-	200	165,5	0,22	-	31,78
Мандарин		100	40,0	0,8	0,3	8,6
			902,45	27,21	32,43	110,29
Вечеря:						
Салат з моркви з яблуком		120/120	81,98	1,7	2,14	15,94
Каша янтарна	ЗП,Г,МП, Л,Я	150	184,48	5,68	6,64	27,84
Молоко	МП, Л	200	122,0	6,5	5,0	9,4
Банани		100	76,6	1,2	0,16	17,44
			465,06	15,08	13,94	70,62
			1886,4	64,74	71,35	223,1
			1873,4	63,94	71,25	220,8

II тиждень

Назва страви	Алергени	Вихід страви	Ккал	б	ж	в
ПОНЕДІЛОК						
Сніданок:						
Яйце варене	Я	1(шт)	62,8	5,08	4,6	0,28
Каша ячна в'язка	МП, Л, Г,ЗП	160	118,18	3,64	2,88	11,84
Салат з квашених огірків та цибулі		105/100	56,18	0,89	4,99	3,01
Сир твердий	МП, Л	15	61,2	3,83	4,95	-
Чай	-	180	-	-	-	-
Хліб цільнозерновий	ЗП,Г	30	71,0	2,1	2,4	9,9
			369,4	15,54	19,82	25,03
Обід:						
Суп гороховий	МП, Л	200	102,65	4,26	2,2	16,96
Котлета м'ясна	ЗП,Г,МП,Л, Я	77/70	219,66	14,19	6,37	9,3
Каша пшенична в'язка	ЗП,Г, МП,Л	140	125,89	3,09	2,06	23,03
Салат із свіжої капусти , огірків та кропу		105/100	57,4	1,8	3	5,4
Хліб цільнозерновий	ЗП, Г	30	71,0	2,1	2,4	9,9
Компот із сушених фруктів		180	74,76	0,36	0,36	9,36
Яблуко	-	100	45,0	0,4	0,4	10,4
			696,4	26,2	16,79	84,35
Вечеря:						
Суфле із сиру кисломолочного зі сметаною	МП, Л, Я, Г, ЗП	139/125 /25	654,22	23,41	22,45	36,96
Компот із яблук свіжих		180	74,76	0,36	0,36	9,36
Банани		100	76,6	1,2	0,16	17,44
			805,6	24,97	22,97	63,76
			1871	66,71	59,58	173,1
ВІВТОРОК						
Назва страви	Алергени	Вихід страви	Ккал	б	ж	в

Сніданок:						
Товченики рибні	ЗП,Г,Р,МП, Л	59/60	92,67	10,88	2,96	6,32
Картопля тушкована	МП,Л	120	133,52	2,49	4,7	20,69
Салат вітамінний		105/100	63,97	1,01	3,94	7,1
Хліб цільнозерновий	ЗП,Г	30	71,0	2,1	2,4	9,9
Напій лимонний		180	8,16	0,22	0,2	0,72
			369,32	16,7	14,2	44,73
Обід:						
Буряковий борщ зі сметаною	МП, Л	200/25	153,47	2,14	4,18	14,93
Паличка куряча	ЗП, Г,Я	70/70	163,0	13,55	5,72	7,53
Макарони відварені	ЗП, Г, МП, Л	135	215,32	6,44	6,14	36,08
Салат із свіжих томатів		105/100	89,65	1,11	7,67	4,52
Хліб цільнозерновий	ЗП, Г	30	71,0	2,1	2,4	9,9
Сік фруктовий	-	200	165,5	0,22	-	31,78
Яблуко		100	45,0	0,4	0,4	10,4
			902,94	25,96	26,51	115,1
Вечеря:						
Оладки курячі	МП,Л,ЗП,Г, Я	98/70	150,87	14,92	19,79	7,6
Фалафель	МП, Л	160	249,47	13,08	5,78	30,05
Салат з квашених огірків та цибулі		125/120	59,18	1,89	5,49	4,51
Компот із яблук свіжих		180	74,76	0,36	0,36	9,36
Апельсин		100	40,0	0,65	0,2	6,6
			574,28	30,9	31,62	58,12
			1846,5	73,56	72,33	218
СЕРЕДА						
Назва страви	Алергени	Вихід страви	Ккал	б	ж	в
Сніданок:						
Яйце варене	Я	1	62,8	5,08	4,6	0,28

Каша рисова в'язка	МП, Л, Г,ЗП	150	135,44	3,14	4,1	22,55
Салат зі свіжої капусти ,моркви та яблук		105/100	108,1	0,96	5,34	6,98
Пудинг сирно-морквяний зі сметаною	МП, Л,Г,ЗП,Я	202/125 /25	323,17	13,08	6,7	33,9
Йогурт	МП, Л	125	86	2,0	6,3	5,3
			715,51	24,26	27,04	69,01
Обід:						
Суп із макаронними виробами	ЗП,Г,МП,Л	200	120,51	1,44	4,39	10,66
Суфле м`ясне з овочами	Я, МП,Л	46/70	175,3	14,25	15,27	1,78
Каша вівсяна в'язка	Г, МП, Л, ЗП	150	103,68	6,78	7,27	18,88
Салат із свіжої моркви з родзинками		125/120 \25	104,91	1,3	5,6	13,94
Хліб цільнозерновий	ЗП, Г	30	71,0	2,1	2,4	9,9
Компот із сушених фруктів		180	74,76	0,36	0,36	9,36
Мандарин		100	40,0	0,8	0,3	8,6
			690,2	26,23	35,59	73,12
Вечеря:						
Котлета рублена з м`яса курки	ЗП, Г	90/70	127,71	11,9	4,6	9,75
Каша перлова вязка	ЗП,Г,МП, Л	150	122,47	4,7	3,27	33,8
Томат свіжий	-	120	27,6	1,2	0,25	5,52
Сир твердий	МП, Л	15	61,2	3,83	4,95	-
Хліб цільнозерновий	ЗП, Г	30	71,0	2,1	2,4	9,9
Какао з молоком	МП, Л	200	164,07	6,05	5,2	24,25
Банани		100	76,6	1,2	0,16	17,44
			650,65	30,98	20,83	100,7
			2056,3	81,47	83,46	242,8
ЧЕТВЕР						
Назва страви	Алергени	Вихід страви	Ккал	б	ж	в
Сніданок:						

Тюфтелька куряча	ЗП,Г,МП,Л, Я	98/70	278,3	15,89	16,82	15,96
Макарони відварені	ЗП, Г, МП, Л	135	215,32	6,44	6,14	36,08
Салат із свіжої капусти та яблук		105/100	109,37	1,36	8,9	6,72
Хліб цільнозерновий	ЗП, Г	30	71,0	2,1	2,4	9,9
Сир твердий	МП, Л	15	61,2	3,83	4,95	-
Чай	-	180	-	-	-	-
			735,2	29,62	39,21	68,66
Обід:						
Суп рисовий	ЗП,МП, Л	200	80,24	1,64	1,64	12,47
Котлета рибна	Р,ЗП, Я,МП,Л	93/60	136,68	4,15	5,15	16,5
Картопляне пюре	МП, Л	120	120,38	2,82	4	17,53
Салат з капусти квашеної		105/100	92,84	1,79	5,11	9,21
Хліб цільнозерновий	ЗП, Г	30	71,0	2,1	2,4	9,9
Сік фруктовий	-	200	165,5	0,22	-	31,78
Мандарин		100	40,0	0,8	0,3	8,6
			706,6	12,72	18,6	106
Вечеря:						
Омлет з овочами	Я, МП, Л	80(1 шт)	89,9	5,3	6,3	2,8
Паличка куряча	ЗП, Г,Я	70/70	163,0	13,55	5,72	7,53
Пюре з бобових з вершковим маслом	МП, Л	170	191,47	13,28	4,98	39,95
Огірок свіжий		100	12,1	0,69	0,09	2,1
Кефір 2.5%	МП, Л	125	62,5	3,75	3,12	4,75
Банани		100	76,6	1,2	0,16	17,44
			595,57	37,77	20,37	74,57
			2037,4	80,11	78,18	249,2
П'ЯТНИЦЯ						
Назва страви	Алергени	Вихід страви	Ккал	б	ж	в

Сніданок:						
Курка по-італійськи (підлива)		57/70	270,68	21,49	22,37	1,05
Каша ячна в'язка	МП, Л, Г,ЗП	140	110,18	3,04	2,58	11,34
Огірок свіжий		100	12,1	0,69	0,09	2,1
Какао з молоком	МП, Л	200	164,07	6,05	5,2	24,25
Хліб цільнозерновий	ЗП, Г	30	71,0	2,1	2,4	9,9
			628,03	33,37	32,64	48,64
Обід:						
Борщ український зі сметаною	МП, Л	200/25	81,77	1,84	2,76	12,82
Тюфтелька м'ясна з овочами	МП, Л, ЗП, Г,Я	84/70	214,55	10,51	10,3	12,18
Каша гречана в'язка	, МП, Л	160	138,98	6,92	5,81	24,81
Салат з зеленого горошку та цибулі		105/100	54,0	1,08	3,22	5,8
Хліб цільнозерновий	ЗП, Г	30	71,0	2,1	2,4	9,9
Компот із сушених фруктів		180	74,76	0,36	0,36	9,36
Яблуко		100	45,0	0,4	0,4	10,4
			680,1	23,21	25,25	85,27
Вечеря:						
Салат з моркви з яблуком		145/140	95,64	2,0	2,5	18,6
Каша пшоняна розсипчаста з фруктами	МП, Л, ЗП,Г	150	231,8	6,76	6,9	32,7
Йогурт	МП, Л	125	86	2,0	6,3	5,3
Банани		100	76,6	1,2	0,16	17,44
			490,04	11,96	15,86	74,04
			1798,2	68,54	73,75	208

III тиждень

Назва страви	Алергени	Вихід страви	Ккал	б	ж	в
ПОНЕДІЛОК						
Сніданок:						
Яйце варене	Я	1	62,8	5,08	4,6	0,28
Каша гречана в'язка	ЗП, Г, МП, Л	150	133,88	5,32	4,31	22,51
Салат вітамінний		105/100	63,97	1,01	3,94	7,1
Чай	-	180	-	-	-	-
Сир твердий	МП, Л	15	61,2	3,83	4,95	-
Хліб цільнозерновий	ЗП, Г	30	71,0	2,1	2,4	9,9
			392,9	17,34	20,2	39,79
Обід:						
Суп із макаронними виробами	ЗП,Г,МП,Л	200	120,51	1,44	4,39	10,66
Паличка куряча	ЗП, Г,Я	70/70	163,0	13,55	5,72	7,53
Каша рисова в'язка	МП, Л, Г,ЗП	150	135,44	3,14	4,1	22,55
Салат із свіжої моркви з родзинками зі сметаною	МП,Л	111/100 /25	104,91	1,3	5,6	13,94
Хліб цільнозерновий	ЗП, Г	30	71,0	2,1	2,4	9,9
Компот із сушених фруктів		180	113,22	0,49	0	29,67
Апельсин		100	40,0	0,65	0,2	6,6
			748,1	22,67	22,41	100,9
Вечеря:						
Салат з моркви з яблуком		105/100	67,4	1,42	1,73	13,2
Сирне суфле зі сметаною	МП,Л,ЗП,Г, Я	139/125 /25	454,22	13,41	12,45	36,96
Какао з молоком	МП, Л	200	164,07	6,05	5,2	24,25
Банани		100	76,6	1,2	0,16	17,44
			762,29	22,08	19,54	91,85
			1903,3	62,09	62,15	232,5
ВІВТОРОК						
Назва страви	Алергени	Вихід страви	Ккал	б	ж	в
Сніданок:						
Нагетси з м`яса курки	ЗП, Г,Я	87/70	213,5	18,0	7,1	19,41

Макарони відварені	ЗП, Г, МП, Л	150	239,54	5,18	5,88	39,76
Салат асорті овочеве		105/100	63,97	1,01	3,94	7,1
Чай	-	180	-	-	-	-
Хліб цільнозерновий	ЗП, Г	30	71,0	2,1	2,4	9,9
			588,01	26,29	19,32	76,17
Обід:						
Борщ український зі сметаною	МП, Л	200/25	81,77	1,84	2,76	12,82
Риба смажена	ЗП, Г, Р	73/60	106,27	10,66	5,61	2,27
Картопля тушкована	МП, Л	120	155,77	2,9	5,48	24,13
Салат з зеленого горошку та цибулі		105/100	54,0	1,08	3,22	5,8
Хліб цільнозерновий	ЗП, Г	30	71,0	2,1	2,4	9,9
Сік фруктовий	-	200	135,5	0,22	-	31,78
Мандарин		100	40,0	0,8	0,3	8,6
			548,31	19,6	19,77	95,3
Вечеря:						
Суфле з вареного курячого м'яса	Я, ЗП, Г, МП, Л	81/70	370,6	13,19	14,32	10,37
Пюре з бобових	МП, Л	150	205,26	10,36	4,1	32,62
Огірок квашений		100	13,0	0,8	0,1	2,3
Сир твердий	МП, Л	15	61,2	3,83	4,95	-
Компот із фруктів свіжих		180	74,76	0,36	0,36	9,36
Яблуко		100	45,0	0,4	0,4	10,4
			769,82	28,94	24,23	65,05
			1906,1	74,83	63,32	236,5
СЕРЕДА						
Назва страви	Алергени	Вихід страви	Ккал	б	ж	в
Сніданок:						
Яйце варене	Я	1	62,8	5,08	4,6	0,28
Каша гречана в'язка	МП, Л, Г, ЗП	120	125,44	2,14	3,1	21,55
Салат із свіжої моркви		111/100	64,91	1,6	3,6	6,94
Сирники рожеві зі сметаною	МП, Л, Я, Г, ЗП	145/125 /25	327,96	14,7	7,62	19,3
Какао з молоком	МП, Л	200	164,07	6,05	5,2	24,25
			745,2	39,57	34,12	72,32
Обід:						

Буряковий борщ зі сметаною	МП, Л	200/25	153,47	2,14	4,18	14,93
Битки м'ясні	МП, Л, ЗП, Г,	70/70	192,77	14,77	13,53	9,39
Каша вівсяна в'язка	Г, МП, Л, ЗП	150	103,68	6,78	7,27	18,88
Томат свіжий	-	100	23,0	1	0,21	4,6
Хліб цільнозерновий	ЗП, Г	30	71,0	2,1	2,4	9,9
Компот із сушених фруктів		180	113,22	0,49	0	29,67
Банани		100	76,6	1,2	0,16	17,44
			733,7	18,48	17,75	104,8
Вечеря:						
Курка відварна	Г, МП, Л, ЗП	84/70	240,19	13,12	15,69	2,89
Каша ячна в'язка	ЗП,Г, МП,Л	150	113,97	4,3	3,72	19,42
Салат із капусти , зеленого горошку та насінням соняшнику		100	86,84	3,38	5,97	4,96
Хліб цільнозерновий	ЗП, Г	30	71,0	2,1	2,4	9,9
Кисіль із свіжих фруктів		180	76,96	0,12	0,12	16,28
Апельсини		100	40	0,65	0,2	6,6
			628,96	23,67	28,1	60,05
			2107,9	81,72	79,97	237,2
ЧЕТВЕР						
Назва страви						
Алергени						
Вихід страви						
Ккал						
б						
ж						
в						
Сніданок:						
Фрикадельки рибні	Р,Я	60/60	45,1	8,6	1,2	1,0
Картопляне пюре	МП, Л	120	120,38	2,82	4	17,53
Салат із свіжої моркви		111/100	64,91	1,6	3,6	6,94
Сир твердий	МП, Л	15	61,2	3,83	4,95	-
Компот із фруктів свіжих		180	74,76	0,36	0,36	9,36
Хліб цільнозерновий	ЗП, Я, Г	30	71,0	2,1	2,4	9,9
			437,4	19,31	16,51	44,73
Обід:						
Суп гречаний	ЗП,Г, МП, Л	200	129,37	3	3,68	18,77

Котлета м`ясна	ЗП,Г,МП,Л, Я	77/70	219,66	14,19	6,37	9,3
Каша пшенична в`язка	ЗП,Г, МП,Л	150	128,89	3,89	2,96	24,03
Салат із свіжої капусти з цибулею та кропом		105/100	61,84	0,82	1,08	7,82
Хліб цільнозерновий	ЗП, Я, Г	30	71,0	2,1	2,4	9,9
Сік фруктовий	-	200	135,5	0,22	-	31,78
Мандарин		100	40,0	0,8	0,3	8,6
			786,3	25,02	16,79	110,2
Вечеря:						
Суфле яєчне	Я, МП, Л	75 (1 шт)	119,0	6,79	7,47	6,0
Паличка куряча	ЗП, Г,Я	70/70	163,0	13,55	5,72	7,53
Фалафель	МП, Л	160	249,47	13,08	5,78	30,05
Салат з квашених огірків та цибулі		105/100	56,18	0,89	4,99	3,01
Йогурт	МП, Л	125	86	2,0	6,3	5,3
Банани		100	76,6	1,2	0,16	17,44
			750,25	37,51	30,42	69,33
			1973,9	81,84	63,72	224,3

П`ЯТНИЦЯ

Назва страви	Алергени	Вихід страви	Ккал	б	ж	в
Сніданок:						
Тюфтельки курячі з рисом	Г, МП, Л, ЗП,Я	140/70	290,45	7,65	7,25	16,4
Каша вівсяна в'язка	Г, МП, Л, ЗП	150	103,68	6,78	7,27	18,88
Салат асорті овочево		105/100	63,97	1,01	3,94	7,1
Хліб цільнозерновий	ЗП, Г	30	71,0	2,1	2,4	9,9
Напій лимонний		180	8,16	0,22	0,2	0,72
			537,3	17,76	21,06	53
Обід:						
Суп гороховий	МП, Л	200	102,65	4,26	2,2	16,96
Рулєт м'ясний фарширований яйцем	МП, Л, ЗП, Г,Я	95/70	214,35	15,15	15,13	10,1

Макарони відварені	ЗП, Г, МП, Л	150	239,54	5,18	5,88	39,76
Салат з капусти квашеної		105/100	92,84	1,79	5,11	9,21
Хліб цільнозерновий	ЗП, Г	30	71,0	2,1	2,4	9,9
Компот із сушених фруктів		180	113,22	0,49	0	29,67
Яблуко		100	45,0	0,4	0,4	10,4
			878,6	29,37	31,12	126
Вечеря:						
Салат із свіжої моркви з родзинками зі сметаною	МП,Л	111/100 /25	104,91	1,3	5,6	13,94
Плов з рису з фруктами	МП, Л, ЗП,Г,Я	170	262,7	7,7	7,8	37
Молоко	МП,Л	200	140,77	4,5	3,77	10,85
Банани		100	76,6	1,2	0,16	17,44
			584,98	14,7	17,33	79,23
			2000,8	61,83	69,51	258,2

IV тиждень

Назва страви	Алергени	Вихід страви	Ккал	б	ж	в
ПОНЕДІЛОК						
Сніданок:						
Гуляш курячий	Г, МП, Л, ЗП	93/70	243,13	8,49	5,98	5,17
Каша ячна в'язка	ЗП,Г, МП,Л	150	113,97	4,3	3,72	19,42
Салат із свіжої моркви		111/100	64,91	1,6	3,6	6,94
Сир твердий	МП, Л	15	61,2	3,83	4,95	-
Хліб цільнозерновий	ЗП, Г	30	71,0	2,1	2,4	9,9
Чай	-	180	-	-	-	-
			554,21	20,32	20,65	41,43
Обід:						
Борщ український зі сметаною	МП, Л	200/25	81,77	1,84	2,76	12,82
Котлета м'ясна	ЗП,Г,МП,Л, Я	77/70	219,66	14,19	6,37	9,3
Каша перлова вязка	ЗП,Г,МП, Л	150	122,47	4,7	3,27	33,8

Салат з зеленого горошку та цибулі		105/100	54,0	1,08	3,22	5,8
Хліб цільнозерновий	ЗП, Г	30	71,0	2,1	2,4	9,9
Компот із сушених фруктів		180	113,22	0,49	0	29,67
Апельсини		100	40	0,65	0,2	6,6
			702,1	25,05	18,22	107,9
Вечеря:						
Салат з моркви з яблуком		105/100	67,4	1,42	1,73	13,2
Вареники ліниві зі сметаною	МП, Л, Я, Г, ЗП	179/125/25	432,71	18,52	20,37	30,66
Кисіль із свіжих яблук		180	76,96	0,12	0,12	16,28
Банани		100	76,6	1,2	0,16	17,44
			653,67	21,26	22,38	77,58
			1910	66,63	61,25	226,9

ВІВТОРОК

Назва страви	Алергени	Вихід страви	Ккал	б	ж	в
Сніданок:						
Рибна паличка з яйцем	ЗП, Г, Р, Я	69/60	137,31	13,52	6,24	6,74
Картопля тушкована	МП, Л	120	155,77	2,9	5,48	24,13
Огірок квашений		100	13,0	0,8	0,1	2,3
Хліб цільнозерновий	ЗП, Г	30	71,0	2,1	2,4	9,9
Сир твердий	МП, Л	15	61,2	3,83	4,95	-
Компот із фруктів свіжих		180	74,76	0,36	0,36	9,36
			513	23,51	19,53	52,43
Обід:						
Суп із макаронними виробами	ЗП, Г, МП, Л	200	120,51	1,44	4,39	10,66
Оладки курячі	МП, Л, ЗП, Г, Я	98/70	150,87	14,92	19,79	7,6
Булгур	Г, ЗП	150	165,0	4,7	4,8	27,9
Салат із свіжих огірків		105/100	40,61	0,8	2,5	4,02
Хліб цільнозерновий	ЗП, Г	30	71,0	2,1	2,4	9,9
Сік фруктовий	-	200	135,5	0,22	-	31,78
Мандарин		100	40,0	0,8	0,3	8,6
			723,5	24,98	34,18	100,5

Вечеря:						
Омлет	Я, МПЛ,ЗП,Г	60(1шт)	97,8	5,85	7,13	2,68
Тюфтелька куряча з овочами	МП, Л, ЗП, Г,Я	98/70	278,3	15,89	16,82	15,96
Пюре з бобових	МП, Л	150	205,26	10,36	4,1	32,62
Салат зелений з огірків та томатів		105/100	54,46	1,05	4,08	5,09
Сир твердий	МП, Л	15	61,2	3,83	4,95	-
Компот із фруктів свіжих		180	74,76	0,36	0,36	9,36
Яблуко		100	45,0	0,4	0,4	10,4
			816,78	37,74	37,84	76,11
			2053,3	86,23	81,55	229

СЕРЕДА

Назва страви	Алергени	Вихід страви	Ккал	б	ж	в
Сніданок:						
Яйце варене	Я	1(шт)	62,8	5,08	4,6	0,28
Макарони відварені	ЗП, Г, МП, Л	120	205,32	4,44	5,04	34,08
Салат зі свіжої капусти ,моркви та зеленого горошку		105/100	67,98	1,98	3,65	6,21
Сирники зі сметаною	МП, Л, Я, Г, ЗП	135/125 /25	234,66	8,15	8,46	38,2
Йогурт	МП, Л	125	86	2,0	6,3	5,3
			656,8	21,65	28,05	84,07
Обід:						
Буряковий борщ зі сметаною	МП, Л	200/15	153,47	2,14	4,18	14,93
Рулєт м'ясний фарширований яйцем	МП, Л, ЗП, Г,Я	95/70	214,35	15,15	15,13	10,1
Каша гречана в'язка	ЗП, Г, МП, Л	150	133,88	5,32	4,31	22,51
Салат із свіжої моркви з родзинками	МП,Л	111/100 /10	104,91	1,3	5,6	13,94
Хліб цільнозерновий	ЗП, Г	30	71	2,1	2,4	9,9
Компот із сушених фруктів		180	74,76	0,36	0,36	9,36
Банани		100	76,6	1,2	0,16	17,44

			829	27,57	32,14	98,18
Вечеря:						
Котлета рублена з м'яса курки	ЗП, Г	90/70	127,71	11,9	4,6	9,75
Каша пшенична в'язка	ЗП,Г, МП,Л	140	128,09	3,09	2,36	23,13
Салат з капусти квашеної		105/100	92,84	1,79	5,11	9,21
Хліб цільнозерновий	ЗП, Г	30	71	2,1	2,4	9,9
Какао з молоком	МП, Л	200	164,07	6,05	5,2	24,25
Банани		100	76,6	1,2	0,16	17,44
			660,31	26,13	19,83	93,68
			2146,1	75,35	80,02	275,9
ЧЕТВЕР						
Назва страви	Алергени	Вихід страви	Ккал	б	ж	в
Сніданок:						
Котлета куряча	ЗП, Г,Я	58/70	237,14	10,94	10,52	8,09
Каша вівсяна в'язка	Г, МП, Л, ЗП	150	103,68	6,78	7,27	18,88
Салат асорті овочево		105/100	63,97	1,01	3,94	7,1
Хліб цільнозерновий	ЗП, Г	30	71	2,1	2,4	9,9
Напій лимонний		180	8,16	0,22	0,2	0,72
			484	21,05	24,33	44,69
Обід:						
Суп болгарський	ЗП,Г, МП, Л	200/10	83,1	2,08	3,28	11,18
Суфле рибне	Р,МП,Л,Я	73/60	281,13	10,93	3,89	0,87
Картопляне пюре	МП, Л	120	120,38	2,82	4	17,53
Салат із свіжої моркви		111/100	64,91	1,6	3,6	6,94
Хліб цільнозерновий	ЗП, Г	30	71	2,1	2,4	9,9
Сік фруктовий	-	200	135,5	0,22	-	31,78
Яблуко		100	45,0	0,4	0,4	10,4
			801	20,15	17,57	88,6
Вечеря:						
Паличка куряча	ЗП, Г,Я	70/70	163,0	13,55	5,72	7,53
Лобіо з квасолею	МП, Л	165	317,18	7,94	6,8	24,3
Огірок квашений		100	13,0	0,8	0,1	2,3

Сир твердий	МП,Л	15	61,2	3,83	4,95	-
Чай	-	180	-	-	-	-
Апельсини		100	40	0,65	0,2	6,6
			594,38	26,77	17,77	40,73
			1879,3	67,97	59,67	174
П'ЯТНИЦЯ						
Назва страви	Алергени	Вихід страви	Ккал	б	ж	в
Сніданок:						
Омлет з овочами	Я, МП, Л	80(1шт)	89,9	5,3	6,3	2,8
Каша гречана в'язка	ЗП, Г, МП, Л	150	133,88	5,32	4,31	22,51
Салат із свіжої капусти з цибулею та кропом		105/100	61,84	0,82	1,08	7,82
Хліб цільнозерновий	ЗП, Г	30	71	2,1	2,4	9,9
Какао з молоком	МП, Л	200	164,07	6,05	5,2	24,25
			520,7	19,59	19,29	67,28
Обід:						
Суп гороховий	МП, Л	200	102,65	4,26	2,2	16,96
Голубці лінівi	МП, Л, ЗП, Г, Я	162/70/15	344,45	18,54	11,26	17,63
Макарони відварені	ЗП, Г, МП, Л	150	239,54	5,18	5,88	39,76
Огірок свіжий		100	12,1	0,69	0,09	2,1
Хліб цільнозерновий	ЗП, Г	30	71	2,1	2,4	9,9
Компот із сушених фруктів		180	74,76	0,36	0,36	9,36
Яблуко		100	45,0	0,4	0,4	10,4
			889,5	31,53	22,59	106,1
Вечеря:						
Салат з моркви з яблуком		105/100	67,4	1,42	1,73	13,2
Полента	ЗП,Г,МП, Л	175	190,9	4,93	4,72	32
Молоко	МП, Л	200	122,0	6,5	5,0	9,4
Банани		100	76,6	1,2	0,16	17,44
			456,9	14,05	11,61	72,04
			1867,1	65,17	53,49	245,4

Список використаної літератури

- 1.«Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах». ТОВ «МЦФЕР-Україна», 2014 р.
- 2.«Харчування дітей». М.І.Снігур, З.Т.Корешкова: «Радянська школа» 1988 р.
- 3.Збірник «Картотека страв дошкільного навчального закладу». Для використання в роботі завідувачам, працівникам харчоблоку та медичним працівникам 2015 р. – 180 с.
- 4.«Сучасна картотека страв». Практикум управління закладу освіти. 2009 р. Видавничий дім МЦФЕР 2006 р.
- 5.«Організація харчування дітей у навчальному закладі». Видавничий дім МЦФЕР 2009 р.
- 6.Організація харчування дітей у дошкільному закладі /064, упоряд.: Н.В.Омельяненко, Н.М.Курочка./К.:Шк.світ, 2010 – 160 с.
7. Технологічні карти Інституту громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України.