

**ПОГОДЖУЮ**

Начальник відділу державного нагляду  
за дотриманням санітарного законодавства  
Хотинського державного управління  
Держпродспоживслужби в Чернівецькій області  
**Іван ТКАЧ**



**ПОГОДЖУЮ**

Начальник відділу освіти,  
молоді та спорту, культури, туризму  
і соціального захисту населення



**Алла КОВАЛЬ**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор Полянського ОЗО  
**Орися ІВАСЮК**



**Орієнтовне чотиритижневе меню для здобувачів освіти 1-11 класів**

**ОЗО «Полянського ЗЗСО І –ІІІ ступенів –ЗДО на осінньо-зимовий період 2022-2023 н.р.**

**Понеділок І тиждень**

№ рецептури	Найменування страви	Продукти	Нетто,г		білки		жир		вуглеводи		Енергетична цінність	
			6-11р.	12-17р.	6-11р.	12-17р.	6-11р.	12-17р.	6-11р.	12-17р.	6-11р.	12-17р.
20	Салат з буряка	Буряк	50	50	1	1	0.07	0.07	7	7	30	30
		Олія	2.7	2.7			3	3			24	24
34	Суп картопляний	<b>Вихід страви</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3.07</b>	<b>3.07</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>54</b>	<b>54</b>
		Картопля	60	75	1	1	0.06	0.08	11	14	51	63
		Крупа	8	10	0.05	0.06	0.16	0.2	6	8	28	35
		Морква	8	10	0.11	0.14	0.02	0.02	0.71	0.89	3	4
		цибуля	8	10	0.06	0.08	0.01	0.02	0.66	0.82	3	4
		Петрушка	2	3	0.08	0.13	0.01	0.01	0.18	0.27	1	2
	Олія	3	3.7			3	4			27	33	
	<b>Вихід страви</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>1.4</b>	<b>3.3</b>	<b>4.33</b>	<b>18.88</b>	<b>24</b>	<b>113</b>	<b>141</b>	

58	Каша кукурудзяна	27	27	2	2	0,27	0,27	21	21	99	99
	масло	2	2	0,01	0,01	2	2	0,02	0,02	15	15
	<b>Вихід страви</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,01</b>	<b>2,01</b>	<b>2,27</b>	<b>2,27</b>	<b>21,02</b>	<b>21,02</b>	<b>114</b>	<b>114</b>
134	М'ясо відварне у сметанному соусі	74	111	19	29	6	9	0,15	0,22	130	194
	Яловичина або свинина без кістки	6	10	0,14	0,24	2	3	0,19	0,31	18	30
	сметана	1,5	2,5	0,15	0,26	0,01	0,02	1	2	5	8
	борошно	22	38	-	-	-	-	-	-	-	-
	вода	50/30	75/50	19,29	29,5	8,01	11,02	1,24	2,53	153	232
	<b>Вихід страви</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>20,6</b>	<b>20,6</b>	<b>86</b>	<b>86</b>
	сік пастеризований	30	50	2,28	3,8	0,27	0,45	14,0	23,4	70	116
	Хліб	15	20	3	4	4	6	0,7	0,94	54	72
	Сир твердий			29,68	42,51	20,92	27,32	75,81	99,49	644	815
	<b>Всього за день</b>										

**Вівторок 1 тиждень**

10	Вінегрет овочевий	13	27	0,22	0,46	0,01	0,03	2	5	11	23
	картопля	8	17	0,11	0,24	0,02	0,04	0,71	2	3	7
	цвібуля	10	20	0,06	0,12	0,01	0,02	0,16	0,32	1	2
	огірки квашені	10	18	0,18	0,32	0,01	0,02	1	2	5	18
	буряк	6	14	0,05	0,11	0,01	0,03	0,49	1	2	5
	морква	4,7	9	-	0,01	5	9	-	0,01	42	82
	олія										



31	Капусняк з картоплею та сметана	<b>Вихід страви</b>	<b>50</b>	<b>100</b>	<b>0,62</b>	<b>1,26</b>	<b>5,06</b>	<b>9,03</b>	<b>4,36</b>	<b>10,33</b>	<b>64</b>	<b>127</b>		
		капуста свіжа	40	50	0,6	0,75	0,1	0,13	2	2	2	12	16	
		морква	8	10	0,06	0,08	0,01	0,02	0,66	0,82	3	3	4	
		картопля	24	30	0,41	0,51	0,02	0,03	4	6	6	20	25	
		петрушка	2	3	0,08	0,13	0,01	0,01	0,18	0,27	1	1	2	
		цибуля	8	10	0,11	0,14	0,02	0,02	0,71	0,89	3	3	4	
		олія	4	5	-	-	4	5	-	-	-	35	47	
		сметана 30%	4	4	0,19	0,19	2	2	0,25	0,25	23	23	23	
		<b>Вихід страви</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>1,45</b>	<b>1,8</b>	<b>6,16</b>	<b>7,21</b>	<b>7,8</b>	<b>10,23</b>	<b>97</b>	<b>121</b>		
		117	Макароник з курячим м'ясом	маса відвареного м'яса без кістки	32	32	24	24	10	10	3	3	191	191
макарони	25			25	3	3	0,33	0,33	22	22	105	105		
яйця	6			6	0,78	0,78	0,64	0,64	0,07	0,07	9	9	9	
цибуля	7			7	0,1	0,1	0,02	0,02	0,62	0,62	3	3	3	
масло вершкове	2			2	0,01	0,01	2	2	0,02	0,02	15	15	15	
борошно для посипання дека	2			2	0,21	0,21	0,02	0,02	1	1	7	7	7	
масло для змащування дека	1			1	-	-	0,82	0,82	0,01	0,01	7	7	7	
маса н/ф	115			115			∅							
Соус сметаний №134	30			50	0,29	0,5	2,01	3,02	1	2	23	38	38	
<b>Вихід страви</b>	<b>100/30</b>			<b>100/50</b>	<b>28,39</b>	<b>28,6</b>	<b>15,84</b>	<b>16,85</b>	<b>27,72</b>	<b>28,72</b>	<b>364</b>	<b>375</b>		
Клопотенко	Какао з молоком	какао-порошок	4	4	0,9	0,9	0,43	0,43	0,49	0,49	12	12		
		<b>Вихід страви</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>0,43</b>	<b>0,43</b>	<b>0,49</b>	<b>0,49</b>	<b>12</b>	<b>12</b>		

	цукор	2,3	2,3	-	-	-	-	-	2	8	9	9
	вода	20	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	молоко	190	190	5	5	5	5	5	9	9	101	101
	<b>Вихід страви</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>5,9</b>	<b>5,9</b>	<b>5,43</b>	<b>5,43</b>	<b>11,49</b>	<b>11,49</b>	<b>11,49</b>	<b>122</b>	<b>122</b>
	хліб	30	50	2,28	3,8	0,27	0,45	14,0	23,4	70	116	116
	<b>Всього за день</b>			<b>38,64</b>	<b>41,36</b>	<b>32,76</b>	<b>38,97</b>	<b>65,37</b>	<b>84,17</b>	<b>717</b>	<b>861</b>	<b>861</b>

**Середя I тиждень**

24	Борщ червоний	картопля	38	48	0,65	0,82	0,04	0,05	7	9	32	41
		бурак	56	70	1	1	0,06	0,07	6	7	25	32
		цибуля	7	9	0,1	0,13	0,02	0,02	0,62	0,8	3	4
		томатна паста	1	1	0,02	0,02	-	-	0,24	0,24	1	1
		масло вершкове	3	3,5	0,01	0,02	2	3	0,02	0,03	21	26
		сметана	4	5	0,1	0,12	1	2	0,12	0,16	12	15
		цукор	1	1	-	-	-	-	1	1	4	4
		зелень	1	1	0,08	0,08	0,01	0,01	0,18	0,18	1	1
		морква	8	10	0,11	0,14	0,02	0,02	0,71	0,89	3	4
		<b>Вихід страви</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>2,07</b>	<b>2,33</b>	<b>3,15</b>	<b>5,17</b>	<b>15,89</b>	<b>19,30</b>	<b>102</b>	<b>128</b>
Клопотенко	Салат з яйцем, сиром та куркумою	цибуля зелена	7,5	11,3	2	3	2	3	0,35	0,53	26	39
			12,5	18,8	0,21	0,31	0,03	0,04	0,6	0,9	3	5



146	Молоко кип'ячене	Вихід страв	50	70	16,97	24,97	7,35	9,96	3,29	4,49	149	203
		молоко	180	200	5,9	6,9	6,7	7,4	6,1	6,7	94	104
		Вихід страв	180	200	5,9	6,9	6,7	7,4	6,1	6,7	94	104
	Хліб	хліб	30	50	2,28	3,8	0,27	0,45	14,0	23,4	70	116
<u>Всього за</u> <u>день</u>					32,95	48,29	30,74	42,38	52,76	73,94	619	857

Четвер І тиждень

2	Салат з свіжої капусти, помідор і огірків	капуста	33	33	0,49	0,49	0,09	0,09	1	1	10	10
		помідори свіжі	15	15	0,13	0,13	0,03	0,03	0,59	0,59	3	3
		огірки свіжі	10	10	0,08	0,08	0,02	0,02	0,23	0,23	1	1
		олія	2	2	-	-	2	2	-	-	20	20
		<b>Вихід страв</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>2,14</b>	<b>2,14</b>	<b>1,82</b>	<b>1,82</b>	<b>38</b>	<b>38</b>
41	Суп картопляний з курячими фрикадельками	картопля	80	100	1	2	0,08	0,1	15	19	68	85
		морква	8	10	0,06	0,08	0,01	0,02	0,66	0,82	3	4
		цибуля	8	10	0,11	0,14	0,02	0,02	0,71	0,89	3	4
		петрушка	1	2	0,04	0,02	-	0,01	0,09	0,18	1	1
		олія	2,5	3	-	-	2	3	-	-	22	27
		сметана	4	4	0,19	0,19	2	2	0,25	0,25	23	23
		Для фрикадельок: м'ясо без кістки	23	29	9	11	4	5	0,99	1	69	87





		2.	3	0,03	0,04		0,01	0,18	0,27	1	1
	цибуля	2	3								1
	вода	2	2								
	яйця	2	3	0,24	0,36	0,2	0,31	0,02	0,02	3	5
	Фрикадельки готові	20	25								
58	Вихід страви	200/20	250/25	10,67	13,83	8,13	10,47	17,9	22,43	193	241
	Пшенична каша	40	48	4	5	0,25	0,27	25	28	113	128
	масло вершкове	2	3,5	0,01	0,02	2	3	0,02	0,03	15	26
	Вихід страви	100	120	4,01	5,02	2,25	3,27	25,02	28,03	128	154
	Яйце відварне	1 ш.	1 ш.	14	14	11	11	1	1	140	140
146	Молоко кип'ячене	180	200	5,9	6,9	6,7	7,4	6,1	6,7	94	104
	Вихід страви	180	200	5,9	6,9	6,7	7,4	6,1	6,7	94	104
	Хліб	30	50	2,28	3,8	0,27	0,45	14,0	23,4	70	116
	Сир твердий	15	15	3,4	3,4	4,2	4,2	0,7	0,7	54	54
<u>Всього за день</u>				40,96	47,65	36,83	38,93	65,54	83,08	717	847

П'ятниця 1 грудень

7	Салат з моркви з цукром	50	50	0,5	0,5	0,11	0,11	4	4	18	18
	цукор	3,5	3,5					4	4	14	14
	олія	1,5	1,5		1		1			15	15
	Вихід страви	50	50	0,5	0,5	0,11	0,11	4	4	47	47

36

Клюпотенко	Суп гороховий з сухариками	картопля	40	50	0,68	0,85	0,04	0,05	7	9	34	42	
		горох лущений	10	13	4	5	0,19	0,24	9	11	51	63	
		морква	8	10	0,06	0,08	0,01	0,02	0,66	0,82	3	4	
		цибуля	8	10	0,11	0,14	0,02	0,02	0,71	0,89	3	4	
		петрушка	1	2	0,04	0,08	-	0,01	0,09	0,18	1	1	
		масло вершкове або олія	3	4	-	-	3	4	-	-	-	27	36
		Сухарики	20	25	3	3	0,69	0,87	16	21	91	113	
		<b>Вихід страви</b>	<b>200/20</b>	<b>250/25</b>	<b>7,89</b>	<b>9,15</b>	<b>3,95</b>	<b>5,21</b>	<b>33,46</b>	<b>42,89</b>	<b>210</b>	<b>263</b>	
		булгур	40	60	3	5	0,24	0,36	19	28	83	125	
		олія	3	4,5	-	-	3	4	-	-	27	40	
Клюпотенко	Риба тушкована з овочами у томатному соусі	<b>Вихід страви</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>3,24</b>	<b>4,36</b>	<b>19</b>	<b>28</b>	<b>110</b>	<b>165</b>	
		риба хек	60	100	9	15	0,36	0,6	0,22	0,36	41	69	
		морква	9	20	0,07	0,15	0,02	0,04	0,74	2	3	7	
		цибуля	9	18	0,13	0,25	0,02	0,04	0,8	2	4	18	
		сіть	0,18	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	
		томатна паста	1,8	3	0,04	0,07	0,01	0,01	0,43	0,71	2	3	
		олія	1,8	3	-	-	2	3	-	-	11	15	
		лавровий лист	0,06	0,1	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Маса запеченої риби	48	80	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Маса готових овочів з соусом	12	20	-	-	-	-	-	-	-	-	



	Вихід страви	60	100	9,24	15,47	2,4	3,15	1,47	5,07	61	102
151	Компот із свіжих фруктів	фрукти	18	20	0,6	-	-	9,0	10,0	40	45
		вода	150	167	-	-	-	-	-	-	-
	Вихід страви	180	200	0,5	0,6	-	-	9,0	10,0	40,0	45
	Хліб	30	50	2,28	3,8	0,27	0,45	14,0	23,4	70	116
	Сир твердий	20	20	4	4	6	6	0,94	0,94	72	72
<b>Всього за день</b>				25,84	38,52	15,97	19,28	81,87	114,3	610	810

**Понеділок II тиждень**

1	Салат з свіжої капусти	капуста	42	42	0,63	0,63	0,11	0,11	2	2	13	13
		цибуля	5	5	0,04	0,04	0,01	0,01	0,22	0,22	1	1
		морква	6	6	0,06	0,06	0,01	0,01	0,44	0,44	2	2
		олія	3	3	-	-	3	3	-	-	27	27
		<b>Вихід страви</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>0,73</b>	<b>0,73</b>	<b>3,13</b>	<b>3,13</b>	<b>2,66</b>	<b>2,66</b>	<b>43</b>	<b>43</b>
30	Суп картопляний з сметаною	картопля	90	113	2	2	0,09	0,12	17	23	76	104
		морква	8	10	0,06	0,08	0,01	0,02	0,66	0,82	3	4
		цибуля	8	10	0,11	0,14	0,02	0,02	0,71	0,89	3	4
		петрушка	1	2	0,04	0,08	-	0,01	0,09	0,18	1	1
		олія	3,2	3,7	-	-	3	4	-	-	29	33
	Сметана	4	4	0,19	0,19	2	2	0,25	0,25	23	23	

Клопотенко	Плов з відварного м'яса	Вихід страви	200	250	2,4	2,49	5,12	6,17	18,71	25,14	135	169		
		філе куряче	70,2	97,5	20	28	2	3	-	-	-	106	147	
		морква	9,0	12,5	0,07	0,09	0,02	0,02	0,02	0,74	1	3	4	
		цвібуля	8,1	11,3	0,11	0,16	0,02	0,03	0,03	0,72	1	4	5	
		крупа риса	38,7	53,8	0,23	0,32	0,77	1	29	1	41	136	188	
		томатна паста	6,3	8,8	0,15	0,22	0,03	0,04	1	2	7	10	10	
		масло	2,5	3,5	0,01	0,02	2	3	0,02	0,03	19	26	26	
		зіра	0,5	0,8	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,3	2	3	
		кмин	0,5	0,8	0,1	0,17	0,22	0,34	0,12	0,19	3	5	5	
		перець чорний мелений	0,2	0,3	0,02	0,03	0,01	0,01	0,08	0,012	1	1	1	
		сіль йодована	0,5	0,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Маса тушкованого курячого м'яса	50,4	70,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Маса гарніру з овочами	129,6	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		<b>Вихід страви</b>	<b>180</b>	<b>250</b>	<b>20,79</b>	<b>29,02</b>	<b>5,17</b>	<b>7,64</b>	<b>31,88</b>	<b>45,5</b>	<b>280</b>	<b>389</b>	<b>389</b>	<b>389</b>
		Клопотенко	Какао з молоком	какао-порошок	4	4	0,9	0,9	0,43	0,43	0,49	12	12	12
				цукор	2,3	2,3	-	-	-	-	2	8	9	9
				вода	20	20	-	-	-	-	-	-	-	-
молоко	190			190	5	5	5	5	9	101	101	101		
<b>Вихід страви</b>	<b>200</b>			<b>200</b>	<b>5,9</b>	<b>5,9</b>	<b>5,43</b>	<b>5,43</b>	<b>11,49</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	



Хліб	30	50	2,28	3,8	0,27	0,45	14,0	23,4	70	116
<b>Всього за день</b>			<b>32,1</b>	<b>41,94</b>	<b>19,12</b>	<b>22,82</b>	<b>78,74</b>	<b>83,05</b>	<b>650</b>	<b>839</b>

**Вівторок II тиждень**

8	Салат з моркви та яблука	36	36	0,36	0,36	0,08	0,08	3	13	13
	морква									
	яблука	11	11	0,04	0,04	0,04	0,04	1	6	6
	цукор	1,5	1,5	-	-	-	-	2	6	6
	оля	2	2	-	-	2	2	-	21	21
	<b>Вихід страви</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>2,12</b>	<b>2,12</b>	<b>6</b>	<b>46</b>	<b>46</b>
29	Суп овочевий з сметаною	40	50	0,68	0,85	0,04	0,05	7	34	42
	картопля									
	капуста свіжа	24	30	0,36	0,45	0,06	0,08	1	7	9
	морква	8	10	0,06	0,08	0,01	0,02	0,66	0,82	4
	цвібуля	8	10	0,11	0,14	0,02	0,02	0,71	0,89	4
	петрушка	2	3	0,08	0,13	0,01	0,01	0,18	0,27	2
	горошок	6	8	0,3	0,4	0,01	0,02	0,77	1	6
	помідори	10	13	0,09	0,12	0,02	0,03	0,39	0,51	3
	сметана	4	5	0,1	0,12	1	2	0,12	0,16	15
	масло вершкове або оля	2,5	2,5	-	-	2	2	-	24	24
	<b>Вихід страви</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>1,78</b>	<b>2,29</b>	<b>3,17</b>	<b>4,23</b>	<b>10,83</b>	<b>13,65</b>	<b>113</b>
58	Каша гречана	47	47	4	4	0,66	0,66	21	98	98

94	Піджарка	масло	3,5	3,5	0,02	0,02	3	3	0,03	0,03	26	26
		Вихід страви	100	100	4,5	4,5	2,3	2,3	25	25	124	124
		Яловичина без кістки	79	118	9	14	10	15	-	-	129	195
		оля	7	11	0,01	0,01	7	11	0,01	0,01	63	99
		цвбуля	20	30	0,28	0,42	0,05	0,07	2	3	9	13
		томатне пюре	10	10	0,25	0,25	2	2	0,05	0,05	11	11
		Маса смаженого м'яса	50	75								
146	Молоко кип'ячене	Вихід страви	50/50	75/75	9,54	14,68	19,05	28,07	2,06	3,06	212	318
		молоко	180	200	5,9	6,9	6,7	7,4	6,1	6,7	94	104
		Вихід страви	180	200	5,9	6,9	6,7	7,4	6,1	6,7	94	104
		Хліб	30	50	2,28	3,8	0,27	0,45	14,0	23,4	70	116
					23,4	32,57	33,61	43,51	63,99	74,99	636	821

**Середа II тиждень**

6	Салат з огірків та помідорів	Помідори свіжі	24	36	0,22	0,32	0,05	0,07	0,86	1	5	8
		огірки свіжі	11	16,5	0,09	0,14	0,02	0,03	0,25	0,38	2	2
		Цвбуля ріпчаста	6	9	0,05	0,07	0,04	0,02	0,14	0,21	1	1
		оля	2	3	-	-	2	3	-	-	18	28
29	Суп картопляний з картопля	Вихід страви	50	75	0,36	0,53	2,8	3,12	1,25	1,59	26	39
		картопля	60	75	1	1	0,06	0,08	11	14	61	78



46	макаронами	8	10	0,88	1	0,09	0,11	6	7	29	36
	макарони	8	10	0,06	0,08	0,01	0,02	0,66	0,82	3	4
	морква	8	10	0,28	0,42	0,05	0,07	2	3	3	4
	цибуля	2	3	0,08	0,13	0,01	0,01	0,18	0,27	1	2
	петрушка	2	2,1	-	-	2	2	-	-	16	17
	масло вершкове або олія	200	250	2,3	2,63	2,22	2,29	19,84	25,09	113	141
	<b>Вихід страви</b>	103	155	3	5	0,14	0,2	26	37	125	177
	картопля тушкована	21	32	0,16	0,24	0,04	0,06	2	3	7	11
	морква	8	13	0,06	0,1	0,01	0,02	0,66	1	3	5
	цибуля	1	2	0,02	0,05	-	0,01	0,24	0,47	1	2
	томатна паста	20	30	-	-	-	-	-	-	-	-
	вода	2	4	-	-	2	4	-	-	18	36
	олія	100	150	3,24	5,39	2,28	4,29	28,9	41,47	154	231
<b>Вихід страви</b>	48	67	10	12	2	2	1	2	60	74	
риба хек	1,7	1,7	-	-	2	2	-	-	16	16	
олія	8	12	0,28	0,42	0,05	0,07	2	3	3	4	
цибуля	6	8	0,62	0,82	0,05	0,07	4	6	20	26	
борошно	59	83	-	-	-	-	-	-	-	-	
<b>Вихід в/ф</b>	50	70	10,9	13,4	4,1	4,7	7	11	99	120	
<b>Вихід страви</b>	200	200	0,8	0,8	-	-	20,6	20,6	86	86	
сік пастеризований											

Хліб	Хліб	30	50	2,28	3,8	0,27	0,45	14,0	23,4	70	116
Сир твердий	Сир твердий	20	20	4	4	6	6	0,94	0,94	72	72
<u>Всього за день</u>				23,88	30,55	17,67	20,85	92,83	114,09	620	805

**Четвер II тиждень**

41	Суп картопляний м'ясними фрикадельками	картопля	80	100	1	2	0,08	0,1	15	19	68	85
		морква	8	10	0,06	0,08	0,01	0,02	0,66	0,82	3	4
		цибуля	8	10	0,11	0,14	0,02	0,02	0,71	0,89	3	4
		петрушка	1	2	0,04	0,02	-	0,01	0,09	0,18	1	1
		оля	2,5	3	-	-	2	3	-	-	22	27
		сметана	4	4	0,19	0,19	2	2	0,25	0,25	23	23
		Для фрикадельок: яловичина	23	29	9	12	3	4	0,07	0,09	63	83
		цибуля	3	4	0,04	0,06	0,01	0,01	0,27	0,36	1	2
		вода	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-
		яйця	2	3	0,24	0,36	0,2	0,31	0,02	0,02	3	5
		Фрикадельки готові	20	25								
		<b>Вихід страви</b>	<b>200/20</b>	<b>250/25</b>	<b>10,67</b>	<b>13,83</b>	<b>8,13</b>	<b>10,47</b>	<b>17,9</b>	<b>22,43</b>	<b>187</b>	<b>234</b>
23	Салат з буряка, моркви, із зеленим горошком	буряк	25	25	0,56	0,56	0,03	0,03	3	3	14	14
		морква	15	15	0,14	0,14	0,03	0,03	2	2	7	7
		цибуля ріпчаста	5	5	0,07	0,07	0,01	0,01	0,45	0,45	2	2



П'ятниця II тиждень

Клопотенко	Салат овочево асорті	морква свіжа	25	37,5	0,25	0,38	0,05	0,08	2	3	9	13		
		огірок свіжий	18	33,8	0,15	0,28	0,03	0,06	0,41	0,77	3	5		
		перець солодкий свіжий	9	13,5	0,09	0,13	0,03	0,04	0,54	0,81	3	5		
		кунжут	2,5	3,75	0,15	0,28	0,03	0,06	0,41	0,77	18	27		
		олія	1	1,5	-	-	1	1	-	-	10	15		
		<b>Вихід страви</b>	<b>50</b>	<b>75</b>	<b>0,64</b>	<b>1,07</b>	<b>1,24</b>	<b>1,24</b>	<b>1,24</b>	<b>3,36</b>	<b>5,35</b>	<b>43</b>	<b>65</b>	
		25	Борщ з капустию і картоплею зі сметаною	бурак	24	30	0,43	0,54	0,02	0,03	2	3	11	14
				морква	8	10	0,06	0,08	0,01	0,02	0,66	0,82	3	4
				капуста свіжа	16	20	0,24	0,3	0,04	0,05	0,72	0,9	5	6
				картопля	40	50	0,68	0,85	0,04	0,05	6	9	34	42
				цибуля рігчаста	8	10	0,28	0,42	0,05	0,07	2	3	3	4
				петрушка	2	2	0,08	0,13	0,01	0,01	0,18	0,27	1	1
				томат	2	2	0,04	0,04	-	-	0,48	0,48	2	2
				олія	2	3	-	-	2	3	-	-	20	30
				сметана	8	8	0,19	0,19	0,2	0,2	0,25	0,25	23	23
<b>Вихід страви</b>	<b>200</b>			<b>250</b>	<b>2</b>	<b>2,55</b>	<b>2,19</b>	<b>3,25</b>	<b>12,29</b>	<b>17,72</b>	<b>102</b>	<b>128</b>		
Клопотенко	Горохове пюре	горох лущений	53,4	66,8	10,01	12,5	2,16	2,20	14,05	18,5	158	191		
		масло вершкове	2	3,5	0,01	0,02	2	3	0,02	0,03	15	26		
		<b>Вихід страви</b>	<b>120</b>	<b>150</b>	<b>10,02</b>	<b>12,52</b>	<b>4,16</b>	<b>5,20</b>	<b>14,7</b>	<b>18,8</b>	<b>173</b>	<b>217</b>		

Клюквенно	Скрабл омлет	яйця курячі	80	7	11	7	11	0,29	0,48	96	163
		молоко 2,5%	11,3	0,32	0,56	0,28	0,53	0,94	6	11	
		борошно пшеничне	7,5	0,77	0,88	0,07	6	6	25	28	
		сіль йодована	0,2	-	-	-	-	-	-	-	
		Маса омлетної суміші	79,0	105,8							
		олія	2	3,5	-	2	3	-	20	36	
		Вихід готової страви, г	75	100	8,09	12,44	9,35	14,13	6,82	7,42	147
101	Молоко кип'ячене	180	200	5,9	6,9	6,7	7,4	6,1	6,7	94	104
	Хліб	180	200	5,9	6,9	6,7	7,4	6,1	6,7	94	104
	Хліб	30	50	2,28	3,8	0,27	0,45	14,0	23,4	70	116
<b>Всього за день</b>				<b>28,93</b>	<b>39,28</b>	<b>23,91</b>	<b>31,85</b>	<b>57,27</b>	<b>79,39</b>	<b>629</b>	<b>868</b>

**Понеділок III тиждень**

5	Салат з свіжих помідор	помідори свіжі	36	0,32	0,49	0,07	0,11	1	2	7	11
		цибуля зелена	12	0,17	0,25	0,03	0,04	1	2	5	8
		цибуля ріпчаста	2,5	-	-	2	3	-	-	22	24
		олія									
		<b>Вихід страви</b>	<b>50</b>	<b>0,49</b>	<b>0,74</b>	<b>2,1</b>	<b>3,15</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>35</b>	<b>43</b>
33	Суп селиський з сметано	картопля	40	0,68	0,82	0,04	0,05	7	9	35	41
		крупа	4	0,39	0,49	0,07	0,09	3	4	14	18



Клопотенко	Банана	морква	8	10	0,06	0,08	0,01	0,02	0,02	0,66	0,82	8	10	
		капуста свіжа	24	30	0,36	0,45	0,06	0,08	1	1	1	1	7	9
		цибуля	8	10	0,28	0,42	0,05	0,07	2	3	2	3	3	4
		петрушка	1	2	0,08	0,13	0,01	0,01	0,18	0,27	1	1	1	1
		помідори	8	10	0,07	0,09	0,02	0,02	0,31	0,39	2	2	2	2
		олія	3	4	-	-	3	4	-	-	-	-	27	36
		сметана	4	5	0,10	0,12	0,12	0,16	1	2	4	4	4	5
		<b>Вихід страви</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>0,95</b>	<b>1,29</b>	<b>3,27</b>	<b>4,36</b>	<b>5,25</b>	<b>7,95</b>	<b>104</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	<b>130</b>
		крупя кукурузяно	33,3	50,3	1	5	0,52	0,77	21	30	101	148	148	148
		масло вершкове	2	3,5	0,01	0,02	2	3	0,02	0,03	15	26	26	26
вода	35	52,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
сіть	0,3	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
молоко 2,5%	40	60	1	2	1	2	2	3	21	32	32	32		
<b>Вихід страви</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>4,01</b>	<b>7,02</b>	<b>3,52</b>	<b>5,77</b>	<b>24,02</b>	<b>30,03</b>	<b>137</b>	<b>206</b>	<b>206</b>	<b>206</b>		
103	Котлети м'ясні	свинина або яловичина без кісток	37	52	14	19	3	4	-	-	-	82	115	
		хліб	8	11	0,88	1	0,32	0,44	4	5	20	28	28	
		борошно пшеничне	3	4	0,31	0,41	0,03	0,04	2	3	10	13	13	
		цибуля	3	4	0,04	0,06	0,01	0,01	0,27	0,36	1	2	2	
		вода	10	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

Клопотенко	яйця	4	0,27	0,54	0,28	0,57	0,01	0,02	4	8
	Вихід н/ф	62	87							
	олія	3	-	-	3	4	-	-	27	36
	Вихід готової страви, г	30	15,37	21,13	6,64	9,06	6,28	8,38	144	202
Клопотенко	какао-порошок	4	0,9	0,9	0,43	0,43	0,49	0,49	12	12
	цукор	2,3	-	-	-	-	2	8	9	9
	вода	20	-	-	-	-	-	-	-	-
	молоко	190	5	5	5	5	9	9	101	101
	Вихід страви	200	5,9	5,9	5,43	5,43	11,49	11,49	122	122
	хліб	30	2,28	3,8	0,27	0,45	14,0	23,4	70	116
<u>Всього за день</u>			29	39,98	21,23	28,22	45,04	85,25	612	819

**Виторок III тиждень**

18	Буряк тушкований в сметанному соусі	42	0,71	0,71	0,29	0,29	4	4	22	22
	буряк	10	0,13	0,13	0,01	0,01	0,77	0,77	4	4
	цибуля	1	-	-	0,8	0,82	0,01	0,01	7	7
	масло вершкове	2	-	-	2	2	-	-	18	18
	олія	10	0,01	0,01	0,67	0,67	0,33	0,33	8	8
	Соус сметанный №134	50	0,85	0,85	3,77	3,77	5,01	5,01	51	51
Клопотенко	картопля	70	1	1	0,07	0,09	13	16	63	74



	38		22,5	0,14	0,17	0,03	0,04	1	2	6	8
	5		6,3	0,07	0,09	0,01	0,02	0,45	0,56	2	3
	10		12,5	0,09	0,09	0,03	0,03	0,43	0,43	2	3
	3		4	-	-	3	4	-	-	27	36
	0,6		0,8	-	-	-	-	-	-	-	-
	140		175	-	-	-	-	-	-	-	-
	14,2		17,8								
	4		5	0,66	0,83	1	2	0,05	0,06	14	18
	0,2		0,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	10		12,5	-	-	-	-	-	-	-	-
	200		250	1,96	2,18	4,14	5,18	14,93	19,15	116	145
96	79		79	8	8	17	17	3	3	201	201
	120		150	3	4	0,12	0,18	24	34	117	109
	10		12	0,14	0,17	0,02	0,03	0,89	1	4	5
	6		7	0,15	0,17	0,03	0,04	1	2	7	8
	6		7	0,01	0,01	6	7	0,01	0,01	54	63
	50/125		50/150	11,3	12,35	23,17	25,25	28,9	40,01	383	463
151	18		20	0,51	0,6			9,0	10,0	40	45
	150		167	-	-	-	-	-	-	-	-
	180		200	0,5	0,6	-	-	9,0	10,0	40,0	45

Хліб	30	50	2,28	3,8	0,27	0,45	14,0	23,4	70	116
<b>Всього за день</b>			16,89	19,78	31,35	34,65	71,84	97,57	660	820

**Середа III тиждень**

Кл�ототенко	Салат з свіжої капуста	капуста	42	63	1	0,11	0,2	2	3	13	22	
		цибуля	5	7,5	0,11	0,01	0,02	0,22	0,67	1	3	
		морква	6	9	0,09	0,01	0,02	0,44	0,66	2	3	
		олія	3	4	-	3	4	-	-	27	38	
		<b>Вихід страв</b>	<b>50</b>	<b>75</b>	<b>1,2</b>	<b>3,13</b>	<b>4,24</b>	<b>2,66</b>	<b>4,33</b>	<b>43</b>	<b>66</b>	
	Сочевинний суп-шюре	сочевиця	58	66	18	0,87	0,99	30	34	208	239	
		морква	7,2	9	0,09	0,02	0,02	0,53	0,66	3	3	
		цибуля	10	12,5	0,18	0,02	0,03	0,89	1	4	5	
		лимонний сік	2	2,5	0,01	-	-	0,12	0,12	1	1	
		томатний сік	30	37,5	0,3	-	-	2	2	8	10	
		вода питна	100	125	-	-	-	-	-	-	-	
		чесник свіжий	1	1,3	0,06	-	-	0,25	0,32	1	2	
		паприка мелена	0,6	0,8	0,08	0,11	0,08	0,1	0,11	0,15	2	2
		олія	4	5	-	4	5	-	-	-	36	45
		сіль йодована	0,6	0,8	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Вихід страв</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>16,6</b>	<b>4,99</b>	<b>6,14</b>	<b>33,8</b>	<b>41,9</b>	<b>245</b>	<b>307</b>		



63	Макаронні вироби відварні	макаронні вироби	33	40	4	5	0,5	0,6	26	28	145	173
		вода	210	252	-	-	-	-	-	-	-	-
		масло вершкове	2	2,5	-	-	1,7	2	-	-	15	19
		<b>Вихід страви</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>2,3</b>	<b>2,6</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>160</b>	<b>192</b>
Клопотенко	Риба запечена з морквою та цибулю	риба хек	60	90	10	15	1,3	2	-	-	52	78
		морква свіжа	6	9	0,1	0,1	-	-	0,4	0,6	3	4
		сіль йодована	0,2	0,2	-	-	-	-	-	-	-	-
		цибуля	6	9	0,1	0,1	-	-	0,5	0,7	3	4
		перець чорний молотий	0,1	0,1	-	-	-	-	-	-	0,3	0,3
		гвоздика суна мелена	0,1	0,1	-	-	-	-	-	-	0,3	0,3
		Олія соняшникова для деко	1	1,2	-	-	1	1	-	-	9	11
		Соус "Бешамель"	9	13,5	0,28	0,41	0,73	1,4	0,69	1	12	18
		Маса запеченої риби	48	72	-	-	-	-	-	-	-	-
		Маса готових овочів з соусом	12	18	-	-	-	-	-	-	-	-
		<b>Вихід страви</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>10,38</b>	<b>15,61</b>	<b>3,03</b>	<b>4,4</b>	<b>1,49</b>	<b>2,3</b>	<b>70</b>	<b>105</b>
138	чай	чай сухий	0,5	0,5	-	-	-	-	0,21	0,23	1	1
		вода	180	200	-	-	-	-	-	-	-	-
		<b>Вихід страви</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,21</b>	<b>0,23</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	Хліб	Хліб	30	50	2,28	3,8	0,27	0,45	14,0	23,4	70	116

Сир твердий	Сир твердий	15	20	3,4	3,4	4,2	4,2	3,4	4,2	4,2	0,7	0,7	0,7	54	72
Всього за день				37,39	47,41	17,92	22,03	88,85	100,46	549	8860				
<b>Четвер III тиждень</b>															
4	Салат з свіжих огірків	48	48	0,4	0,4	-	-	1,2	1,2	-	1,2	1,2	0,7	8	8
	огірки свіжі	8	8	0,1	0,1	-	-	0,7	0,7	-	0,7	0,7	0,7	3	3
	цибуля	3	3	-	-	3	3	-	-	3	-	-	-	27	27
	оля	50	50	0,5	0,5	3	3	1,9	1,9	3	1,9	1,9	38	38	38
37	Суп картопляний з галушками	45	56	1,1	1,4	0,1	0,1	11,9	15,6	0,1	11,9	15,6	53	68	68
	морква	8	10	0,06	0,08	0,01	0,02	0,66	0,82	0,02	0,66	0,82	3	4	4
	цибуля	8	10	0,11	0,14	0,02	0,02	0,71	0,89	0,02	0,71	0,89	3	4	4
	петрушка	1	2	0,04	0,02	-	0,01	0,09	0,18	0,01	0,09	0,18	1	1	1
	оля	3	4	-	-	3	4	-	-	4	-	-	27	36	36
	Для галушок:	9	11	0,9	1,1	0,1	0,1	6,2	7,6	0,1	6,2	7,6	30	37	37
	борошно	2	2	-	-	1,7	1,7	0,01	0,01	1,7	0,01	0,01	15	15	15
	масло	3	4	0,54	0,54	0,57	0,57	0,01	0,02	0,57	0,01	0,02	6	8	8
	яйця	15	19	0,5	0,6	0,4	0,5	0,7	0,9	0,5	0,7	0,9	8	10	10
	вода або молоко	27	34	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Маса тіста	30	38	200	250	1,9	3,88	7,02	20,28	5,33	7,02	20,28	146	183	183
	Вихід готових галушок	200	250	1,9	3,88	7,02	20,28	5,33	7,02	20,28	5,33	7,02	146	183	183
	Вихід страви	200	250	1,9	3,88	7,02	20,28	5,33	7,02	20,28	5,33	7,02	146	183	183



58	Каша рисова	35	42	2,1	2,5	0,3	0,4	22,2	25,9	101	115
	вода	75	90	-	-	-	-	-	-	-	-
	масло вершкове	1	2	-	-	0,8	1,7	-	-	8	16
	<b>Вихід страви</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>2,1</b>	<b>2,5</b>	<b>1,1</b>	<b>2,1</b>	<b>22,2</b>	<b>25,9</b>	<b>109</b>	<b>131</b>
Клютенко	Курячі нагетси	40	68	8,4	14,3	1	1,7	-	-	44	75
	хліб	5	8,5	0,55	0,94	0,2	0,34	2	4	10	22
	сіль йодована	0,2	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	Борошно або крохмаль	5	8,5	0,5	0,9	0,1	0,1	3,4	5,9	17	28
	перець чорний мелотий	0,1	0,1	-	-	-	-	-	-	0,3	0,3
	яйця курячі	8	13,6	0,96	2	0,82	1	0,06	0,11	12	22
	олія соняшникова для деко	1	1	-	-	1	1	-	-	9	9
	молоко	4	6,8	0,1	0,2	0,1	0,2	0,2	0,4	2	4
	паніровачні сухарі	5	8,5	0,49	0,82	0,09	0,16	4	7	15	26
	Маса напівфабриката	65	110,5								
	<b>Вихід страви</b>	<b>50</b>	<b>85</b>	<b>11</b>	<b>19,16</b>	<b>2,33</b>	<b>4,5</b>	<b>9,66</b>	<b>17,4</b>	<b>109</b>	<b>186</b>
101	Молоко кип'ячене	180	200	5,9	6,9	6,7	7,4	6,1	6,7	94	104
	<b>Вихід страви</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>5,9</b>	<b>6,9</b>	<b>6,7</b>	<b>7,4</b>	<b>6,1</b>	<b>6,7</b>	<b>94</b>	<b>104</b>
	хліб	30	50	2,28	3,8	0,27	0,45	14,0	23,4	70	116
	Сир твердий	15	15	3,4	3,4	4,2	4,2	0,7	0,7	54	54





	боршно для посилення дека яйці курачі	2	3	0,2	0,3	0,02	0,03	1	2	7	11
	олія соняшникова для деко	8	12	1	1,5	0,8	1,1	0,1	0,1	11	17
	олія соняшникова для деко	3	4	-	-	3	4	-	-	27	36
	сметана для змащування сиріої запіканки	1	2	0,03	0,05	0,2	0,4	0,03	0,06	2	4
	Соус молочний №136:	30	50	0,59	0,98	2	2	3	5	31	52
	<b>Вихід страви</b>	<b>100/30</b>	<b>150/50</b>	<b>18,54</b>	<b>28,83</b>	<b>22,59</b>	<b>32,64</b>	<b>13,3</b>	<b>18,16</b>	<b>297</b>	<b>455</b>
138	чай	0,5	0,5	-	-	-	-	0,21	0,23	1	1
	вода	180	200	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Вихід страви</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,21</b>	<b>0,23</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	Хліб	30	50	2,28	3,8	0,27	0,45	14,0	23,4	70	116
	Яйце відварне	1/2	1/2	7	7	5,5	5,5	0,5	0,5	70	70
<b>Всього за день</b>				<b>31,51</b>	<b>43,65</b>	<b>33,69</b>	<b>43,99</b>	<b>55,44</b>	<b>74,97</b>	<b>620</b>	<b>852</b>

Понеділок IV тиждень

Клопотанко	Салат зі свіжого буряка та ароматної олії	48,5	72,8	0,76	1	0,09	0,14	5	7	22	33
	буряк свіжий	0,2	0,2	-	-	-	-	0,01	0,01	0,05	0,05
	сік лимона	0,2	0,2	-	-	-	-	-	-	-	-
	сіль йодована	1,5	2,3	-	-	1	2	-	-	13	19
	олія ароматна	50	75	0,76	1	1,09	2,14	5,01	7,01	35	52
	<b>Вихід страви</b>	<b>50</b>	<b>75</b>	<b>0,76</b>	<b>1</b>	<b>1,09</b>	<b>2,14</b>	<b>5,01</b>	<b>7,01</b>	<b>35</b>	<b>52</b>

Клопотенко	Суп квасолевий	квасоля варена біла	40	50	4	5	0,3	0,4	9	11	57	67	
		морква	8	10	0,06	0,08	0,01	0,02	0,66	0,82	3	4	
		цибуля	5	6,3	0,07	0,09	0,01	0,02	0,45	0,56	2	3	
		картопля	40	50	0,68	0,85	0,04	0,05	7	9	34	42	
		розмарин сухий	1	1,3	0,03	0,04	0,06	0,08	0,07	0,1	1	1,3	
		вода питна	140	175	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		олія	2	3	-	-	2	3	-	-	-	18	27
		сіль йодована	0,6	0,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		<b>Вихід страви</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>4,84</b>	<b>6,06</b>	<b>2,42</b>	<b>3,57</b>	<b>17,8</b>	<b>21,48</b>	<b>115</b>	<b>144</b>	
		45	Картоляне пюре	картопля	90	135	2	2	0,09	0,14	17	25	76
		молоко	16	23	0,45	0,64	0,4	0,57	0,75	1	8	12	
		масло вершкове	2,1	3,2	0,01	0,02	2	3	0,02	0,03	16	24	
		<b>Вихід страви</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>2,46</b>	<b>2,66</b>	<b>2,49</b>	<b>3,71</b>	<b>17,77</b>	<b>26,03</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	
Клопотенко	Омлет	яйця курчі	40	60	5	7	4	6	0,32	0,48	64	99	
		орегано сухий	0,3	0,4	0,03	0,04	0,03	0,04	0,06	0,09	1	1	
		сіль йодована	0,2	0,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		борошно	5	7,5	0,51	0,77	0,04	0,07	4	6	16	25	
		молоко	7,5	11,3	0,21	0,32 <sup>0</sup>	0,19	0,28	0,35	0,53	4	6	
		М'яса омлетної суміші	52,9	79,4									
		<b>Вихід страви</b>	<b>50</b>	<b>75</b>	<b>5,75</b>	<b>8,13</b>	<b>4,26</b>	<b>6,39</b>	<b>4,73</b>	<b>7,1</b>	<b>87</b>	<b>131</b>	



Клопотенко	Какао з молоком	какао-порошок	4	4	0,9	0,9	0,43	0,43	0,49	0,49	12	12
		цукор	2,3	2,3	-	-	-	-	2	8	9	9
		вода	20	20	-	-	-	-	-	-	-	-
		молоко	190	190	5	5	5	5	9	9	101	101
		<b>Вихід страви</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>5,9</b>	<b>5,9</b>	<b>5,43</b>	<b>5,43</b>	<b>11,49</b>	<b>11,49</b>	<b>122</b>	<b>122</b>
	Хліб	хліб	30	50	2,28	3,8	0,27	0,45	14,0	23,4	70	116
	Сир твердий	Сир твердий	20	20	4	4	6	6	0,94	0,94	72	72
<b>Всього за день</b>					<b>25,99</b>	<b>31,55</b>	<b>21,96</b>	<b>27,69</b>	<b>53,93</b>	<b>97,45</b>	<b>610</b>	<b>787</b>

Вівторок IV тиждень

10	Вінегрет овочевий	картопля	13	27	0,22	0,46	0,01	0,03	2	5	11	23
		цибуля	8	17	0,11	0,24	0,02	0,04	0,71	2	3	7
		огірки квашені	10	20	0,06	0,12	0,01	0,02	0,16	0,32	1	2
		буряк	10	18	0,18	0,32	0,01	0,02	1	2	5	18
		морква	6	14	0,05	0,11	0,01	0,03	0,49	1	2	5
		олія	4,7	9	-	0,01	5	9	-	0,01	42	82
		<b>Вихід страви</b>	<b>50</b>	<b>100</b>	<b>0,62</b>	<b>1,26</b>	<b>5,06</b>	<b>9,03</b>	<b>4,36</b>	<b>10,33</b>	<b>64</b>	<b>127</b>
Клопотенко	Картопляний крем-суп	картопля	80	100	1	2	0,08	0,1	15	19	65	89
		морква	20	25	0,15	0,19	0,04	0,04	2	2	7	9
		цибуля	21	26,3	0,3	0,37	0,05	0,07	2	2	9	11





101	Молоко кип'ячене	150	180	19,07	22,5	11,23	14,25	10,72	12,14	223	270
	молоко	180	200	5,9	6,9	6,7	7,4	6,1	6,7	94	104
	Вихід страви	180	200	5,9	6,9	6,7	7,4	6,1	6,7	94	104
	Хліб	30	50	2,28	3,8	0,27	0,45	14,0	23,4	70	116
	Сир твердий	15	15	3,4	3,4	4,2	4,2	0,7	0,7	54	54
	<b>Всього за день</b>			32,82	41,56	30,16	38,08	58,04	79,43	631	828

**Середа IV тиждень**

Клопотенко	Салат з овочів та яєць	18,5	27,8	0,28	0,42	0,05	0,07	0,83	1	6	9
	капуста свіжа	12	18	0,11	0,16	0,02	0,04	0,47	0,7	2	4
	томати свіжі	12	18	0,1	0,1	-	-	0,4	0,6	2	3
	огірки свіжі	6	9	0,82	1	0,85	0,92	0,04	0,07	12	14
	яйця курячі	0,2	0,2	-	-	-	-	-	-	-	-
	сіль	1,2	2,1	-	-	1	2	-	-	11	19
	олія	50	75	1,3	1,7	1,9	3,03	1,74	2,4	33	49
28	Розсольник з крупною картоплею	8	10	0,05	0,06	0,16	0,2	6	8	28	35
	крупна (рис, перловка)	8	10	0,06	0,08	0,01	0,02	0,66	0,82	3	4
	морква	4	5	0,06	0,07	0,01	0,01	0,36	0,45	2	2
	цибуля	41	51	0,7	0,87	8,04	0,05	8	9	35	43
	картопля	12	15	0,1	0,12	-	-	0,19	0,24	2	2
	огірки квашені										

Клопотенко	Гречка з томатною пастою	петрушка	2		2	0,08	0,08	0,08	0,01	0,01	0,18	0,18	1	1	
		олія	4,5		7	-	-	-	4	7	-	0,01	0,01	40	63
		сметана	4		5	0,11	0,14	0,14	0,8	1	0,12	0,16	0,16	8	10
		<b>Вихід страви</b>	<b>200</b>		<b>250</b>	<b>1,16</b>	<b>1,28</b>	<b>5,03</b>	<b>8,29</b>	<b>15,51</b>	<b>18,86</b>	<b>119</b>	<b>149</b>		
		гречана крупа	41,7		62,6	3,56	5,31	0,13	0,23	19,48	28,27	81	124		
		томатна паста	10		15	0,25	0,37	0,05	0,07	2	4	11	18		
		вода	79		108,5	-	-	-	-	-	-	-	-		
		сіль	0,3		0,4	-	-	-	-	-	-	-	-		
		масло вершкове	3		3,5	0,01	0,02	2	3	0,02	0,03	22	30		
		<b>Вихід страви</b>	<b>100</b>		<b>150</b>	<b>3,82</b>	<b>5,7</b>	<b>2,18</b>	<b>3,3</b>	<b>21,5</b>	<b>32,2</b>	<b>114</b>	<b>172</b>		
90	Туфтельки рибні з соусом томатним	риба хек	32		45	6	9	1	2	0,83	1	40	55		
		хліб	7		10	0,77	0,1	0,28	0,4	3	5	18	25		
		вода	13		18	-	-	-	-	-	-	-	-		
		борошно	4		4	0,41	0,41	0,04	0,04	3	3	13	13		
		яйця	4		6	0,54	0,82	0,57	0,85	0,02	0,04	8	12		
		цибуля	7		10	0,1	0,14	0,02	0,02	0,62	0,89	3	4		
		<b>Вихід н/ф</b>	<b>59</b>		<b>83</b>										
		олія	6		3	0,01	0,01	6	7	0,01	0,01	54	67		
		Соус томатний №135	30		50	0,5	0,9	1,3	3,9	1,3	2,3	24	40		
		<b>Вихід страви</b>	<b>50/30</b>		<b>70/50</b>	<b>8,53</b>	<b>10,57</b>	<b>9,21</b>	<b>14,21</b>	<b>8,78</b>	<b>12,24</b>	<b>160</b>	<b>226</b>		



151	Комп'юг із свіжих фруктів	фрукти	18	20	0,5	0,6	-	-	-	9,0	10,0	40	45
		вода	150	167	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Вихід страви	180	200	0,5	0,6	-	-	-	9,0	10,0	40,0	45
	Хліб	хліб	30	50	2,28	3,8	0,27	0,45	14,0	23,4	70	116	
	Сир твердий	Сир твердий	20	20	4	4	6	6	0,94	0,94	72	72	
<u>Всього за</u> <u>день</u>					20,59	27,65	24,59	35,28	71,47	100,04	608	805	

ЧетвергІV тиждень

Клюотенко	Салат з капусти, зеленого горошку та насіння	капуста свіжа	41,5	62,3	0,62	0,93	0,11	0,16	2	3	13	19
		горошок зелений	4,5	6,8	0,29	0,43	0,02	0,03	0,58	0,88	4	6
		олія ароматна	2,5	3,8	0,16	0,22	2,17	3,71	-	-	19	30
		насіння соняшника	1,8	2,6	0,43	0,62	1	1	0,07	0,1	11	16
		сіль	0,3	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-
		<b>Вихід страви</b>	<b>50</b>	<b>75</b>	<b>1,5</b>	<b>2,2</b>	<b>3,3</b>	<b>4,9</b>	<b>2,6</b>	<b>3,9</b>	<b>47</b>	<b>71</b>
Клюотенко	Полтавський борщ	картопля	40	50	0,68	0,85	0,04	0,05	7	9	34	42
		морква	8	10	0,06	0,08	0,01	0,02	0,66	0,82	3	4
		цибуля	8	10	0,11	0,14	0,02	0,02	0,71	0,89	3	4
		буряк	32	40	0,54	0,68	0,22	0,28	3	4	17	21
		томатна паста	9,2	11,5	0,23	0,28	0,05	0,06	2	3	10	13
		масло вершкове	3,5	3,8	0,02	0,02	3	3	0,03	0,03	27	28

	сливи	16	20	0,08	0,1	0,05	0,06	2	2	8	10
	цукор	3,5	4,5	-	-	-	-	2	4	14	18
	лист лавровий	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01	0,01	0,07	0,07	0,37	0,37
	перець духмяний	0,1	0,1	-	-	-	-	-	-	-	-
	овочевий бульйон	140	175	0,29	0,37	0,17	0,2	1,8	2,3	6,27	10,97
	хмелі-сунелі	0,4	0,5	0,01	0,02	-	0,01	0,04	0,05	0,21	0,26
	сіль	0,6	0,8	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Вихід страви</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>2,03</b>	<b>2,46</b>	<b>3,57</b>	<b>3,8</b>	<b>19,3</b>	<b>26,16</b>	<b>123</b>	<b>153</b>
74	Сирно-макаронна запіканка	63	95	11	16	11	17	2	3	163	233
	макаронні вироби	19	29	2,1	3,2	0,2	0,4	13,4	20,4	64	98
	цукор	7,5	7,5	-	-	-	-	7,5	7,5	30	30
	яйця	8	12	1	1,5	0,8	1,1	0,1	0,1	11	17
	борошно для посипання дека	2	3	0,3	0,4	-	0,1	1,4	2,1	7	11
	олія соняшникова для деко	1	1,5	-	-	1	1,5	-	-	9	14
	сметана для змащування сирот запіканки	1	1,5	-	-	0,2	0,3	-	0,1	2	3
	варення	5	15	-	-	-	-	4,1	12,1	20	53
	<b>Вихід страви</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>14,4</b>	<b>21,1</b>	<b>13,2</b>	<b>20,4</b>	<b>28,5</b>	<b>45,3</b>	<b>306</b>	<b>459</b>
	сік	200	200	0,8	0,8	-	-	20,6	20,6	86	86
	Хліб	30	50	2,28	3,8	0,27	0,45	14,0	23,4	70	116



Всього за день		П'ятниця IV тиждень										885	
50	Капуста тушкована	60	90	0,9	1	0,16	0,23	3	4	19	32		
	капуста свіжа	5	7,5	0,07	0,11	0,01	0,02	0,45	0,67	2	3		
	цибуля	8	12	0,08	0,12	0,02	0,03	0,59	0,88	3	4		
	морква	1	2	0,04	0,08	-	-	0,32	0,35	1	2		
	томатна паста	2,5	3,5	-	-	2	3	-	-	22	31		
	оля	0,5	0,75	0,05	0,08	-	0,01	0,35	0,52	2	3		
	борошно	1,5	1,5	-	-	-	-	1,5	1,5	7	7		
	цукор	50	75	1,14	1,13	2,2	3,3	6,2	7,9	56	82		
34	Вихід страви картопля	60	75	1	1	0,06	0,08	11	14	51	63		
	Картопляний суп з гречкою	8	10	0,06	0,08	0,01	0,02	0,66	0,82	3	4		
	морква	8	10	0,11	0,14	0,02	0,02	0,71	0,89	3	4		
	цибуля	8	10	0,77	0,97	0,17	0,21	6	7	28	35		
	крупа гречана	2	3	0,08	0,3	0,01	0,01	0,18	0,27	1	2		
	петрушка	3,5	4,5	0,01	0,02	3	4	0,03	0,04	27	33		
	масло вершкове	200	250	2,03	2,51	3,27	4,34	18,58	23,02	113	141		
	Вихід страви	58,5	70,2	11,7	14,12	1	1	0,23	0,28	64	77		
	Куліш з курячим м'ясом	32,3	38,7	1	1	0,26	0,26	20	24	115	136		

