

Вівторок (3)



Назва страви	Вихід готової продукції	Білки	Жири	Вуглеводи	Кількість ккал	Джерело інформації
Сніданок						
Овочі притушені з соусом «Бешамель»	100 МП, Г, Л	4,1	2,7	7,7	73,6	Тех.К. №08.14 Є.Клопотенко
Каша ячна розсипчаста з цибулею	120 ЗП, Г	3,91	2,98	26,52	148,51	МОЗ карт.
Котлета рублена з курятини	77 Г	14,46	4,62	11,24	147,55	МОЗ карт.
Хліб з твердим сиром	30/4 МП, Г	3,0	3,6	9,9	86	МОЗ карт.
Чай з лимоном	180	0,05	0,01	18,14	70,26	МОЗ карт.
Всього:		25,52	13,91	73,5	525,92	
Обід						
Суп – пюре з яйцями та фрикаделькою	200/14 МП, Я, Г, Л	7,41	4,55	18,47	144,60	МОЗ карт.
Плов з булгура та свинини	150 Г	7,72	13,69	19,11	225,82	Тех.К. №5.01 Є.Клопотенко)
Салат із капусти з зеленим горошком	60	3,80	0,07	26,44	50,90	МОЗ карт.
Узвар	180	0,3	0,8	22,4	96,9	Тех.К. №11.03 Є.Клопотенко)
Хліб	30 Г	2,1	2,4	9,9	71	
Всього:		21,33	21,51	96,32	589,22	
Вечеря						
Запіканка вермішельно-сирна	145 МП, Л, Г	22,99	14,37	17,99	297,01	МОЗ карт.
Йогурт	125 МП, Л	2	6,3	5,3	86	Тех.К. №11.12 Є.Клопотенко
Яблуко свіже	80	0,3	0,3	8,3	36	Орг. харчування 2014 ст.441
Всього:		25,29	20,97	31,59	419,01	
Всього:		72,14	56,39	201,41	1534,15	

Середа (3)



Назва страви	Вихід готової продукції	Білки	Жири	Вуглеводи	Кількість ккал	Джерело Інформації
Сніданок						
Курятина в сметані	40/12 МП, Л	18,99	7,54	0,42	151,16	МОЗ карт.
Каша пшенична в'язка з морквою	125 ЗП, Г, Л, МП	4,61	3,25	28,20	159,46	МОЗ карт.
Хліб цільнозерновий	30 Г	2,1	2,4	9,9	71	
Томат солений	26	0,29	0,03	0,62	4,16	МОЗ карт.
Компот із свіжих яблук	160	0,32	0,32	16,30	66,32	МОЗ карт.
Банан	80	1,2	0,1	17,4	71	
Всього:		27,51	13,64	72,84	523,1	
Обід						
Суп гороховий з грінками	200/20 Г	7,0	4,8	28,1	184	МОЗ карт.
Вареники з курячим м'ясом	108 Я, МП, Л, Г	16,93	5,59	22,15	211,02	МОЗ карт.
Салат морквино-яблучний	94 МП, Л	2,45	4,22	10,17	84,87	МОЗ карт.
Сік абрикосовий	180	0,9	-	26,1	106,2	МОЗ карт.
Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	
Всього:		29,38	17,01	96,42	657,09	
Вечеря						
Макарони відварені з овочами	130	4,38	2,91	28,04	156,58	МОЗ карт.
Пиріг відкритий з повидлом яблучним	50 МП, Я, Г	1,51	3,67	18,04	107,87	МОЗ карт.
Какао з молоком	180 МП, Л	6,4	5,5	10,4	115	МОЗ карт.
Апельсин	80	0,7	0,2	7,6	32	МОЗ кар
Всього:		12,99	12,28	64,08	411,45	
Всього:		69,88	42,93	233,34	1591,64	

Четвер (3)



Назва страви	Вихід готової продукції	Білки жири	Вуглеводи	Жири	Кількість ккал	Джерело Інформації
Сніданок						
Каша молочна гречана 2,5%	220 МП	7,58	7,31	21,30	179,64	Орг. харчування 2014 ст.504
Хліб з твердим сиром	30/13 Г	5,1	6,2	9,9	118	
Йогурт	125 МП,Л	2,0	6,3	5,3	86	МОЗ карт.
Банан	80	1,2	0,1	17,4	71	МОЗ кар
Всього:		15,88	19,91	53,9	454,64	
Обід						
Борщ по-бахмацьки зі свіжою капустию та сметаною	200/5 МП, Л	3,32	4,85	19,44	130,81	МОЗ карт.
Печеня по-подомашньому	170 МП	16,52	19,47	22,69	334,60	Організація харчування(ст396)
Томати солоні	50	0,55	0,10	2,30	11,50	
Компот зі свіжих яблук	160	0,3	0,3	16,3	66	МОЗ карт.
Хліб цільнозерновий	30 Г	2,1	2,4	9,9	71	
Всього:		22,79	27,12	70,63	613,91	
Вечеря						
Зрази з сиру кисломолочного з курагою	120 МП, Л, Г, Я	18,30	11,05	48,10	361	МОЗ карт.
Молоко кип'ячене	160 Л, МП	4,5	4,0	7,6	83	МОЗ карт.
Всього:		22,8	15,05	55,7	444	
Всього:		61,47	62,08	180,23	1512,55	

П'ятниця (3)



Назва страви	Вихід готової продукції	Білки	Жири	Вуглеводи	Кількість ккал	Джерело Інформації
Сніданок						
Макарони відварні з сиром твердим	113,9 МП, Г, Л	6,38	5,00	27,25	182,16	МОЗ карт.
Яйце варене	40 Я	5,1	4,6	0,3	63	МОЗ карт.
Кефір	180 МП, Л	5,4	1,8	7,2	72	Орг. харчування 2014 ст.438
Хліб цільнозерновий	30 Г	2,1	2,4	9,9	71	
Банан	80	1,2	0,1	17,4	71	МОЗ карт.
Всього:		20,18	13,9	62,05	459,16	
Обід						
Суп польовий зі сметаною	200/5 ЗП, МП, Л	2,14	3,30	14,21	94,09	МОЗ карт.
Бобові з цибулею (горох лущений)	114	11,24	3,77	26,28	183,43	МОЗ карт.
Котлета рибна любительська	88 МП, Д, Г, Я	14,73	2,60	28,25	116,36	МОЗ карт.
Ікра буряково-морквяна	70	1,15	2,08	7,54	49,14	МОЗ карт.
Хліб цільнозерновий	30 Г	2,1	2,4	9,9	71	
Узвар	180	0,3	0,8	22,4	96,9	Тех.К. №11.03 Є.Клопотенко
Всього:		31,66	14,95	108,58	610,92	
Вечеря						
Плов з родзинками	120 ЗП, МП, Л	3,07	3,15	37,29	186,10	МОЗ карт.
Пюре морквяне	73	3,54	0,08	30,19	66,95	МОЗ карт.
Чай з молоком	200 МП,Л	2,8	2,5	18,67	105,06	Орг. харчування(513)
Яблуко	80	0,3	0,3	8,3	36	Ст,441
Всього:		9,71	6,03	94,45	403,11	
Всього:		61,55	34,88	265,08	1473,19	

Понеділок (4)



Назва страви	Вихід готової продукції	Білки	Жири	Вуглеводи	Кількість ккал	Джерело Інформації
Сніданок						
Каша пшоняна з фруктами	147 ЗП,МП,Л	5	4	41,9	220	МОЗ кар.
Омлет	60 Г,М, Л	5,9	6,1	2,6	89	Орг.харчування 2014(с.496)
Хліб цільнозерновий	30 Г	2,1	2,4	9,9	71	МОЗ кар.
Чай з молоком	200 МП,Л	2,8	2,5	18,67	105,06	Орг.харчування 2014(с.513)
Всього		15,8	15	73,07	485,06	
ОБІД						
Суп вермішельний з фрикадельками	250/35 МП, Л,Я	9,69	9,77	17,93	199,22	Орг.харчування 2014(с.373)
Сочевиця	125 СВ	12,2	3,6	28,4	208	МОЗ кар..
Рибна палочка з яйцем	69 Р,Я,Г	13,5	6,2	6,7	137	МОЗ кар.
Компот із свіжих фруктів(яблук)	160	0,3	0,3	16,3	66	МОЗ кар.
Хліб цільнозерновий	30 Г	2,1	2,4	9,9	71	МОЗ кар.
Всього		37,79	22,27	79,23	681,22	
ВЕЧЕРЯ						
Капуста тушкована з овочами та курячим м'ясом	100 МП,Л	11,41	5,68	4,79	124,6	Тех.К. №4.01 Є.Клопотенко
Каша гречана розсипчаста	103 МП,Л	5,3	3,2	26,6	157	МОЗ кар.
Кисіль із сушених абрикосів	180 Г	0,69	0,04	85,28	113,17	Орг.харчування 2014(с.518)
Фрукти свіжі (банани)	60	0,9	0,1	13,1	53	МОЗ кар.
Всього		18,3	9,02	129,77	447,77	
Всього		71,89	46,29	282,07	1614,05	

Вівторок (4)



Назви страв	Вихідгот. страви	Хімічний склад			Кількість ккал	Джерело інформації
		Білки	Жири	Вуглеводи		
СНІДАНОК						
Каша ячна розсипчаста	103 ЗП,Г	3,4	2,2	22,7	125	МОЗ кар.
Гуляш курячий	80 МП,Л	11,55	16,27	4,43	208,39	Орг. харчування 2014(с.394).
Томати солені	50	0,55	0,10	2,3	11,5	Орг. харчування 2014(с.359)
Узвар	150	0,2	0,7	18,7	80,8	Тех.К. №11.03
Банан	80	1,2	0,1	17,4	71	Ст.440
Всього		18,4	19,37	65,53	496,69	
Обід						
Суп овочевий	200 МП,Л, СВ	3,20	4,38	17,77	122,57	Орг. харчування 2014(с.359)
Мафіни з овочами та тв.сиром	84 Г,Я,МП, Л	15,9	7,3	5,1	149	Орг. харчування 2014
Плов з родзинками	120 МП,Л, ЗП	3,1	3,2	37,3	186	МОЗ кар.
Напій лимонний	120	0,14	0,02	9,96	41,45	Орг. харчув. 2014 (с.439)
Хліб цільнозерновий	30 Г	2,1	2,4	9,9	71	МОЗ кар.
Всього		24,44	17,3	80,03	570,02	
ВЕЧЕРЯ						
Яблуко фаршироване сиrom кисломолочним	124 МП,Л,Я	13,7	7,9	14,8	185	МОЗ кар.
Булка здобна	75 Г,МП,Л, Я	5,46	5,63	34,86	204,6	Орг. харчування 2014(с.509)
Какао з молоком	160 МП,Л	5,34	4,51	8,55	94,74	МОЗ кар.
Всього		24,5	18,04	58,21	484,34	
Всього		67,34	54,71	203,77	1551,05	

Середа (4)



Назви страв	Вихідгот ової страви	Хімічний склад			Кількість ккал	Джерело інформації
		Білки	Жири	Вуглевод и		
СНІДАНОК						
Банош	120 ЗП,МП,Л	4,8	4,0	33,1	193,5	Тех.К. №07.20 Є.Клопотенко
Сік	180	0,2	0	28,6	122	МОЗ кар.
Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	МОЗ кар.
Банан	80	1,2	0,1	17,4	71	МОЗ кар.
Всього.		8,3	6,5	89,0	457,5	
Обід						
Суп гречаний	200 МП,Л	2,95	4,58	18,61	128,57	МОЗ кар.
Картопля тушкована з цибулею та томатом	113 МП,Л	2,81	4,04	22,38	135,45	МОЗ кар..
Ковбаски по - Львівські	80 Г,МП,Л, Я	15,2	17,53	18,2	268,59	Орг.харчування 2014(с.480)
Компот із свіжих фруктів (апельсин)	160	0,72	0,16	15,1	62,32	МОЗ кар..
Всього		21,68	26,31	74,29	594,93	
ВЕЧЕРЯ						
Каша пшенична в'язка	120 Г,МП,Л	5,02	4,17	30,88	181,12	Орг.харчування 2014(с.507)
Хлібець рибний	72 Г,МП,Л, Я,Р	11,9	4,2	5,2	106	МОЗ кар.
Огірок солений	40	0,32	0,04	0,92	5,2	Орг.харчування 2014(с.468)
Хліб цілнозерновий	30 Г	2,1	2,4	9,9	71	МОЗ кар..
Какао	160 МП,Л	5,34	4,51	8,55	94,74	МОЗ кар..
Всього		24,68	15,32	55,45	485,32	
Всього		54,66	48,13	218,74	1537,75	

Четвер (4)

Затверджую
 Директор
 [Підпис] - А.М.Квісар
 3999736
 УКРАЇНА

Назви страв	Вихід готової страви	Хімічний склад			Кількість ккал	Джерело інформації
		Білки	Жири	Вуглевод и		
СНІДАНОК						
Салат з зеленого горошку з цибулею	88	4,3	1,7	12,9	80	МОЗ карт.
Пудинг із куратини	80 МП,Л,Г,Я	14,5	5,7	4,1	129	МОЗ карт.
Макарони відварені з твердим сиром	113/9 М П,Г	6,4	5,0	27,3	182	МОЗ карт.
Компот із свіжих фруктів	160	0,3	0,3	16,3	66,3	МОЗ карт.
Банан	80	1,2	0,1	17,4	71	
Всього		26,7	12,8	78,0	528,3	
ОБІД						
Капусняк	250	2,20	4,22	11,22	130,89	Орг. харчування 2014(с 366.)
Картопляне пюре	150 МП,Л	3,53	5,01	21,91	150,47	Орг. харчування 2014(с 499.)
Тюфтелька курача з овочами	88/32 МП,Г,Л,Я	15,58	6,61	15,06	184,03	МОЗ карт.
Огірок солений	26	0,21	0,03	0,6	3,38	МОЗ карт.
Чай	180	-	-	-	-	
Хліб	30	2,1	2,4	9,9	71	
Всього		23,62	18,27	58,69	539,77	
ВЕЧЕРЯ						
Гратен «Зебра» (запіканка сирна з какао)	155 МП,Л,ЗП, Г,Я	19,1	14,0	19,8	283	МОЗ карт.
Яблуко печене	70	0,32	0,32	12,31	51,16	МОЗ карт.
Сік яблучний	180	0,70	0	18,5	76,00	МОЗ карт.
Всього		20,12	14,32	50,61	410,16	
Всього		70,44	45,39	187,3	1478,23	

П'ятниця (4)



Назви страв	Вихід Гот. страви	Хімічний склад			Кількість ккал	Джерело інформації
		Білки	Жири	Вуглеводи		
СНІДАНОК						
Омлет з морквою	60 МП,Л,Я	5,35	6,43	0,31	85,79	МОЗ кар..
Банош по-гуцульськи з тв.сиром	100/7 ЗП,МП,Л	5	6,7	15	141	МОЗ кар..
Кефір	180 МП,Л	5,4	1,8	7,2	72	МОЗ кар..
Банан	100	1,5	0,50	21,0	96	Орг.харч вання 2014(с.440)
Хліб цільнозерновий з твердим сиrom	30/10 Г,МП	5,1	6,2	9,9	89,06	МОЗ кар..
Всього		22,35	21,63	53,41	483,85	
ОБІД						
Суп гороховий	250 СВ,МП,Л	5,52	2,8	21,83	129,06	Орг.харчування 2014(с.375)
Зрази картопляні з курячим м'ясом "Човники"	145 Г,Я	13,1	6	23,3	200	МОЗ кар..
Салат із солоних огірків та цибулі	55	0,46	3,04	1,79	35,97	Ст.467
Сік	180	0,2	0	28,6	122	МОЗ кар..
Хліб цільнозерновий	30 Г	2,1	2,4	9,9	71	МОЗ кар..
Всього		21,38	14,24	85,42	558,03	
ВЕЧЕРЯ						
Пюре морквяне	73	3,54	0,08	30,19	66,95	МОЗ карт.
Пудинг сирно-яблучний	178 МП,Л,Я,З П	20,4	15	26	322	МОЗ кар..
Соус сметанный	15 Г,МП,Л	0,7	5,18	1,96	56,89	Орг.харчування 2014(с.489.)
Чай трав'яний	180	-	-	-	-	МОЗ кар..
Всього		24,64	20,26	58,15	445,84	
Всього		68,37	56,13	196,98	1487,72	