

Збірник Клопотенко, с.36	Котлети рибні (Р)	50	70	минтай	50	70	6,45	9,03	3,75	5,26	6,88	9,63	86,66	121,33
				цибуля	8,25	11,55								
				яйце куряче	4	5,6								
				борошно	1,25	1,75								
				сіль йодована	0,15	0,21								
Омельяненко, с.516	Компот із сушених фруктів	150	180	фрукти сушені	15	18	0,42	0,49	0,00	0,00	11,10	11,70	41,00	45,00
				цукор	0	10								
				вода	150	180								
				лимонна кислота	0,1	0,1								
	Хліб житній цільнозерновий	30	30	хліб	30	30	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
							15,02	20,76	13,86	17,48	60,68	87,20	422,32	559,10
	Підвечірок								підвечірок					
Омельяненко, с.413	Сирники з ягідним соусом (МП)	105/ 30	120/ 30	сир кисломолочний	89	111	18,09	22,57	11,68	14,84	26,57	33,19	278,17	349,65
				цукор	2	3								
				яйце куряче	4	5								
				борошно	13	16								
				олія соняшникова	3	4								
				родзинки	8	11								
Збірник Клопотенко, с.222	Соус ягідний	30	30	ягоди	20	20	0,20	0,02	0,08	0,08	7,45	7,45	31,29	31,29
				вода	10	10								
				цукор	2	3								
Омельяненко, с.514	Какао на молоці (МП)	160	180	молоко	140	160	5,45	6,01	0	0	8,86	19,78	98,4	146,7
				какао	4	4								

				цукор	0	5								
Омельяненко,с.440	Фрукти сезонні(банан)	70	100	банан	70	100	1,05	1,5	0,35	0,5	14,7	21	67,2	96
							24,79	30,10	12,11	15,42	57,58	81,42	475,06	623,64
							46,21	56,19	34,27	42,70	158,66	230,77	1155,48	1540,59
													1385,00	1700,00
													83,43%	90,62%
	Вівторок													
	<i>Сніданок</i>													
Омельяненко,с.464	Салат вітамінний	50	60	капуста б/к	23	27	0,59	0,71	2,09	2,12	3,73	4,54	34,45	38,01
				морква	9	11								
				яблука	16	20								
				олія соняшникова	2	2								
Омельяненко,с.505	Макаронні вироби відварні	80	100	макарони	40	50	2,81	3,52	2,70	3,39	18,64	23,30	134,37	167,97
				вода	120	150								
				масло вершкове	1,5	1,5								
Тех.карти МОЗ	Курка по-Італійські	60	85	філе куряче	72	102	12,10	17,20	2,50	3,50	1,10	1,50	74,40	105,40
				том.сік	15,6	22,1								
				цибуля	4,2	6								
				часник	0,6	0,9								
				сіть йодована	0,2	0,3								
				орегано	0,2	0,3								
				вода	15	21,3								
				олія соняшникова	1,8	1,8								

Омельяненнко,с.514	Каркаде	160	180	вода	150	180	5,45	6,01	0	0	8,86	19,78	98,4	146,7
				квітки гібіскуса	1,8	2,2								
				цукор	0	6,3								
Омельяненнко,с.499	Фрукти сезонні(апельсин)	70	100	апельсин	70	100	0,63	0,90	0,14	0,20	5,64	8,10	30,10	43,00
							21,58	28,34	7,43	9,21	37,97	57,22	371,72	501,08
	Обід								обід					
Тех.карти МОЗ	Соте овочеве	50	50	суміш овочей с/м	61	61	0,90	0,90	2,80	2,80	3,40	3,40	42,40	42,40
				олія соняшникова	2,5	2,5								
				петрушка свіжа	5	5								
				сіль йодована	0,3	0,3								
Омельяненнко,с.516	Борщ Український	200	250	буряк свіжий	15	20	2,70	3,48	2,34	3,73	12,52	17,06	81,39	114,70
				картопля	35	43,8								
				морква	8	10								
				цибуля ріпчаста	8	10								
				том.сок	16	20								
				масло вершкове	1,4	1,8								
				лист лавровий	0,1	0,1								
				квасоля свіжа	50	62,5								
				вода	150	187,5								
				сіль йодована	0,6	0,8								
Тех.карти МОЗ	Кус-кус розсипчастий	120	150	кус-кус	58,8	73,5	4,70	5,80	2,60	3,30	26,40	33,00	156,10	195,10
				вода питна	58,8	73,5								
				сіль йодована	1	1,2								
				масло вершкове	1,5	1,5								
Омельяненнко,с.389	Товченики м`ясні	55	80	яловичина	25	38	5,53	8,58	6,81	11,0	4,60	7,88	91,86	150,27

										6				
				борошно	5	8								
				молоко	6	9								
				цибуля ріпчаста	2	3								
				мало вершкове	1,5	1,5								
				соус сметанный										
				сметана 20%	2	5								
				борошно	0,5	1,5								
				вода	9	20								
	Хліб житній цільнозерновий	30	30	хліб	30	30	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
Тех.карти МОЗ	Кисіль із заморожених фруктів	120	150	ягоди	28,8	36	0,20	0,20	0,00	0,00	6,20	7,40	27,60	33,10
				вода	108	135								
				крохмаль картопляний	5,4	6,8	16,1 3	21,0 6	16,9 5	23,2 9	63,02	78,64	470,45	606,67
	Підвечірок									підвечірок				
Омельяненко,с.504	Каша молочна гречана (МП)	160	200	крупа гречана	8	10	5,52	6,89	5,71	6,78	15,59	19,73	134,60	165,89
				молоко	160	200								
				цукор	2	3								
				масло вершкове	1,5	1,5								
Омельяненко,с.512	Чай каркаде	150	180	вода	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	0,00	25,00
				квітки гібіскуса	1,8	2,2								
				цукор	0	6,3								
	Хліб житній цільнозерновий	30	30	хліб	30	30	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
	Сир твердий (МП)	10	10	сир	10	10	2,30	0,23	2,90	2,90	0,00	0,00	36,00	36,00
Омельяненко,с.440	Фрукти сезонні(банан)	70	100	банан	70	100	1,05	1,50	0,35	0,50	14,70	21,00	67,20	96,00

							10,9 7	10,7 2	11,3 6	12,5 8	40,19	57,13	308,90	393,99
-							48,6 8	60,1 2	35,7 4	45,0 8	141,1 8	192,9 9	1151,0 7	1501,7 4
													1385,0 0	1700,0 0
													83,11%	88,34%
	Середа										Середа			
	Сніданок										сніданок			
Збірник Клопотенко, с.36	Салат з капусти з насінням	50	75	капуста б/к	41,5	62,3	1,10	1,65	3,87	5,80	2,96	4,44	51,05	76,57
				горошок с/м	4,5	6,8								
				олія соняшникова	2,5	3,8								
				насіння соняшника	1,8	2,6								
				сіль йодована	0,3	0,4								
Збірник Клопотенко, с.36	Рис Паелья (ЗП)	150	200	філе куряче	30	40	9,89	13,1 9	7,57	10,0 9	31,45	41,94	233,51	311,34
				цибуля ріпчаста	6	8								
				олія соняшникова	3	4								
				морква	15	20								
				цибуля	15	20								
				вода	105	140								
				крупа рисова	45	60								
				куркума	0,9	1,2								
				сіль йодована	0,8	1								
	Хліб житній цільнозерновий	30	30	хліб	30	30	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
Тех.карти МОЗ	Сік фруктовий	120	180	сік	120	180	0,72	1,08	0	0	13,6	20,3	59,2	88,7
							13,8 1	18,0 2	13,8 4	18,2 9	57,91	76,58	414,86	547,71

									Обід					
Обід														
Омельяненко,с.424	Ікра бурякова	50	60	буряк	38	45	0,76	1,25	1,56	2,59	6,12	10,34	38,83	65,20
				цибуля ріпчаста	5	7								
				олія соняшникова	1	2								
				лимонна кислота	0,01	0,01								
Омельяненко,с.375	Суп гороховий	150	200	горох	15	20	4,07	5,52	1,91	2,8	15,33	21,23	92,55	129,06
				картопля	15	20								
				цибуля ріпчаста	8	12								
				морква	8	12								
				масло вершкове	1,5	1,5								
				зелень	2	2								
Тех.карти МОЗ	Булгур (ЗП)	120	150	булгур	48	60	3,70	4,70	3,80	4,90	22,30	27,90	132,00	165,00
				вода	86	108								
				сіль йодована	0,4	0,5								
				масло вершкове	1,5	1,5								
Тех.карти МОЗ	Нагетси курячі (Я)	50	75	філе куряче	40	60	11,6 6	17,4 9	1,32	1,98	12,35	18,52	107,90	161,86
				сіль йодована	0,2	0,2								
				хліб	5	7,5								
				борошно	5	7,5								
				яйця курячі	8	12								
				молоко	4	6								
				сухарі панірувальні	5	7,5								
				олія соняшникова	0,8	1,1								
	хліб пшеничний	30	30	хліб	30	30	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10

	цільнозерновий														
Омельяненко,с.515	Компот зі свіжих(заморожених) фруктів	150	180	ягоди с/м	32,4	38,9	0,24	0,28	0,15	0,18	3,09	10,57	15,60	56,42	
				вода	135	162	22,5 3	31,3 4	11,1 4	14,8 5	69,09	98,46	457,98	648,64	
				цукор	0	10									
	Підвечірок										Підвечірок				
Омельяненко,с.493	Пудінг сирно-морквяний зі сметаною (МП)	140/ 5	180/ 15	сир кисломолочний	84	111	12,9 3	18,3 4	9,70	14,7 8	16,64	23,55	201,90	295,37	
				крупа манна	10	13									
				цукор	5	7									
				яйце куряче	5	7									
				молоко	25	32									
				морква	26	34									
				масло вершкове	1,5	1,5									
				ванільний цукор	0,2	0,2									
				сметана 15%	5	15									
Тех.карти МОЗ	Узвар	150	180	сухофрукти	22,5	27	0,52	0,63	0,09	0,10	22,50	27,00	85,50	102,60	
				вода питна	165	200									
Тех.карти МОЗ	Фрукти сезонні свіжі(яблуко)	70	100	яблуко	70	100	0,25	0,35	0,25	0,35	7,26	9,80	30,00	40,00	
							13,7 0	19,3 2	10,0 4	15,2 3	46,40	60,35	317,40	437,97	
							50,0 4	74,3 6	43,5 1	58,2 9	118,4 8	170,8 5	1190,2 4	1634,3 2	
													1385,0 0	1700,0 0	
													85,94%	96,14%	
	Четвер										Четвер				
	Сніданок										сніданок				

Тех.карти МОЗ	Салат з моркви та яблука	50	75	морква	28	42	0,40	0,60	1,80	2,70	4,90	7,30	37,10	55,70
				яблуко свіже	20,5	30,8						22,92		
				соус "Вінегрет"	2	3								
				лим.кислота	0,1	0,1								
				олія соняшникова	1,7	2,5								
				сіль йодована	0,1	0,2								
				цукор	0,1	0,2								
Тех.карти МОЗ	Куліш з курячим м'ясом	100	180	філе куряче	39	70,2	8,80	13,20	6,97	10,46	15,28			154,19
				крупа пшоняна	21,5	38,7								
				цибуля ріпчаста	7	12,6								
				морква	7	12,6								
				часник	0,5	0,9								
				паприка	0,3	0,5								
				куркума	0,3	0,5								
				том.сік	13	23,4								
				олія соняшникова	3	5,4								
	хліб пшеничний цілнозерновий	30	30	хліб	30	30	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
Омельяненко, с.514	Какао на молоці (МП)	160	180	какао	4	5	5,45	6,01	4,70	5,20	8,86	19,78	98,40	146,70
				молоко	160	180								
				цукор	0	7,5	16,75	21,91	15,87	20,76	38,94	59,90	360,79	495,08
	Обід								Обід					
Збірник Клопотенко, с.28	Салат з капусти з зеленим горошком	50	75	капуста б/к	41,5	62,3	1,13	1,69	3,47	5,21	3,05	4,57	47,96	71,94
				горошок зелений с/м	4,5	6,8								
				олія	2,5	3,8								

				соняшникова										
				насіння соняшника	1,8	2,6								
				сіль йодована	0,3	0,4								
Омельяненко,с.376	Борщ буряковий	200	250	буряк	39	52	2,95	3,68	4,58	5,73	18,61	23,26	128,57	160,71
				картопля	15	20								
				морква	6	8								
				цибуля ріпчаста	6	8								
				том.сік	18,2	23,4								
				сметана	2	3								
				олія соняшникова	1,5	2								
				цукор	1	1,5								
Збірник Клопотенко, с.126	Пиріг пастушій зі свининою (Я)	100	150	картопля	51,5	77,3	8,76	13,1 5	10,0 1	15,0 2	5,10	7,64	145,56	218,33
				часник	0,2	0,3								
				лавровий лист	0,02	0,03								
				сіль йодована	0,4	0,5								
				масло вершкове	2	3								
				яйця курячі	3	4,5								
				свинина	32,1	48,1								
				морква	12	17,9								
				цибуля ріпчаста	6,5	9,8								
				часник	1	1,5								
				олія соняшникова	0,8	1,1								
				томатний сік	13	19,5								
				борошно	1,3	2								
				сіль йодована	0,3	0,4								
	хліб пшеничний цільозерновий	30	30	хліб	30	30	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10

Омельяненнко,с.472	Суп-Харчо (ЗП)	200	250	картопля	35	50	1,80	2,67	2,28	3,72	12,75	19,62	79,40	123,69
				морква	8	12								
				цибуля ріпчаста	8	12								
				масло вершкове	1,5	1,5								
				рис	5	10								
				томатний сік	5,2	5,2								
				часник	5	5								
				сметана 20%	3	6								
Омельяненнко,с.505	Каша пшоняна в ☒'язка (ЗП)	100	150	пшоно	24,5	37	3,44	4,30	4,02	5,02	19,80	24,74	130,09	162,60
				масло вершкове	1,5	1,5								
				вода	80	120								
Омельяненнко,с.410	Зрази рибні січені (Р)	60	90	хек	32	48	5,76	8,64	2,21	3,32	4,14	6,21	101,08	151,62
				хліб пшеничний	9	14								
				молоко	13	19								
				цибуля ріпчаста	9	13								
				олія соняшникова	1	2								
				рис	1	2								
				яйце куряче	4	5								
				сухарі панірувальні	3	5								
				олія соняшникова	2	2								
	хліб пшеничний цільнозерновий	30	30	хліб	30	30	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
Тех.карти МОЗ	Напій з шипшини	150	180	плоди шипшини сушені	15	18	0,52	0,63	0,09	0,10	22,50	27,00	85,50	102,60

