

**ПОГОДЖУЮ**

Начальник Сумського районного управління  
Головного управління Держпродспоживслужби  
в Сумській області



**О.А. СКВАРЧА**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор Сумського обласного академічного  
ліцею імені Дмитра Свдокімова



**Інеса ПССОЦЬКА**

**ПЕРСПЕКТИВНЕ МЕНЮ ЇДАЛЬНИ  
на осінній період 2025 р.**

**КЗСОП «Сумський обласний академічний ліцей імені Дмитра Свдокімова»  
(діти 9-11 років, 11-14 років, 14-18 років)**

2025 рік

Збір рецептур, номер розкладки	День тижня	Індекс алергену або непереноси мої речовини	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 років					Енергетична цінність для дітей 11-14 років					Енергетична цінність для дітей 14-18 років					
				Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
<b>I тиждень</b>																			
TK 08.01	<b>Понеділок</b>	ЗП	Гречана каша з чебрецем	160	165,8	5,2	3,9	30,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1	
		Я	Яйце варене	1	63,00	51,00	4,60	0,30	1	63,00	51,00	4,60	0,30	1	63,00	5,10	4,60	0,30	
TK 12				Салат зі свіжих огірків	100	124,9	2,04	6,44	14,76	100	124,9	2,04	6,44	14,76	100	124,9	2,04	6,44	14,76
TK 11.12				Сік фруктовий	200	122,00	6,20	5,00	9,40	200	122,00	6,20	5,00	9,40	200	122,0	6,2	5,0	9,4
			ЗП, Г	Хліб цільнозерновий	30	42,6	1,2	1,2	6,00	50	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118	3,0	4,0	16,7
TK 12.01				Яблука	100	95,00	0,90	0,20	11,00	100	95,00	0,90	0,20	11,00	100	95	0,4	0,4	11,8
				<b>Всього</b>		<b>563,80</b>	<b>65,44</b>	<b>20,54</b>	<b>65,56</b>		<b>563,80</b>	<b>65,80</b>	<b>17,90</b>	<b>68,30</b>		<b>688,70</b>	<b>21,94</b>	<b>24,34</b>	<b>83,06</b>
TK 4.04	<b>Вівторок</b>	ЗП	Плов з курячим м'ясом	170	155,45	8,29	6,67	16,83	280	279,81	14,92	12,01	30,23	300	279,81	14,92	12,01	30,23	
TK 15				Салат зі свіжих томатів	100	94,43	3,20	5,47	8,67	100	94,43	3,20	5,47	8,67	100	95	0,9	0,2	11,0
TK 11.05			МП, Л	Какао з молоком	200	84,00	4,60	4,10	7,40	200	84,00	4,60	4,10	7,40	200	84	4,6	4,1	7,4
				Груша	100	95,00	0,90	0,20	11,00	100	95	0,90	0,20	11,00	100	95	0,9	0,2	11,0
			ЗП, Г	Хліб цільнозерновий	30	42,6	1,2	1,2	6,00	50	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118	3,0	4,0	16,7
				<b>Всього</b>		<b>539,2</b>	<b>26,12</b>	<b>21,78</b>	<b>57,30</b>		<b>618,2</b>	<b>26,12</b>	<b>25,88</b>	<b>74,00</b>		<b>618,2</b>	<b>26,12</b>	<b>25,88</b>	<b>76,33</b>

Збір рецептур, номер розкладки	День тижня	Індекс алергену або не переноси мої речовини	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 9-11 років					Енергетична цінність для дітей 11-14 років					Енергетична цінність для дітей 14-18 років					
				Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
<b>І тиждень</b>																			
TK 5.04	<b>Середа</b>	ЗП	Перець фарширований з курячим м'ясом	100/70	186,3	15,1	7,7	17,7	170/100	274,0	22,1	11,3	26,0	250/120	328,9	26,6	13,6	31,2	
TK 11.11			Чай	200	0,74	-	-	0,23	200	0,74	-	-	0,23	200	0,74	-	-	0,23	
			Груші	100	42,0	0,40	0,43	11,0	100	42,0	0,40	0,43	11,0	100	42,0	0,40	0,43	11,0	
			ЗП, Г	Хліб цільнозерновий	30	42,6	1,2	1,2	6,00	50	118	3,0	4,0	16,70	50	118	3,0	4,0	16,7
			МП, Л	Сир твердий	15	53,50	3,75	3,75	4,50	15	53,50	3,75	3,75	4,50	15	53,5	3,75	3,75	4,5
				<b>Всього</b>		<b>468,44</b>	<b>25,25</b>	<b>14,5</b>	<b>64,63</b>		<b>667,34</b>	<b>35,25</b>	<b>22,35</b>	<b>89,93</b>		<b>722,24</b>	<b>39,75</b>	<b>24,65</b>	<b>95,13</b>
TK 08.25	<b>Четвер</b>	ЗП	Булгур	100	132,00	3,70	3,80	22,30	120	132,00	3,70	3,80	22,30	120	132,0	3,7	3,8	22,3	
TK 6.03		Р	Риба тушкована з овочами та томатами	60	60,9	8,5	2,8	1,7	100	51,00	1,50	2,70	4,70	120	101,44	14,10	4,62	2,78	
				Салат із свіжих томатів	100	94,43	3,2	5,47	8,67	100	94,43	3,2	5,47	8,67	100	94,43	3,20	5,47	8,67
			МП, Л	Сир твердий	15	53,50	3,75	3,75	4,50	15	53,50	3,75	3,75	4,50	15	53,5	3,75	3,75	4,5
TK 11.03				Узвар із с/фр	180	80,80	0,20	0,70	18,70	180	80,80	0,20	0,70	18,70	180	80,80	0,2	0,70	18,7
				Банани	100	95	0,40	0,40	11,80	100	95	0,40	0,40	11,80	100	95	0,4	0,4	11,8
			<b>Всього</b>		<b>451,2</b>	<b>20,4</b>	<b>20,0</b>	<b>48,75</b>		<b>557,17</b>	<b>25,35</b>	<b>22,54</b>	<b>68,75</b>		<b>557,17</b>	<b>29,05</b>	<b>18,74</b>	<b>93,77</b>	

Збір рецептур, номер розкладки	День тижня	Індекс алергену або не переноси мої печивини	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 9-11 років					Енергетична цінність для дітей 11-14 років					Енергетична цінність для дітей 14-18 років					
				Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
<b>І тиждень</b>																			
Збірник рецептів с. 114	<b>П'ятниця</b>		Картопля смажена брусочками, або часточками, або кубиками, або скибочками	120	413,60	5,72	21,15	49,88	150	413,60	5,72	21,15	49,88	150	413,6	5,72	21,15	49,88	
		МП, Л	Омлет	50	87,0	6,0	6,0	0,4	50	87,0	6,0	6,0	0,4	50	87,0	6,0	6,0	0,4	
ТК 1.28				Салат із свіжої капусти з ароматною олією	100	124,90	2,04	6,44	17,76	100	124,90	2,04	6,44	17,76	100	124,9	2,04	6,44	17,76
ТК 11.12		МП, Л		Йогурт	200	68,70	1,58	5,00	4,26	200	68,70	1,58	5,00	4,26	200	68,7	1,58	5,0	4,26
				Банани	100	95	0,40	0,40	11,80	100	95	0,40	0,40	11,80	100	95	1,5	0,2	21,8
			<b>Всього</b>		<b>788,6</b>	<b>15,74</b>	<b>38,99</b>	<b>83,38</b>		<b>789,2</b>	<b>15,74</b>	<b>38,99</b>	<b>83,38</b>		<b>789,2</b>	<b>15,74</b>	<b>38,99</b>	<b>83,38</b>	

Збір рецептур, номер розкладки	День тижня	Індекс алергену або не переноси мої печивини	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 9-11 років					Енергетична цінність для дітей 11-14 років					Енергетична цінність для дітей 14-18 років					
				Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
<b>II тиждень</b>																			
TK 1.19	<b>Понеділок</b>		Салат із свіжих огірків	100	64,03	1,37	3,21	7,06	100	64,03	1,37	3,21	7,06	100	64,03	1,37	3,21	7,06	
TK 3.05		Я	Фрітата	50	90,20	5,40	6,70	0,40	50	90,20	5,40	6,70	0,40	50	90,20	5,40	6,7	0,4	
TK 08.01		ЗП	Гречана каша з чебрецем	160	165,80	5,20	3,90	30,10	200	165,80	5,20	3,90	30,10	200	165,80	5,20	3,90	30,10	
TK 11.12			Сік фруктовий	200	122,00	6,20	5,00	9,40	200	122,00	6,20	5,00	9,40	200	122,0	6,2	5,0	9,4	
			Яблука	100	95	1,50	0,20	21,80	100	95	1,50	0,20	21,80	100	95	1,5	0,20	21,8	
			ЗП, Г	Хліб цільнозерновий	30	42,6	1,2	1,2	6,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118	3,0	4,0	16,7
				<b>Всього</b>		<b>635,03</b>	<b>22,67</b>	<b>23,01</b>	<b>85,46</b>		<b>655,03</b>	<b>22,67</b>	<b>23,01</b>	<b>85,46</b>		<b>655,03</b>	<b>22,67</b>	<b>23,01</b>	<b>85,46</b>
TK 1.20	<b>Вівторок</b>		Салат із свіжих огірків і помідорів	100	67,98	1,98	3,65	6,21	100	67,98	1,98	3,65	6,21	100	67,98	1,98	3,65	6,21	
TK 6.02		Р, МП, Л	Риба запечена з морквою та цибулею під соусом «Бешамель»	60	71,3	9,6	2,7	4,0	100	107,00	14,40	4,10	6,00	120	118,88	16,0	4,52	6,65	
TK 08.04		ЗП	Рис розсипчастий з орегано	160	136,30	3,10	2,40	25,20	200	136,30	3,10	2,40	25,20	200	136,3	3,1	2,4	25,2	
		МП, Л	Сир твердий	15	53,50	3,75	3,75	4,50	15	53,50	3,75	3,75	4,50	15	52	3,4	4,3	0,7	
TK 11.03			Узвар із с/х	200	0,74	-	-	0,23	200	0,74	-	-	0,23	200	0,74	-	-	0,23	
			ЗП, Г	Хліб цільнозерновий	30	42,6	1,2	1,2	6,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118	3,0	4,0	16,70
				Яблука	100	95	1,50	0,20	21,80	100	95	1,50	0,20	21,80	100	52	0,4	0,4	11,80
			<b>Всього</b>		<b>540,2</b>	<b>26,0</b>	<b>17,9</b>	<b>74,04</b>		<b>655,1</b>	<b>27,44</b>	<b>19,6</b>	<b>97,65</b>		<b>690,8</b>	<b>32,24</b>	<b>20,9</b>	<b>99,65</b>	

Збір рецептур, номер розкладки	День тижня	Індекс алергену або не переноси мої печовини	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 9-11 років					Енергетична цінність для дітей 11-14 років					Енергетична цінність для дітей 14-18 років					
				Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
<b>II тиждень</b>																			
TK 1.19	<b>Середа</b>		Салат із свіжих огірків та помідорів	100	64,03	1,37	3,21	7,06	100	64,03	1,37	3,21	7,06	100	64,03	1,37	3,21	7,06	
TK 4.06		Я, МП, Л, Г	Котлета – поміланськи з сиром	90/70 160	228,2	16,6	10,0	21,3	125/100 225	316,90	23,00	13,90	29,50	150/120 270	316,9	23,0	13,9	29,5	
TK 08.25		ЗП	Булгур	160	165,00	4,70	4,80	27,90	200	165,00	4,70	4,80	27,90	200	165,00	4,70	4,80	27,90	
TK 11.05		МП, Л	Какао з молоком	180	80,80	0,20	0,70	18,70	180	80,80	0,20	0,70	18,70	200	107,7	0,3	0,9	24,9	
			Груша	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	95	0,4	0,4	11,8	
			ЗП, Г	Хліб цільнозерновий	30	42,6	1,2	1,2	6,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118	30	4,0	16,7
				<b>Всього</b>		<b>688,1</b>	<b>28,6</b>	<b>25,0</b>	<b>96,4</b>		<b>797,13</b>	<b>32,67</b>	<b>27,01</b>	<b>111,66</b>		<b>866,63</b>	<b>32,77</b>	<b>30,42</b>	<b>154,42</b>
TK 1.13	<b>Четвер</b>	МП, Л	Салат з моркви з родзинками та сметани	100	74	0,70	3,60	9,70	100	74	0,70	3,60	9,70	100	74	0,7	3,6	9,7	
TK 07.12		МП, Л	Запіканка із сиру кисломолочного	150/15 165	305,47	17,01	13,41	28,76	150/15 165	305,47	17,01	13,41	28,76	200/15 215	397	22,53	16,88	38,20	
TK 11.03			Узвар с/х	180	80,80	0,20	0,70	18,70	180	80,80	0,20	0,70	18,70	180	80,80	0,2	0,70	18,7	
			Банани	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	95	0,4	0,4	11,8	
				<b>Всього</b>		<b>512,67</b>	<b>21,91</b>	<b>18,11</b>	<b>68,96</b>		<b>512,67</b>	<b>21,91</b>	<b>18,11</b>	<b>68,96</b>		<b>646,8</b>	<b>23,83</b>	<b>21,58</b>	<b>78,40</b>
TK 4.16	<b>П'ятниця</b>		Печеня домашньому з куркою	180/70 250	235,7	17,5	7,9	22,0	250/100	235,70	17,50	7,90	22,00	300/120	392,9	29,2	13,1	36,7	
TK 12			Салат зі свіжих огірків	100	52,40	1,59	3,23	4,02	100	52,40	1,59	3,23	4,02	100	52,40	1,59	3,23	4,02	
		МП, Л	Кефір	125	62,5	3,50	3,10	5,00	125	62,5	3,50	3,10	5,00	125	62,5	3,5	3,1	5,0	
			Банани	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	95	0,4	0,4	11,8	
				<b>Всього</b>		<b>391,8</b>	<b>20,4</b>	<b>12,5</b>	<b>38,1</b>		<b>411,10</b>	<b>22,99</b>	<b>14,63</b>	<b>42,82</b>		<b>602,8</b>	<b>36,69</b>	<b>19,83</b>	<b>27,52</b>

Збір рецептур, номер розкладки	День тижня	Індекс алергену або не переноси м'ячовини	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 9-11 років					Енергетична цінність для дітей 11-14 років					Енергетична цінність для дітей 14-18 років					
				Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
<b>III тиждень</b>																			
ТК 08.05	<b>Понеділок</b>	ЗП,	Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром	160	238,40	7,60	8,70	32,60	200	238,40	7,60	8,70	32,60	200	238,40	7,60	8,7	32,6	
ТК 03.03		МП, Л, Г, Я	Пухкий омлет з орегано	50	87,00	6,00	6,00	0,40	50	87,00	6,00	6,00	0,40	50	87,0	6,0	6,0	0,4	
ТК 01.02				Салат із свіжих томатів	100	49,51	1,02	3,38	3,97	100	49,51	1,02	3,38	3,97	100	49,51	1,02	3,38	3,97
		Г		Хліб цільнозерновий	30	42,6	1,2	1,2	6,00	50	118	3,00	4,00	16,70	50	118	3,0	4,0	16,7
ТК 11.05		МП, Л		Какао з молоком	180	109,91	6,08	5,36	9,55	180	109,91	6,08	5,36	9,55	180	109,91	6,08	5,36	9,55
				Яблука	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95	1,50	0,20	21,80
				<b>Всього</b>		<b>697,82</b>	<b>25,20</b>	<b>27,64</b>	<b>85,02</b>		<b>697,82</b>	<b>25,20</b>	<b>27,64</b>	<b>85,02</b>		<b>697,82</b>	<b>25,2</b>	<b>27,64</b>	<b>85,02</b>
ТК 01.02	<b>Вівторок</b>	МП, Л	Салат із капусти з сметаною	100	41,0	1,76	1,89	4,91	100	41,0	1,76	1,89	4,91	100	41,0	1,76	1,89	4,91	
ТК 6.06		Р		Стіки рибні	70	112,2	10,8	1,9	15,2	100	160,23	15,38	2,66	21,65	140	235,50	22,60	3,90	31,80
ТК 8.13		МП, Л		Картопляне пюре з орегано	150	203,30	3,50	9,30	26,40	150	203,30	3,50	9,30	26,40	150	203,27	3,54	9,27	26,39
		ЗП, Г		Хліб цільнозерновий	30	42,6	1,2	1,2	6,00	50	118	3,00	4,00	16,70	50	118	3,0	4,0	16,7
		МП, Л		Сир твердий	15	53,50	3,75	3,75	4,50	15	53,50	3,75	3,75	4,50	15	53,50	3,75	3,75	4,50
				Яблука	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95	1,50	0,20	21,80	100	95	1,50	0,20	21,8
ТК 11.03				Узвар	180	80,80	0,20	0,70	18,70	180	80,80	0,20	0,70	18,70	180	80,80	0,20	0,70	18,70
			<b>Всього</b>		<b>631,3</b>	<b>25,8</b>	<b>21,0</b>	<b>98,4</b>		<b>699,1</b>	<b>27,93</b>	<b>22,57</b>	<b>102,45</b>		<b>774,37</b>	<b>35,15</b>	<b>23,81</b>	<b>112,6</b>	

Збір рецептур, номер розкладки	День тижня	Індекс алергену або не переноси мої печовини	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 9-11 років					Енергетична цінність для дітей 11-14 років					Енергетична цінність для дітей 14-18 років					
				Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
<b>III тиждень</b>																			
ТК 07.20	<b>Середа</b>	МП, Л, Г, Я	Вареники ліниві	120	218,36	16,66	8,74	18,14	120	218,36	16,66	8,74	18,14	150	273,0	20,8	10,9	22,7	
ТК 1.15			Салат із моркви з яблуками	100	86,01	2,18	0,82	15,69	100	86,01	2,18	0,82	15,69	100	86,01	2,18	0,82	15,69	
				Сік фруктовий	200	98,70	1,20	0	22,50	200	98,70	1,20	0	22,50	200	98,70	1,20	0	22,50
				Банани	100	95	1,50	0,20	21,80	100	95	1,50	0,20	21,80	100	95	1,50	0,20	21,80
			ЗП, Г	Хліб цільнозерновий	30	42,6	1,2	1,2	6,00										
				<b>Всього</b>		<b>590,0</b>	<b>20,78</b>	<b>12,09</b>	<b>78,70</b>		<b>635,16</b>	<b>24,57</b>	<b>20,83</b>	<b>86,12</b>		<b>635,16</b>	<b>24,57</b>	<b>20,83</b>	<b>86,12</b>
ТК 4.17	<b>Четвер</b>		Чохохбілі з куркою	100/70 170	126,29	15,2	4,48	5,3	150/100 250	126,20	15,20	4,48	5,30	175/120 295	189,4	22,80	6,70	7,90	
ТК 08.26		ЗП, Г	Каша пшенична	160	179,10	6,00	3,00	31,50	200	179,10	6,00	3,00	31,50	200	179,10	6,00	3,00	31,50	
ТК 1.19			Салат із свіжих огірків	100	124,90	2,04	6,44	17,76	100	124,90	2,04	6,44	17,76	100	124,90	2,04	6,44	17,76	
ТК 11.11				Чай каркаде	200	76,86	3,75	3,05	6,36	200	76,86	3,75	3,05	6,36	200	76,86	3,75	3,05	6,36
				Банани	100	95	1,50	0,20	21,80	100	50,09	0,90	0,20	11,00	100	50,00	0,9	0,2	11,0
			МП, Л	Сир твердий	15	53,50	3,75	3,75	4,50	15	53,50	3,75	3,75	4,50	15	53,50	3,75	3,75	4,5
				<b>Всього</b>		<b>576,0</b>	<b>36,04</b>	<b>16,61</b>	<b>71,59</b>		<b>610,65</b>	<b>31,64</b>	<b>20,92</b>	<b>76,42</b>		<b>673,76</b>	<b>39,24</b>	<b>23,14</b>	<b>86,92</b>
ТК 4.07	<b>П'ятниця</b>		Курка по-італійськи	100/60	74,4	12,1	3,5	1,5	100/100 200	123,90	20,23	4,14	1,77	100/105 205	123,90	20,23	4,14	1,77	
ТК 08.01		ЗП	Булгур	160	165,00	4,70	4,80	27,90	200	165,00	4,70	4,80	27,90	200	165,00	4,70	4,80	27,90	
				Салат із свіжих помідорів	100	64,03	1,37	3,21	7,06	100	64,03	1,37	3,21	7,06	100	64,03	1,37	3,21	7,06
				Йогурт	200	86,00	2,00	6,30	5,30	200	86,00	2,00	6,30	5,30	200	86,00	2,00	6,30	5,30
				Груші	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
				<b>Всього</b>		<b>475,6</b>	<b>28,88</b>	<b>14,86</b>	<b>55,83</b>		<b>534,73</b>	<b>30,30</b>	<b>17,75</b>	<b>66,03</b>		<b>534,73</b>	<b>30,30</b>	<b>17,75</b>	<b>66,03</b>

Збір рецептур, номер розкладки	День тижня	Індекс алергену або не переноси мої печивини	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 9-11 років					Енергетична цінність для дітей 11-14 років					Енергетична цінність для дітей 14-18 років				
				Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
<b>IV тиждень</b>																		
TK 16	<b>Понеділок</b>		Салат із помідорів та солодкого перцю	100	49,51	1,02	3,38	3,97	100	49,51	1,02	3,38	3,97	100	49,51	1,02	3,38	3,97
TK 3.02		Я	Скрамбл	50	79,00	5,50	5,00	3,00	50	79,00	5,50	5,00	3,00	50	79,00	5,50	5,00	3,00
TK 07.08		МП, Г	Мак-енд чіз	160	226,00	7,70	12,70	21,60	200	226,00	7,70	12,70	21,60	200	226,00	7,70	12,70	21,60
		ЗП	Хліб цільнозерновий	30	42,6	1,2	1,2	6,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118	3,0	4,0	16,7
			Груші	100	95	0,40	0,40	11,80	100	95	0,40	0,40	11,80	100	95	0,40	0,40	11,80
			Сік фруктовий	200	98,70	1,20	0,00	22,50	200	98,70	1,20	0,00	22,50	200	98,70	1,20	0,0	22,50
			<b>Всього</b>		<b>635,7</b>	<b>18,2</b>	<b>23,4</b>	<b>98,0</b>		<b>666,21</b>	<b>18,82</b>	<b>25,48</b>	<b>105,05</b>		<b>666,21</b>	<b>18,82</b>	<b>25,48</b>	<b>105,05</b>
TK 1.39	<b>Вівторок</b>		Салат із буряка з ароматною олією	100	32,40	1,59	3,23	4,02	100	32,40	1,59	3,23	4,02	100	32,40	1,59	3,23	4,02
TK 6.01		Р	Рибні нагетси	70	113,8	11,3	2,2	14,5	105	170,70	17,00	3,20	21,80	140	227,60	22,60	4,30	29,00
TK 08.12		МП, Л	Відварена картопля з вершковим маслом	150	189,00	2,70	9,50	23,40	150	189,00	2,70	9,50	23,40	150	189,00	2,70	9,50	23,40
		ЗП	Хліб цільнозерновий	30	42,6	1,2	1,2	6,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118	3,0	4,0	16,7
			Чай	200	76,86	3,75	3,05	6,36	200	76,86	3,75	3,05	6,36	200	76,86	3,75	3,05	6,36
			Яблука	100	95	0,40	0,40	11,80	100	95	0,40	0,40	11,80	100	95	0,40	0,40	11,8
			<b>Всього</b>		<b>618,96</b>	<b>28,44</b>	<b>23,38</b>	<b>109,9</b>		<b>772,09</b>	<b>33,18</b>	<b>26,8</b>	<b>104,41</b>		<b>828,99</b>	<b>38,78</b>	<b>27,9</b>	<b>147,25</b>

Збір рецептур, номер розкладки	День тижня	Індекс алергену або не переноси мої печивши	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 9-11 років					Енергетична цінність для дітей 11-14 років					Енергетична цінність для дітей 14-18 років					
				Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
ТК 07.10	Середа	МП, Л, Г, Я	Запіканка із сиру кисло-молочного з сметаною	180/15	359,58	23,02	17,72	26,09	180/15	359,58	23,02	17,72	26,09	180/15	359,58	23,02	17,72	26,09	
			Салат із моркви з яблуками	100	86,01	2,18	0,82	15,69	100	86,01	2,18	0,82	15,69	100	86,01	2,18	0,82	15,69	
				Узвар	180	97,00	0,30	0,80	22,40	180	97,00	0,30	0,80	22,40	180	97,00	0,30	0,80	22,40
				Яблука	100	95	1,50	0,20	21,80	100	95	1,50	0,20	21,80	100	95	1,5	0,2	21,8
				<b>Всього</b>		<b>715,68</b>	<b>28,52</b>	<b>21,72</b>	<b>100,49</b>		<b>715,68</b>	<b>28,52</b>	<b>21,72</b>	<b>100,49</b>		<b>715,68</b>	<b>28,52</b>	<b>21,72</b>	<b>100,49</b>
ТК 27	Четвер		Салат із капусти, моркви та зеленого горошку	100	69,0	2,39	3,46	8,08	100	69,0	2,39	3,46	8,08	100	69,0	2,39	3,46	8,08	
ТК 4.03		ЗП	Куліш з курячим м'ясом	100/70 170	150,0	8,69	6,76	14,82	180/100 280	277,50	15,80	12,06	27,50	250/120 370	375,10	21,70	16,90	370	
		ЗП, Г	Хліб цільнозерновий	30	42,6	1,2	1,2	6,00	50	118	3,00	4,00	16,70	50	118	3,0	4,0	16,7	
				Банани	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,5	0,2	21,8
ТК 11.03				Узвар	180	80,80	0,20	0,70	18,70	180	80,80	0,20	0,70	18,70	180	80,80	0,20	0,70	18,70
			<b>Всього</b>		<b>437,4</b>	<b>13,98</b>	<b>12,32</b>	<b>69,4</b>		<b>640,3</b>	<b>22,89</b>	<b>20,42</b>	<b>92,78</b>		<b>737,9</b>	<b>28,79</b>	<b>25,26</b>	<b>435,28</b>	
ТК 4.08	П'ятниця	Я, МП, Л	Курячий шніцель із соусом	160	148,5	13,1	6,9	11,3	200	212,09	18,7	9,85	16,19	200	254,5	22,4	11,08	19,4	
ТК 166		ЗП	Булгур	150	165,00	4,70	4,80	27,90	150	165,00	4,70	4,80	27,90	150	165,00	4,70	4,80	27,90	
ТК 23			Салат з помідорів	100	67,98	1,98	3,65	6,21	100	67,98	1,98	3,65	6,21	100	67,98	1,98	3,65	6,21	
		МП, Л	Йогурт	150	86,00	4,00	3,00	10,00	150	86,00	4,00	3,00	10,00	150	86,00	4,00	3,00	10,00	
				Банан	100	95,00	0,90	0,20	11,00	100	95,00	0,90	0,20	11,00	100	95,00	0,90	0,20	11,00
			<b>Всього</b>		<b>550,45</b>	<b>37,63</b>	<b>14,12</b>	<b>75,85</b>		<b>640,07</b>	<b>31,58</b>	<b>19,7</b>	<b>74,9</b>		<b>682,48</b>	<b>35,28</b>	<b>20,93</b>	<b>78,11</b>	