

ПОГОДЖЕНО

Начальник Бердичівського районного управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Житомирській області

В.БИКОВ



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Андрушівського ліцею №1
Андрушівської міської ради Бердичівського району
Житомирської області

Олександр МЕЛЬНИК



ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ НА ВЕСІЙНИЙ ПЕРІОД (сніданок)

Андрушівського ліцею №1 Андрушівської міської ради Бердичівського району
Житомирської області

Рецептур, № р	Алергени	Найменування страв	Діти 6-11 р.				Діти 11-14 р.				Діти 14-18 р.						
			Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
I-й тиждень			Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1 - день																	
Понеділок																	
TK № 1.36		Салат зі буряка з ароматною олією до 15.04	100	69.25	1.55	3.19	9.23	100	69.25	1.55	3.19	9.23	100	69.25	1.55	3.19	9.23
TK № 1.28		Салат з капусти з ароматною олією з 15.04	100	55.4	1.5	3.3	4.4	100	55.4	1.5	3.3	4.4	100	55.4	1.5	3.3	4.4
TK № 5.9	Я	Омлет з куркумою	45	71.00	5.33	5.27	0.69	50	103	5.8	3	3	50	103.00	5.80	3.00	3.00
TK № 08.03	МП,Л	Рис з кмином	120	164	3.70	3.00	30.2	150	201	8.5	8.3	33.4	150	201	8.5	8.3	33.4
TK № 11.05	МП, Л	Какао з молоком	200	112.48	6.10	5.50	9.85	200	112.48	6.10	5.50	9.85	200	112.48	6.10	5.50	9.85
Пром-ве вироб.		Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	18	50	118	3	4	23	50	118	3	4	23
TK № 12.01		Фрукти свіжі (Яблука)	100	52.40	0.40	0.40	11.80	100	52	0.4	0.4	11.8	100	52.40	0.40	0.40	11.80
Всього до 15.04				539.73	19.08	19.36	79.77		656.13	25.35	24.39	90.28		656.13	25.35	24.39	90.28
Всього після 15.04				525.88	19.03	19.47	74.94		642.28	25.30	24.50	85.45		642.28	25.30	24.50	85.45
2- день																	
Вівторок																	
TK № 37		Салат з квашеної капусти до 15.04	100	77.00	1.49	2.40	5.30	100	77.00	1.49	2.40	5.30	100	77.00	1.49	2.40	5.30
TK № 1.32		Салат з молоді капусти, огірків та томатів з 15.04	100	59.28	1.44	3.33	4.76	100	57.46	1.74	3.01	5.34	100	57.46	1.74	3.01	5.34
TK № 8.01	МП, Л	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	120	132.70	4.10	3.25	24.10	150	166.00	5.20	3.90	28.10	150	166.00	5.20	3.90	28.10
TK № 57	Г, Л, Я, МП	Курячі нагетси	87	171.00	10.20	5.82	10.34	125	229	14.7	8.36	14.92	150	274.32	16.50	10.00	25.91
Промислове вир.	МП	Хліб з твердим сиром	30/15	119.24	2.42	6.12	16.43	50/15	158.60	3.12	8.25	21.20	50/15	158.60	3.12	8.25	21.20

TK №11.02		Компот із фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	200	44.00	0.60	0.00	9.90	200	44.00	0.60	0.00	9.90	200	44.00	0.60	0.00	9.90
TK № 12.01		Фрукти свіжі (Мандарин)	100	38.00	0.80	0.20	9.00	100	38.00	0.80	0.20	9.00	100	38.00	0.80	0.20	9.00
		Всього до 15.04		581.94	19.61	17.79	75.07		712.20	25.91	23.11	88.42		757.92	27.71	24.75	99.41
		Всього після 15.04		564.22	19.56	18.72	74.53		692.66	27.65	23.72	88.46		738.38	27.96	25.36	99.45
3- день		Середа															
TK№307		Капуста тушкована до 15.04	100	82	2.5	3.6	9.5	100	82	2.5	3.6	9.5	100	82	2.5	3.6	9.5
TK № 1,01		Салат з томатів та маринованої цибулі після 15.04	100	56.45	0.91	3.20	6.22	100	56.45	0.91	3.20	6.22	100	56.45	0.91	3.20	6.22
TK № 65	Г, МП, Л, Я	Чахобілі з куркою	75	164.1	9.21	11.73	5.73	100	218.8	12.28	15.64	7.64	150	328.2	15.64	18.45	11.46
TK № 10.45	МП, Л	Вермишель з сиром	120	199.00	7.14	2.65	35.80	150	248.00	8.93	3.31	44.75	150	248.00	8.93	3.31	44.75
TK № 11.03		Узвар	200	107.70	0.30	0.90	24.90	200	107.70	0.30	0.90	24.90	200	107.70	0.30	0.90	24.90
TK № 12.01		Фрукти свіжі (Яблука)	100	52.40	0.40	0.40	11.80	100	52	0.4	0.4	11.8	100	52.40	0.40	0.40	11.80
		Всього до 15.04		605.20	19.55	19.28	87.73		708.90	24.41	23.85	98.59		818.30	27.77	26.66	102.41
		Всього після 15.04		579.65	17.96	18.88	84.45		683.35	22.82	23.45	95.31		792.75	26.18	26.26	99.13
4- день		Четвер															
TK № 1.36		Салат зі буряка з ароматною олією до 15.04	100	69.25	1.55	3.19	9.23	100	69.25	1.55	3.19	9.23	100	69.25	1.55	3.19	9.23
TK № 1.17	ГЦ	Салат з моркви з каррі та соусом "Вінегрет"	100	66.71	1.01	3.63	7.45	100	66.71	1.01	3.63	7.45	100	66.71	1.01	3.63	7.45
TK № 08.05	МП	Пюре картопляне з орегано	120	162.62	2.84	7.42	21.11	150	162.62	3.54	9.27	26.39	150	162.62	3.54	9.27	26.39
TK № 6,03	Р	Риба тушкована з овочами під томатнм соусом	60	106.00	8.50	2.80	1.70	75	159.00	11.85	5.80	8.06	100	212.00	15.80	9.68	9.20
Промислове вир.	МП	Хліб з твердим сиром	30/15	136.00	2.42	6.12	16.43	50/15	158.60	3.12	8.25	21.20	50/15	158.60	3.12	5.25	21.20
TK № 11.11		Чай каркаде	180	9.00	0.54	0.00	0.90	180	9	0.54	0	0.9	200	10.00	0.60	0.00	1.00
TK № 12.01		Фрукти по сезону (Банани)	100	95.00	1.50	0.20	21.80	100	95	1.5	0.2	21.8	100	95.00	1.50	0.20	21.80
		Всього до 15.04		577.87	17.35	19.73	71.17		653	22.10	26.71	87.58		707.47	26.11	27.59	88.82
		Всього після 15.04		575.33	17.60	20.17	69.39		650.93	21.56	27.15	85.80		704.93	25.57	28.03	87.04
5- день		П'ятниця															
TK№307		Капуста тушкована до 15.04	100	82	2.5	3.6	9.5	100	82	2.5	3.6	9.5	100	82	2.5	3.6	9.5
TK № 1.11		Салат з огірків , петрушки з часником з 15.04	100	52.40	1.59	3.23	4.02	100.00	52.40	1.59	3.23	4.02	100.00	52.40	1.59	3.23	4.02
TK № 294		Горох відварений	120	219.00	6.79	6.72	15.00	150	275.00	8.50	8.50	16.30	150	275.00	8.50	8.50	22.30
TK № 182	МП, Я, Л, Г	Сирники з сиру столового з сметаною	50\15	143.00	8.60	7.30	10.30	100\15	228.73	12.85	12.51	15.92	125\15	256.3	14.85	14.58	18.65
TK № 362		Сік	200	132.00	0.60	0.00	32.00	200	132	0	0	32	200	132.00	0.00	0.00	32.00
TK № 12.01		Фрукти свіжі (Мандарин)	100	38.00	0.80	0.20	9.00	100	38.00	0.80	0.20	9.00	100	38.00	0.80	0.20	9.00

		Всього до 15.04		614.00	19.29	17.82	75.80		755.73	24.65	24.81	82.72		783.30	26.65	26.88	91.45
		Всього після 15.04		584.40	18.38	17.45	70.32		726.13	23.74	24.44	77.24		753.70	25.74	26.51	85.97
		II -й тиждень		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглево- ди, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглево- ди, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод- и, г
6- день		Понеділок	Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
TK № 1.36		Салат зі буряка з ароматною олією до 15.04	100	69.25	1.55	3.19	9.23	100	69.25	1.55	3.19	9.23	100	69.25	1.55	3.19	9.23
TK №48		Суп з бобових	250	158	8	6.6	20.75	250	158	8	6.6	20.75	250	158	8	6.6	20.75
TK № 1.11		Салат з огірків з петрушкою	100	52.4	1.59	3.23	4.02	100	52.4	1.59	3.23	4.02	100	52.4	1.59	3.23	4.02
TK № 173	Я	Омлет натуральний	53.00	132.00	5.50	6.10	1.10	53.00	132.00	5.50	6.10	1.10	53.00	132.00	5.50	6.10	1.10
TK № 290	МП, Л, Г	Каша пшенична	120	132.00	1.22	1.79	16.00	150	180	3.77	3.62	25.8	150	180.40	3.77	3.62	25.80
TK № 394	МП, Л	Какао з молоком	150	106.50	2.85	3.30	24.80	200	142.00	3.80	3.90	24.80	200	142.00	3.80	3.90	24.80
TK № 12.01		Фрукти свіжі (Яблука)	100	52.40	0.40	0.40	11.80	100	52	0.4	0.4	11.8	100	52.40	0.40	0.40	11.80
		Всього до 15.04		650.15	19.52	18.01	83.68		734.05	23.02	20.44	93.48		734.05	23.02	23.81	93.48
		Всього після 15.04		633.30	19.56	21.42	78.47		717.20	23.06	23.85	88.27		717.20	23.06	23.85	88.27
7-день		Вівторок															
TK№307		Капуста тушкована до 15.04	100	82	2.5	3.6	9.5	100	82	2.5	3.6	9.5	100	82	2.5	3.6	9.5
TK № 1.02		Салат з свіжих томатів з солодким перцем	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 № 8,01	МП, Л	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	120	132.70	4.10	3.25	24.10	150	166.00	5.20	3.90	28.10	150	166.00	5.20	3.90	28.10
TK № 9.54	Г, Я, ЗП	Січеники з мяса птиці	81	132.00	11.33	7.14	5.96	81	132.00	11.33	7.14	5.96	116	189.00	16.22	10.22	8.15
TK № 11.03		Узвар	150	80.80	0.20	0.70	17.70	180	96.60	0.30	0.80	22.40	200	107.00	0.30	0.90	24.90
Промислове в	МП	Хліб з твердим сиром	30/15	119.24	2.42	6.12	16.43	50/15	158.60	3.12	8.25	21.20	50/15	158.60	3.12	8.25	21.20
TK № 12.01		Фрукти свіжі (Мандарин)	100	38.00	0.80	0.20	9.00	100	38.00	0.80	0.20	9.00	100	38.00	0.80	0.20	9.00
		Всього до 15.04		584.74	21.35	21.01	82.69		673.20	23.25	23.89	96.16		740.60	28.14	27.07	100.85
		Всього після 15.04		552.25	19.87	20.79	77.16		640.71	21.77	23.67	90.63		708.11	26.66	26.85	95.32
8- день		Середа															
TK № 1.36		Салат зі буряка з ароматною олією до 15.04	100	69.25	1.55	3.19	9.23	100	69.25	1.55	3.19	9.23	100	69.25	1.55	3.19	9.23
TK № 1.15	МП, Л	Салат з моркви з родзинками та сметаною з 15.04	100	99.33	1.48	3.15	16.26	100	99.33	1.48	3.15	16.26	100	99.33	1.48	3.15	16.26
TK № 10.45	МП, Л	Вермишель з сиром	120	199.00	7.14	3.65	35.80	150	248.00	8.93	4.31	44.75	150	248.00	8.93	4.31	44.75
TK № 65	Г, МП, Л, Я	Чахобілі з куркою	75	164.1	9.21	10.36	5.73	100	218.8	12.28	13.2	7.64	150	328.2	15.64	14	11.46

TK №11.02		Компот із фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	200	44.00	0.60	0.00	9.90	200	44.00	0.60	0.00	9.90	200	44.00	0.60	0.00	9.90
TK № 12.01		Фрукти по сезону (Банани)	100	95.00	1.50	0.20	21.80	100	95	1.5	0.2	21.8	100	95.00	1.50	0.20	21.80
		Всього до 15.04		571.35	20.00	17.40	82.46		675.05	24.86	20.90	93.32		784.45	28.22	27.86	97.14
		Всього після 15.04		601.43	19.93	17.36	89.49		705	24.79	20.86	100.35		814.53	28.15	26.35	104.17
9-день		Четвер															
TK№37		Салат з квашеної капусти до 15.01	100	77.00	1.49	2.40	5.30	100	77.00	1.49	2.40	5.30	100	77.00	1.49	2.40	5.30
TK№18		Салат із свіжих овочів (помідори, огірки) з 15.04	100	45.31	0.17	3.13	3.93	100	45.31	0.17	3.93	3.93	100	45.31	0.17	3.93	3.93
TK № 7.7	Г,Р,Я, ЗП	Рибні палички	70	128.00	12.11	2.59	13.45	105.00	192.00	18.17	3.89	20.18	105.00	192.00	18.17	3.89	20.18
TK № 298	МП,Л	Пюре картопляне	120	157.00	1.50	6.50	25.60	150.00	235.50	1.80	9.40	23.50	150.00	235.50	1.80	9.40	23.50
TK№ 349		Чай	200	60.00	0.10	0.00	15.00	200	60.00	0.10	0.00	15.00	200	60.00	0.10	0.00	15.00
Промислове в	МП	Хліб з твердим сиром	30\15	119.24	2.42	6.12	16.43	50\15	158.60	3.12	8.25	21.20	50\15	158.60	3.12	8.25	21.20
TK № 12.01		Фрукти свіжі (Мандарин)	100	38.00	0.80	0.20	9.00	100	38.00	0.80	0.20	9.00	100	38.00	0.80	0.20	9.00
		Всього до 15.04		579.24	18.42	17.81	84.78		761.10	25.48	24.14	94.18		761.10	25.48	24.14	94.18
		Всього після 15.04		547.55	17.10	18.54	83.41		729.41	24.16	25.67	92.81		729.41	24.16	25.67	92.81
10-й день		Пятниця															
TK№307		Капуста тушкована	100	82	2.5	3.6	9.5	100	82	2.5	3.6	9.5	100	82	2.5	3.6	9.5
TK № 1.02		Салат з свіжих томатів з солодким перцем	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 № 63		Борщ квасолевий (Без картошки)	250	145.00	5.90	5.50	17.80	250	145.00	5.90	5.50	17.80	250	145.00	5.90	5.50	17.80
TK № 07.12	МП, Л, Г	Запіканка сирна з бананом та сметаною	75\15	177	8.3	9.25	12.3	100\15	177	11.49	9.94	19.32	120\15	251	13.7	11.33	23.1
Пром. Виробн.		Хліб цільнозерновий	30	71.00	2.00	2.00	10.00	50.00	118.00	3.00	4.00	16.70	50.00	118.00	3.00	4.00	16.70
TK № 12.01		Фрукти свіжі (Яблука)	100	52.40	0.40	0.40	11.80	100	52	0.4	0.4	11.8	100	52.40	0.40	0.40	11.80
Промислове вир.		Сік	200	38.30	0.60	0.00	9.00	200	38.3	0	0	9	200	38.30	0.00	0.00	9.00
		Всього до 15.04		565.70	19.70	20.75	70.40		612.95	23.29	23.44	84.12		686.26	25.50	24.83	87.90
		Всього після 15.04		533.21	18.22	20.53	64.87		580.46	21.81	23.22	78.59		653.77	24.02	24.61	82.37
		III -й тиждень		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглево- ди, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглево- ди, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г
I		2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
11- день		Понеділок															
TK№37		Салат з квашеної капусти	100	77.00	1.49	2.40	5.30	100	77.00	1.49	2.40	5.30	100	77.00	1.49	2.40	5.30

TK № 1.17	ГЦ	Салат з моркви з каррі та соусом "Вінегрет" 15.05	100	66.71	1.01	3.63	7.45	100	66.71	1.01	3.63	7.45	100	66.71	1.01	3.63	7.45
TK № 5,10	Я	Омлет з приємними травами	65	96.00	6.31	5.95	4.19	65	96.00	6.31	5.95	4.19	65	96.00	6.31	5.95	4.19
TK № 08.03	МП,Л	Рис з кмином	120	164	5.00	4.00	27.3	150	201	8.5	8.3	33.4	150	201	8.5	8.3	33.4
TK № 11.05	МП, Л	Какао з молоком	200	112.48	6.10	5.50	9.85	200	112.48	6.10	5.50	9.85	200	112.48	6.10	5.50	9.85
TK № 12.01		Фрукти по сезону (Банани)	100	95.00	1.50	0.20	21.80	100	95	1.5	0.2	21.8	100	95.00	1.50	0.20	21.80
Всього до 15.04				544.08	20.40	18.05	73.00		581.48	23.90	22.35	79.33		581.48	23.90	22.35	79.33
Всього після 15.04				533.79	19.92	19.28	73.60		571.19	23.42	23.58	76.69		571.19	23.42	23.58	76.69
12-день		Вівторок															
TK№307		Капуста тушкована	100	82	2.50	3.6	9.5	100	82	2.5	3.6	9.5	100	82	2.5	3.6	9.5
TK№18		Салат із свіжих овочів (помідори, огірки) з 15.04	100	45.31	0.17	3.13	3.93	100	45.31	0.17	3.93	3.93	100	45.31	0.17	3.93	3.93
TK № 57	Г, Л, Я, МП	Курячі нагетси	87	171.00	10.20	5.82	10.34	125	229	14.7	8.36	14.92	150	274.32	16.50	10.00	25.91
TK № 132	МП	Каша ячна розсипчаста	120	143	4.1	3.1	18.3	150	237	5.3	4.3	20	150	237	5.3	4.3	20
Промислове в	МП	Хліб з твердим сиром	30/15	119.24	2.42	6.12	16.43	50/15	158.60	3.12	8.25	21.20	50/15	158.60	3.12	8.25	21.20
TK № 11,02		Компот із свіжих (заморожених) ягід, м'ятою та родзинками	200	44	0.6	0	9.9	200	44	0.6	0	9.9	200	44	0.6	0	9.9
TK № 12.01		Фрукти по сезону (Банани)	100	95.00	1.50	0.20	21.80	100	95	1.5	0.2	21.8	100	95.00	1.50	0.20	21.80
Всього до 15.04				654.52	21.32	18.84	86.27		845.20	27.72	24.71	97.32		890.92	29.52	26.35	108.31
Всього після 15.04				617.83	18.99	18.37	80.70		808.51	25.39	25.04	91.75		854.23	27.19	26.68	102.74
13-день		Середа															
TK № 1.30		Салат з капусти, огірків та кропу після 15.04	100	57.46	1.74	3.01	5.34	100	57.46	1.74	3.01	5.34	100	57.46	1.74	3.01	5.34
TK № 1,36		Салат із буряка з ароматною олією до 15.04	100	69.25	1.55	3.19	9.23	100	69.25	1.55	3.19	9.23	100	69.25	1.55	3.19	9.23
TK № 8.06		Горохове пюре з зеленого горошку	120	173.20	6.72	4.16	14.60	150	216.50	8.50	5.20	18.38	150	216.50	8.50	5.20	18.38
TK№280		Курка тушкована в соусі	100	139.00	9.60	7.56	13.20	125	173.75	12.00	10.00	16.40	150	208.50	14.40	11.34	23.80
Промислове вир.		Сік	200	38.30	0.60	0.00	9.00	200	38.3	0	0	9	200	38.30	0.00	0.00	9.00
Промислове вир.	МП	Хліб з твердим сиром	30/15	119.24	2.42	6.12	16.43	50/15	158.60	3.12	8.25	21.20	50/15	158.60	3.12	8.25	21.20
TK № 12.01		Фрукти свіжі (Яблука)	100	52.40	0.40	0.40	11.80	100	52	0.4	0.4	11.8	100	52.40	0.40	0.40	11.80
Всього після 15.04				579.60	21.48	21.25	70.37		697.01	25.76	26.86	82.12		731.76	28.16	28.20	89.52
Всього після 15.04				591.39	21.29	21.43	74.26		708.80	25.57	27.04	86.01		743.55	27.97	28.38	93.41
14- день		Четвер															
TK № 1.11		Салат з огірків , петрушки з часником	100	52.40	1.59	3.23	4.02	100.00	52.40	1.59	3.23	4.02	100.00	52.40	1.59	3.23	4.02
TK№307		Капуста тушкована	100	82	2.50	3.6	9.5	100	82	2.5	3.6	9.5	100	82	2.5	3.6	9.5

TK № 6.03	P	Риба тушкована з овочами під томатним соусом	60.00	60.90	8.50	2.80	1.70	90.00	91.00	12.70	4.20	2.50	120	122.00	16.90	5.50	3.40
TK № 8.13	МП,Л	Картопляне пюре з орегано	120	151.40	2.84	7.42	21.11	120	151.40	2.84	7.42	21.11	150.00	203.27	3.54	9.27	26.39
TK № 11.03		Узвар	200	108	0.30	0.9	24.9	200	108	0.3	0.9	24.9	200	108	0.3	0.9	24.9
TK № 12.01		Фрукти свіжі (Мандарин)	100	58.00	0.80	0.20	9.00	100	38.00	0.80	0.20	9.00	100	38.00	0.80	0.20	9.00
Промислове вир.	МП	Хліб з твердим сиром	30/15	119.24	2.42	6.12	16.43	50/15	158.60	3.12	8.25	21.20	50/15	158.60	3.12	8.25	21.20
		Всього після 15.04		549.94	18.53	20.67	77.16		599.40	21.35	24.20	82.73		682.27	26.25	27.35	88.91
		Всього після 15.04		579.54	18.36	21.04	82.64		629.00	23.30	24.57	88.21		711.87	27.16	27.72	94.39
15 день		П'ятниця															
TK№18		Салат із свіжих овочів (помідори, огірки) після 15.04	100	45.31	0.17	3.13	3.93	100	45.31	0.17	3.93	3.93	100	45.31	0.17	3.93	3.93
TK№37		Салат з квашеної капусти до 15.04	100	77.00	1.49	2.40	5.30	100	77.00	1.49	2.40	5.30	100	77.00	1.49	2.40	5.30
TK № 8.25	МП, Л, Г	Булгур	120	132.00	3.70	3.80	22.30	150	165	4.7	4.8	27.9	150	165	4.7	4.8	27.9
TK № 7.20	МП, Л,Г, Я,	Вареники ліниві з соусом сметанним (TK № 10,12)	100/25	238.07	14.58	12.28	17.02	120/25	274.46	17.36	13.74	20.04	150/25	329.05	19.3	15.93	29.11
TK№ 349		Чай	200	60.00	0.10	0.00	15.00	200	60.00	0.10	0.00	15.00	200	60.00	0.10	0.00	15.00
TK № 12.01		Фрукти по сезону (Банани)	100	95.00	1.50	0.20	21.80	100	95	1.5	0.2	21.8	100	95.00	1.50	0.20	21.80
		Всього після 15.04		570.38	20.05	19.41	80.05		639.77	23.83	22.67	88.67		694.36	27.09	24.86	97.74
		Всього після 15.04		602.07	21.37	18.68	81.42		671.46	25.15	21.14	90.04		726.05	27.09	23.33	99.11
Збірник рецеп	Алергени	Найменування страв	Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
		IV-тиждень		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод- и, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод- и, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод- и, г
16- день		Понеділок															
TK № 1,36		Салат із буряка з ароматною олією до 15.04	100	69.25	1.55	3.19	9.23	100	69.25	1.55	3.19	9.23	100	69.25	1.55	3.19	9.23
TK № 1.17	ГЦ	Салат з моркви з каррі та соусом "Вінегрет" після 15.04	100	66.71	1.01	3.63	7.45	100	66.71	1.01	3.63	7.45	100	66.71	1.01	3.63	7.45
TK № 63		Борщ квасолевий (Без картошки)	250	145.00	5.90	5.50	17.80	250	145.00	5.90	5.50	17.80	250	145.00	5.90	5.50	17.80
TK № 290	МП, Л, Г	Каша пшенична	120	132.00	1.22	1.79	16.00	150	180	3.77	3.62	25.8	150	180.40	3.77	3.62	25.80
TK № 179	Я	Драчена	50	103.00	5.80	5.18	18.30	50	103.00	5.80	5.18	18.30	50	103.00	5.80	5.18	18.30
TK № 11.05	МП, Л	Какао з молоком	200	112.48	5.10	5.50	9.85	150	84.36	4.58	4.13	7.39	200	112.48	5.10	5.50	9.85
TK № 12.01		Фрукти по сезону (Банани)	100	95.00	1.50	0.20	21.80	100	95	1.5	0.2	21.8	100	95.00	1.50	0.20	21.80
		Всього до 15.04		567.13	21.07	21.36	92.98		677.01	23.10	21.82	100.32		705.13	23.08	23.19	102.78
		Всього після 15.04		654.19	20.53	21.80	91.20		674.47	22.56	22.26	98.54		702.59	23.08	23.63	101.00

17-день		Вівторок															
ТК№37		Салат з квашеної капусти до 15.04	100	77.00	1.49	2.40	5.30	100	77.00	1.49	2.40	5.30	100	77.00	1.49	2.40	5.30
ТК № 1.28		Салат з капусти з ароматною олією після 15.04	100	55.4	1.5	3.3	4.4	100	55.4	1.5	3.3	4.4	100	55.4	1.5	3.3	4.4
ТК № 8.25	МП, Л, Г	Булгур	120	132.00	3.70	3.80	22.30	150	165	4.7	4.8	27.9	150	165	4.7	4.8	27.9
ТК № 9.54	Г, Я, ЗП	Січеники з мяса птиці	81	132.00	11.33	7.14	5.96	81	132.00	11.33	7.14	5.96	116	189.00	16.22	10.22	8.15
ТК № 11.03		Узвар	200	107.00	0.30	0.90	22.40	180	96.60	0.30	0.80	22.40	200	107.00	0.30	0.90	24.90
Промислове вир.	МП	Хліб з твердим сиром	30/15	119.24	2.42	6.12	16.43	50/15	158.60	3.12	8.25	21.20	50/15	158.60	3.12	8.25	21.20
ТК № 12.01		Фрукти свіжі (Мандарин)	100	38.00	0.80	0.20	9.00	100	38.00	0.80	0.20	9.00	100	38.00	0.80	0.20	9.00
Всього до 15.04				605.24	21.53	20.56	81.39		667.20	21.74	23.59	91.76		625.00	26.63	25.27	96.45
Всього після 15.04				583.64	20.05	21.46	80.49		645.60	21.75	24.49	90.86		713.00	26.64	27.67	95.55
18- день		Середа															
ТК№307		Капуста тушкована до 15.04	100	82	2.5	3.6	9.5	100	82	2.5	3.6	9.5	100	82	2.5	3.6	9.5
ТК № 1.02		Салат з свіжих томатів з солодким перцем	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
ТК № 8.01	МП, Л	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	120	132.70	4.10	3.25	24.10	150	166.00	5.20	3.90	28.10	150	166.00	5.20	3.90	28.10
ТК № 57	Г, Л, Я, МП	Курячі нагетси	87	171.00	10.20	5.82	10.34	125	229	14.7	8.36	14.92	150	274.32	16.50	10.00	25.91
Промислове в	МП	Хліб з твердим сиром	30/15	119.24	2.42	6.12	16.43	50/15	158.60	3.12	8.25	21.20	50/15	158.60	3.12	8.25	21.20
ТК № 11,02		Компот із свіжих (заморожених) ягід, м'ятою та родзинками	150	44	0.6	0	9.9	150	44	0.6	0	9.9	150	44	0.6	0	9.9
ТК № 12.01		Фрукти свіжі (Яблука)	100	52.40	0.40	0.40	11.80	100	52	0.4	0.4	11.8	100	52.40	0.40	0.40	11.80
Всього до 15.04				601.34	20.22	19.19	82.07		731.60	26.52	24.51	95.42		777.32	28.32	26.15	106.41
Всього після 15.04				568.85	18.74	18.97	76.54		699.11	25.04	24.29	89.89		744.83	26.84	25.93	100.88
19-день		Четвер															
ТК № 1.36		Салат зі буряка з ароматною олією до 15.04	100	69.25	1.55	3.19	9.23	100	69.25	1.55	3.19	9.23	100	69.25	1.55	3.19	9.23
ТК № 1.17	ГЦ	Салат з моркви з каррі та соусом "Вінегрет" 15.05	100	66.71	1.01	3.63	7.45	100	66.71	1.01	3.63	7.45	100	66.71	1.01	3.63	7.45
ТК № 6,01	Г,Р,Я	Рибні нагетси	70	119.10	11.90	1.30	12.70	70	119.10	12.00	1.30	12.70	100.00	170.11	16.93	1.85	18.15
ТК № 8,12	МП,Л	Відварена картопля з вершковим маслом	120	151.40	2.20	8.50	18.80	150.00	189.30	2.70	9.40	20.50	150.00	189.30	2.70	9.40	23.50
Промислове в	МП	Хліб з твердим сиром	30/15	119.24	2.42	6.12	16.43	50/15	158.60	3.12	8.25	21.20	50/15	158.60	3.12	8.25	21.20
ТК № 11,02		Компот із свіжих (заморожених) ягід, м'ятою та родзинками	150	44	0.6	0	9.9	150	44	0.6	0	9.9	150	44	0.6	0	9.9
ТК № 12.01		Фрукти по сезону (Банани)	100	95.00	1.50	0.20	21.80	100	95	1.5	0.2	21.8	100	95.00	1.50	0.20	21.80
Всього до 15.04				597.99	20.17	19.31	88.86		675.25	21.47	22.34	95.33		726.26	26.40	22.89	103.78
Всього після 15.04.				595.45	19.63	19.75	87.08		672.71	20.93	22.78	93.55		723.72	25.86	23.33	102.00

20-день		П'ятниця																
ТК№307		Капуста тушкована до 15.04	100	82	1.5	3.6	9.5	100	82	1.5	3.6	9.5	100	82	1.5	3.6	9.5	
ТК № 1,01		Салат з томатів та маринованої цибулі після 15.04	100	56.45	0.91	3.20	6.22	100.00	56.45	0.91	3.20	6.22	100.00	56.45	0.91	3.20	6.22	
ТК №48		Суп з бобових	250	158	8	6.6	20.75	250	158	8	6.6	20.75	250	158	8	6.6	20.75	
ТК № 182	МП, Я, Л, Г	Сирники з сиру столового з сметаною	50\15	143	8.6	7.7	10.9	75\15	214.5	12.9	11.55	16.35	100\15	286	17.2	15.4	21.8	
ТК № 12.01		Фрукти свіжі (Мандарин)	100	58.00	0.80	0.20	9.00	100	38.00	0.80	0.20	9.00	100	38.00	0.80	0.20	9.00	
ТК № 362		Сік	200	132	0	0	32	200	132	0	0	32	200	132	0	0	32	
Всього до 15.04				573.00	18.90	18.10	82.15		624.50	23.20	21.95	87.60		614.00	27.50	25.80	93.05	
Всього після 15.04				547.45	18.31	17.7	78.87		598.95	22.61	21.55	84.32		670.45	26.91	25.4	89.77	

Доповнення

Фрукти можуть відрізнятися, все залежить від постачання харчових продуктів та вартості обіду