

ПОГОДЖЕНО
Головний спеціаліст Івано-Франківського районного
управління КУ Держпротекторату споживслужби
у Вінницькій області
Тетяна ТРОХІМЕНКО
"16" 08. 2024 рік

ЗАТВЕРДЖЕНО
Начальник відділу освіти,
культури, молоді та спорту
Дашівської селищної ради
Ольга ДОЛГОВА
"16" 08. 2024 рік

Примірне чотиритижневе меню
на організацію харчування пільгових категорій
Кальницького ліцею ім. Я. Івашкевича
Дашівської селищної ради
на 2024 рік
(осінній період)

1 тиждень

День	Назва страви	Вихід, г 6-11 років	Хімічний склад			Кало рійні сть, ккал	Вихід, г 11-14 років	Хімічний склад			Кало рійні сть, ккал	Вихід, г 11-14 років	Хімічний склад			Кало рійні сть, ккал
			Білки,г	Жири,г	Вугле води, г			Білки,г	Жири,г	Вуг			Білки,г	Жири,г	Вугле води, г	
Понеділок	Каша пшенична	120	4,8	2,4	25,2	143,3	150	6,0	3,0	31,5	179,1	150	6,0	3,0	31,5	179,1
	Яйце варене	1шт	7,6	7,0	0,4	94,0	1шт	7,6	7,0	0,4	94,0	1шт	7,6	7,0	0,4	94,0
	Салат з вареного бурячка	100	1,43	5,1	9,5	84,85	100	1,43		9,5	84,85	100	1,43	5,1	9,5	84,85
	Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71,0	50	3,5	4,0	16,5	118,3	50	3,5	4,0	16,5	118,3
	Сир твердий	15	3,48	4,43	0,7	54,6	15	3,48	4,43	0,7	54,6	15	3,48	4,43	0,7	54,6
	Чай	150	0	0	0	0	200	0	0	0	0	200	0	0	0	0
	Фрукти свіжі(яблуко)	100	0,4	0,4	11,8	52,4	100	0,4	0,4	11,8	52,4	100	0,4	0,4	11,8	52,4
	Всього		19,81	21,73	57,5	500,1		22,41	23,93	70,4	583,2		22,41	23,93	70,4	583,2
Вівторок	Горохове пюре	120	8,2	2,9	21,7	139,0 4	150	12,45	0,60	18,30	174,0	150	12,45	0,60	18,30	174,0
	Котлета по-міланськи з сиром	85	15,6	9,4	20,1	215,5	125	23,0	13,9	29,5	316,9	150	27,6	16,6	35,5	380,3
	Салат вітамінний	100	2,0	3,6	6,4	68,0	100	2,0	3,6	6,4	68,0	100	2,0	3,6	6,4	68,0
	Кисіль із сухофр. та ягід	180	0,8	0,6	24,5	106,4 5	180	0,8	0,6	24,5	106,4 5	180	0,8	0,6	24,5	106,4 5
	Всього		26,6	16,5	72,7	528,9		38,25	18,7	78,7	665,3		42,85	21,4	84,7	728,2
Середа	Куліш із кур. м'ясом	180	15,6	12,2	26,7	270,1	250	21,7	16,9	37,0	375,1	300	26,1	20,3	44,5	450,1
	Капуста тушкована	60	1,5	2,0	5,0	44,0	60	1,5	2,0	5,0	44,0	60	1,5	2,0	5,0	44,0
	Какао	200	7,06	6,06	11,4	126,8	200	7,06	6,06	11,4	126,8	200	7,06	6,06	11,4	126,8
	Фрукти свіжі(банан)	100	1,50	0,50	21,0	96,0	100	1,50	0,50	21,0	96,0	100	1,50	0,50	21,0	96,0
	Всього		25,66	20,76	64,1	536,9		31,76	25,46	74,4	641,9		36,16	28,86	81,9	716,9
Четвер	Борщ український	250	2,29	3,45	15,81	101,8 3	250	2,29	3,45	15,81	101,8 3	250	2,29	3,45	15,81	101,8 3
	Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71,0	50	3,5	4,0	16,5	118,3	50	3,5	4,0	16,5	118,3
	Вареники ліниві зі сметаною	100/6	17,68	11,96	17,98	330,1 6	100/6	17,7	12,68	17,99	336,7 8	100/6	17,7	13,04	17,99	340,0 8
	Компот з сухофр.	180	0,63	0	15,4	58,6	200	0,66	0	16,9	63,5	200	0,66	0	16,9	63,5
	Фрукти свіжі(яблуко)	100	0,4	0,4	11,8	52,4	100	0,4	0,4	11,8	52,4	100	0,4	0,4	11,8	52,4
	Всього		23,1	18,21	70,89	613,9		24,55	20,53	79,0	672,8		24,55	20,89	79,0	676,1

День	Назва страви	Вихід, г 6-11 років	Хімічний склад			Кало рійні сть, ккал	Вихід, г 11-14 років	Хімічний склад			Кало рійні сть, ккал	Вихід, г 11-14 років	Хімічний склад			Кало рійні сть, ккал
			Білки, <i>г</i>	Жири, <i>г</i>	Вугле води, <i>г</i>			Білки, <i>г</i>	Жири, <i>г</i>	Вугле води, <i>г</i>			Білки, <i>г</i>	Жири, <i>г</i>	Вугле води, <i>г</i>	
П'ятниця	Картопляне пюре	100	1,8	6,3	15,6	126,2	120	2,2	7,5	18,8	151,4	120	2,2	7,5	18,8	151,4
	Риба тушкована	60	8,5	2,8	1,7	60,9	90	12,7	4,2	2,5	91,3	120	16,9	5,5	3,3	121,7
	Свіжий огірок /томат	96	1,71	0,27	7,11	33,3	96	1,71	0,27	7,11	33,3	96	1,71	0,27	7,11	33,3
	Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71,0	50	3,5	4,0	16,5	118,3	50	3,5	4,0	16,5	118,3
	Сир твердий	15	3,48	4,43	0,7	54,6	15	3,48	4,43	0,7	54,6	15	3,48	4,43	0,7	54,6
	Узвар	180	0,3	0,8	22,4	96,9	200	0,3	0,9	24,9	107,7	200	0,3	0,9	24,9	107,7
	Фрукти свіжі(яблуко)	100	0,4	0,4	11,8	52,4	100	0,4	0,4	11,8	52,4	100	0,4	0,4	11,8	52,4
	Всього		18,29	17,4	69,21	495,3		24,29	21,7	82,31	609		28,49	23,0	83,11	639,4

2 тиждень

День	Назва страви	Вихід, г 6-11 років	Хімічний склад			Кало рійні сть, ккал	Вихід, г 11-14 років	Хімічний склад			Кало рійні сть, ккал	Вихід, г 11-14 років	Хімічний склад			Кало рійні сть, ккал
			Білки, <i>г</i>	Жири, <i>г</i>	Вугле води, <i>г</i>			Білки, <i>г</i>	Жири, <i>г</i>	Вугле води, <i>г</i>			Білки, <i>г</i>	Жири, <i>г</i>	Вугле води, <i>г</i>	
Понеділок	Рис розсипчастий	120	3,7	2,9	30,2	163,6	150	4,6	3,6	37,7	204,5	150	4,6	3,6	37,7	204,5
	Пухкий омлет з орегано	50	5,6	5,0	3,2	80,5	50	5,6	5,0	3,2	80,5	50	5,6	5,0	3,2	80,5
	Салат зі св. томатів	100	1,12	5,64	5,58	75,38	100	1,12	6,64	5,58	84,38	100	1,12	7,64	5,58	93,37
	Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71,0	50	3,5	4,0	16,5	118,3	50	3,5	4,0	16,5	118,3
	Кисіль ягідний	180	0,2	0	9,9	42,1	180	0,2	0	9,9	42,1	180	0,2	0	9,9	42,1
	Фрукти свіжі(яблуко)	75	0,3	0,3	8,9	39,3	75	0,3	0,3	8,9	39,3	75	0,3	0,3	8,9	39,3
	Всього		13,02	16,24	67,68	471,8		15,32	19,54	81,78	569,0		15,32	20,54	81,78	578,0

День	Назва страви	Вихід, г 6-11 років	Хімічний склад			Кало рійні сть, ккал	Вихід, г 11-14 років	Хімічний склад			Кало рійні сть, ккал	Вихід, г 11-14 років	Хімічний склад			Кало рійні сть, ккал
			Білки, <i>г</i>	Жири, <i>г</i>	Вугле води, <i>г</i>			Білки, <i>г</i>	Жири, <i>г</i>	Вугле води, <i>г</i>			Білки, <i>г</i>	Жири, <i>г</i>	Вугле води, <i>г</i>	
Вівт орок	Каша ячмінна	120	2,64	2,52	17,62	104,0	150	3,19	3,32	21,40	128,5	150	3,20	3,33	21,41	128,5
	Гуляш курячий	90	15,45	6,15	5,64	141,6	120	22,84	8,76	6,39	198,8	140	27,24	10,66	6,49	234,7
	Капуста тушкована	70	1,81	5,59	10,55	100,3	70	1,81	5,59	10,55	100,3	70	1,81	5,59	10,55	100,3

	Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71,0	50	3,5	4,0	16,5	118,3	50	3,5	4,0	16,5	118,3
	Какао	200	7,06	6,06	11,4	126,8	200	7,06	6,06	11,4	126,8	200	7,06	6,06	11,4	126,8
	Фрукти свіжі(банан)	100	1,50	0,50	21,0	96,0	100	1,50	0,50	21,0	96,0	100	1,50	0,50	21,0	96,0
	Всього		30,56	23,22	76,11	639,7		39,9	28,23	87,24	768,7		44,31	30,14	87,35	804,6
Середа	Суп овочевий	250	2,0	5,4	11,90	105,0	250	2,0	5,4	11,90	105,0	250	2,0	5,4	11,90	105,0
	Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71,0	50	3,5	4,0	16,5	118,3	50	3,5	4,0	16,5	118,3
	Львівський сирник з морквою	150	18,6	14,3	23,2	296,7	150	18,6	14,3	23,2	296,7	150	18,6	14,3	23,2	296,7
	Чай	150	0	0	0	0	200	0	0	0	0	200	0	0	0	0
	Фрукти свіжі(яблуко)	100	0,4	0,4	11,8	52,4	100	0,4	0,4	11,8	52,4	100	0,4	0,4	11,8	52,4
	Всього		23,1	22,5	56,8	525,1		24,5	24,1	63,4	572,4		24,5	24,1	63,4	572,4
Четвер	Картопляне пюре	100	1,8	6,3	15,6	126,2	100	1,8	6,3	15,6	126,2	100	1,8	6,3	15,6	126,2
	Курячий шніцель	50	15,60	1,39	3,57	89,14	75	23,40	2,08	5,36	133,7	100	31,2	2,77	7,14	178,2
	Свіжий огірок /томат	96	1,71	0,27	7,11	33,3	96	1,71	0,27	7,11	33,3	96	1,71	0,27	7,11	33,3
	Сир твердий	15	3,48	4,43	0,7	54,6	15	3,48	4,43	0,7	54,6	15	3,48	4,43	0,7	54,6
	Компот з сухофр.	180	0,63	0	15,4	58,6	200	0,66	0	16,9	63,5	200	0,66	0	16,9	63,5
	Фрукти свіжі(яблуко)	100	0,4	0,4	11,8	52,4	100	0,4	0,4	11,8	52,4	100	0,4	0,4	11,8	52,4
	Всього		23,62	12,79	54,18	414,2		31,45	13,48	57,47	463,7		39,25	14,17	59,25	508,2
П'ятниця	Макарон відварений з твердим сиром	120/15	7,6	6,8	27,95	208,6	150/15	8,6	7,6	34,94	248,9	150/15	8,67	8,38	34,95	255,5
	Риба (філе) припущена	50	11,48	3,7	0,33	80,52	75	17,4	5,6	0,50	122,0	100	23,14	7,45	0,67	162,26
	Салат вітамінний	100	2,0	3,6	6,4	68,0	100	2,0	3,6	6,4	68,0	100	2,0	3,6	6,4	68,0
	Сік фруктовий	200	0,8	0	22,4	94,0	200	0,8	0	22,4	94,0	200	0,8	0	22,4	94,0
	Фрукти свіжі(яблуко)	50	0,2	0,2	5,9	26,2	50	0,2	0,2	5,9	26,2	50	0,2	0,2	5,9	26,2
	Всього		22,08	14,3	62,98	477,3		29,0	17,0	70,14	559,1		34,81	19,63	70,32	605,9

3 тиждень

День	Назва страви	Вихід, г 6-11 років	Хімічний склад			Калорійність, ккал	Вихід, г 11-14 років	Хімічний склад			Калорійність, ккал	Вихід, г 11-14 років	Хімічний склад			Калорійність, ккал
			Білки,г	Жири,г	Вуглеводи,г			Білки,г	Жири,г	Вуглеводи,г			Білки,г	Жири,г	Вуглеводи,г	
Понеділок	Суп пшеничний	250	2,43	5,82	17,19	131,3	250	2,43	5,82	17,19	131,3	250	2,43	5,82	17,19	131,3
	Сирники рожеві	100	22,37	17,97	18,74	318,8	100	22,39	18,7	18,65	325,4	100	22,39	18,7	18,65	325,4
	Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71,0	50	3,5	4,0	16,5	118,3	50	3,5	4,0	16,5	118,3
	Чай	150	0	0	0	0	200	0	0	0	0	200	0	0	0	0
	Фрукти свіжі(яблуко)	100	0,4	0,4	11,8	52,4	100	0,4	0,4	11,8	52,4	100	0,4	0,4	11,8	52,4

	Всього		27,3	26,59	57,63	573,5		28,72	28,92	64,14	627,4		28,72	28,92	64,14	627,4
Вівторок	Макарон відварений з твердим сиром	120/15	7,6	6,8	27,95	208,6	150/15	8,6	7,6	34,94	248,9	150/15	8,67	8,38	34,95	255,5
	Курка з паприкою	50	15,06	4,93	1,16	109,2	75	22,5	7,38	1,72	163,8	100	30,06	9,8	2,28	218,4
	Салат зі св.томатів	100	1,12	5,64	5,58	75,38	100	1,12	6,64	5,58	84,38	100	1,12	7,64	5,58	93,37
	Компот зі св.яблук	200	0,19	0,19	4,89	21,15	200	0,19	0,19	4,89	21,15	200	0,19	0,19	4,89	21,15
	Фрукти свіжі(яблуко)	50	0,2	0,2	5,9	26,2	50	0,2	0,2	5,9	26,2	50	0,2	0,2	5,9	26,2
	Всього		24,17	17,76	45,48	440,5		32,61	22,01	53,03	544,4		40,24	26,21	53,6	614,6
Середа	Каша гречана	120	4,1	3,1	24,1	132,7	150	5,2	3,9	30,1	165,8	150	5,2	3,9	30,1	165,8
	Капуста тушкована	110	1,81	5,59	10,55	100,3	110	1,81	6,59	10,72	110,1	110	1,81	7,59	10,72	119,1
	Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71,0	50	3,5	4,0	16,5	118,3	50	3,5	4,0	16,5	118,3
	Яйце варене	1шт	7,6	7,0	0,4	94,0	1шт	7,6	7,0	0,4	94,0	1шт	7,6	7,0	0,4	94,0
	Какао	200	7,06	6,06	11,4	126,8	200	7,06	6,06	11,4	126,8	200	7,06	6,06	11,4	126,8
	Фрукти свіжі(банан)	100	1,50	0,50	21,0	96,0	100	1,50	0,50	21,0	96,0	100	1,50	0,50	21,0	96,0
	Всього		24,17	24,65	77,35	620,8		26,67	28,05	90,12	711		26,67	29,05	90,12	720
Четвер	Картопляне пюре	100	1,8	6,3	15,6	126,2	120	2,2	7,5	18,8	151,4	120	2,2	7,5	18,8	151,4
	Риба тушкована	60	8,5	2,8	1,7	60,9	90	12,7	4,2	2,5	91,3	120	16,9	5,5	3,3	121,7
	Свіжий огірок /томат	96	1,71	0,27	7,11	33,3	96	1,71	0,27	7,11	33,3	96	1,71	0,27	7,11	33,3
	Сир твердий	15	3,48	4,43	0,7	54,6	15	3,48	4,43	0,7	54,6	15	3,48	4,43	0,7	54,6
	Кисіль із сухофр. та ягід	180	0,8	0,6	24,5	106,4 5	180	0,8	0,6	24,5	106,4 5	180	0,8	0,6	24,5	106,4 5
	Фрукти свіжі(яблуко)	50	0,2	0,2	5,9	26,2	50	0,2	0,2	5,9	26,2	50	0,2	0,2	5,9	26,2
	Всього		16,49	14,6	55,51	407,6		21,09	17,2	59,51	463,2		25,29	18,5	60,31	493,6

День	Назва страви	Вихід, г 6-11 років	Хімічний склад			Калорійність, ккал	Вихід, г 11-14 років	Хімічний склад			Калорійність, ккал	Вихід, г 11-14 років	Хімічний склад			Калорійність, ккал
			Білки, <i>г</i>	Жири, <i>г</i>	Вуглеводи, <i>г</i>			Білки, <i>г</i>	Жири, <i>г</i>	Вуглеводи, <i>г</i>			Білки, <i>г</i>	Жири, <i>г</i>	Вуглеводи, <i>г</i>	
П'ятниця	Горохове пюре	120	8,2	2,9	21,7	139,0 4	150	12,45	0,60	18,30	174,0	150	12,45	0,60	18,30	174,0
	Палички курячі	50	16,79	2,68	8,55	125,6	75	25,18	4,02	12,83	188,4	100	33,57	5,36	17,10	51,2
	Салат вітамінний	100	2,0	3,6	6,4	68,0	100	2,0	3,6	6,4	68,0	100	2,0	3,6	6,4	68,0
	Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71,0	50	3,5	4,0	16,5	118,3	50	3,5	4,0	16,5	118,3
	Сир твердий	15	3,48	4,43	0,7	54,6	15	3,48	4,43	0,7	54,6	15	3,48	4,43	0,7	54,6
	Узвар	180	0,3	0,8	22,4	96,9	200	0,3	0,9	24,9	107,7	200	0,3	0,9	24,9	107,7
	Фрукти свіжі(яблуко)	50	0,2	0,2	5,9	26,2	50	0,2	0,2	5,9	26,2	50	0,2	0,2	5,9	26,2
	Всього		30,97	17,01	75,55	581,3		47,11	17,75	85,53	737,2		55,5	19,09	89,8	600

4 тиждень

День	Назва страви	Вихід, г 6-11 років	Хімічний склад			Кало рійні сть, ккал	Вихід, г 11-14 років	Хімічний склад			Кало рійні сть, ккал	Вихід, г 11-14 років	Хімічний склад			Кало рійні сть, ккал
			Білки, <i>г</i>	Жири, <i>г</i>	Вугле води, <i>г</i>			Білки, <i>г</i>	Жири, <i>г</i>	Вугле води, <i>г</i>			Білки, <i>г</i>	Жири, <i>г</i>	Вугле води, <i>г</i>	
Понеділок	Суп гречаний	250	2,49	3,54	16,02	106,8	250	2,99	4,67	18,54	129,2	250	2,99	5,67	18,54	138,2
	Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71,0	50	3,5	4,0	16,5	118,3	50	3,5	4,0	16,5	118,3
	Запиканка морквяно-яблучна із сметаною	150\10	5,74	13,61	27,38	256,2	150\10	5,74	13,61	27,38	256,2	150\10	5,74	13,61	27,38	256,2
	Компот з сухофр.	180	0,63	0	15,4	58,6	200	0,66	0	16,9	63,5	200	0,66	0	16,9	63,5
	Всього		10,96	19,55	68,7	492,6		12,89	22,28	79,32	567,2		12,89	23,28	79,32	576,2
Вівторок	Печеня по-дом. з куркою	180	17,5	7,9	22,0	235,7	250	24,3	10,9	30,6	327,4	300	29,2	13,1	36,7	392,9
	Салат з буряком та сух.	100	3,75	2,36	21,73	123,2	100	3,75	2,36	21,73	123,2	100	3,75	2,36	21,73	123,2
	Сир твердий	15	3,48	4,43	0,7	54,6	15	3,48	4,43	0,7	54,6	15	3,48	4,43	0,7	54,6
	Сік фруктовий	200	0,8	0	22,4	94,0	200	0,8	0	22,4	94,0	200	0,8	0	22,4	94,0
	Фрукти свіжі(яблуко)	100	0,4	0,4	11,8	52,4	100	0,4	0,4	11,8	52,4	100	0,4	0,4	11,8	52,4
	Всього		25,9	15,0	78,6	559		32,7	18,0	87,2	651		37,6	20,2	93,3	717
	Назва страви	Вихід, г 6-11 років	Хімічний склад			Кало рійні сть, ккал	Вихід, г 11-14 років	Хімічний склад			Кало рійні сть, ккал	Вихід, г 11-14 років	Хімічний склад			Кало рійні сть, ккал
			Білки, <i>г</i>	Жири, <i>г</i>	Вугле води, <i>г</i>			Білки, <i>г</i>	Жири, <i>г</i>	Вугле води, <i>г</i>			Білки, <i>г</i>	Жири, <i>г</i>	Вугле води, <i>г</i>	
Середа	Каша вівсяна	120	4,44	4,63	21,04	141,0	150	5,78	6,06	27,36	184,0	150	5,79	6,43	27,38	187,3
	Капуста тушкована	110	1,81	5,59	10,55	100,3	110	1,81	6,59	10,72	110,1	110	1,81	7,59	10,72	119,1
	Яйце варене	1шт	7,6	7,0	0,4	94,0	1шт	7,6	7,0	0,4	94,0	1шт	7,6	7,0	0,4	94,0
	Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71,0	50	3,5	4,0	16,5	118,3	50	3,5	4,0	16,5	118,3
	Какао	200	7,06	6,06	11,4	126,8	200	7,06	6,06	11,4	126,8	200	7,06	6,06	11,4	126,8
	Фрукти свіжі(банан)	100	1,50	0,50	21,0	96,0	100	1,50	0,50	21,0	96,0	100	1,50	0,50	21,0	96,0
	Всього		24,5	26,1	74,2	628		27,2	30,2	87,3	729		27,2	31,5	87,4	741
Четвер	Макарон відварений з твердим сиром	120/15	7,6	6,8	27,95	208,6	150/15	8,6	7,6	34,94	248,9	150/15	8,67	8,38	34,95	255,5
	Хек запечений	50	2,24	5,06	18,67	131,9	75	2,65	5,84	22,15	155,2	100	2,67	6,57	22,16	161,8
	Салат вітамінний	100	2,0	3,6	6,4	68,0	100	2,0	3,6	6,4	68,0	100	2,0	3,6	6,4	68,0
	Кисіль ягідний	200	0,43	0,27	11,78	54,24	200	0,43	0,27	11,78	54,24	200	0,43	0,27	11,78	54,24
	Всього		12,27	15,73	64,8	462,7		13,68	17,31	75,27	526,3		13,77	18,82	75,29	539,5
П'ятниця	Каша гречана	120	4,1	3,1	24,1	132,7	150	5,2	3,9	30,1	165,8	150	5,2	3,9	30,1	165,8

	Нагетси курячі	50	11,66	1,32	12,35	107,9	75	17,49	1,98	18,52	161,8	100	23,32	2,64	24,70	215,8
	Свіжий огірок /томат	96	1,71	0,27	7,11	33,3	96	1,71	0,27	7,11	33,3	96	1,71	0,27	7,11	33,3
	Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71,0	50	3,5	4,0	16,5	118,3	50	3,5	4,0	16,5	118,3
	Чай	150	0	0	0	0	200	0	0	0	0	200	0	0	0	0
	Фрукти свіжі(яблуко)	100	0,4	0,4	11,8	52,4	100	0,4	0,4	11,8	52,4	100	0,4	0,4	11,8	52,4
	Всього		19,97	7,49	65,26	397,3		28,3	10,55	84,03	531,6		34,13	11,21	90,21	585,6