|  |
| --- |
| **1 тиждень** |
| Найменування продукту | Маса нетто | Білки | Жири | Вуглеводи | Енергетична цінність |
| **1 день** |
| 1.Суп з галушками | 250 | 4,7 | 5,8 | 28,9 | 182,4 |
| 2.Салат з буряка з ароматною олією | 50 | 0,8 | 1,6 | 4,6 | 34,6 |
| 3.Плов з булгуру зі свинини | 120/70 | 10,46 | 3,87 | 3,8 | 91,85 |
| 4.Сир твердий | 15 | 2,47 | 6,49 | 20,2 | 149,0 |
| 5.Чай з лимоном | 200 | 0,6 | 0,0 | 1,0 | 10,0 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 1,75 | 1,75 | 8,25 | 59,25 |
| 6.Банан | 100 | 95 | 1,5 | 0,5 | 8 |
| **Всього за обід:** |  | 19,98/14,17 | 19,51/16,29 | 66,75/68,35 | 527,1/475,3 |
| **2 день** |
| 1.Борщ Полтавський | 250 | 3,2 | 6,68 | 31,9 | 193,5 |
| 2. Салат з запеченої капусти | 50 | 0,65 | 2,55 | 2,99 | 37,46 |
| 3.Рибна котлета | 60 | 6,0 | 6,0 | 0,4 | 87,0 |
| 4.Макарони відварні | 120 | 5,2 | 3,8 | 27,04 | 164,0 |
| або гречка з чебрецем | 120 | 4,1 | 3,1 | 24,1 | 132,7 |
| 5.Чай | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 6. Хліб цільнозерновий | 30 | 1,75 | 1,75 | 2,25 | 59,25 |
| 7.Апельсин | 100 | 95 | 1,5 | 0,2 | 8 |
| **Всього за обід:** |  | 16,8/15,7 | 20,78/20,08 | 70,58/67,64 | 541,21/509,91 |
| **3 день** |
| 1.Суп гороховий | 250 | 5,5 | 5,5 | 19,2 | 161,8 |
| 2. Салат з моркви та імбирем | 50 | 0,5 | 1,6 | 3,8 | 31,6 |
| 3.Чахохбілі з куркою | 50 | 14,6 | 3,1 | 0,0 | 89,9 |
| або нагетси курячі | 50 | 8,86 | 4,54 | 10,4 | 109,62 |
| 4.Каша пшенична | 120 | 4,8 | 2,4 | 25,2 | 143,3 |
| або булгур | 120 | 3,7 | 3,8 | 22,3 | 132,0 |
| 5.Компот із фруктів | 200 | 0,6 | 0,0 | 9,9 | 44,0 |
| або узвар | 150 | 0,2 | 0,7 | 18,7 | 80,8 |
| 6. Хліб цільнозерновий | 30 | 1,75 | 1,75 | 8,25 | 59,25 |
| 7.Яблуко | 100 | 52,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 |
| **Всього за обід:** |  | 27,75/20,51 | 14,35/17,89 | 66,35/82,65 | 529,85/575,07 |
| **4 день** |
| 1.Суп овочевий | 250 | 2,7 | 2,3 | 21,9 | 118,7 |
| 2.Овочі натуральні свіжі | 25 | 0,2 | 0,05 | 0,57 | 4,0 |
| або салат з квашеної капусти | 50 | 0,4 | 2,5 | 3,3 | 39,0 |
| 3.Печеня по домашньому зі свинини | 150/70 | 14,6 | 6,55 | 18,35 | 196,45 |
| 4. Сік яблучний | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 5. Хліб цільнозерновий | 30 | 1,75 | 1,75 | 8,25 | 59,25 |
| 6.Банан | 100 |  |  |  |  |
| **Всього за обід:** |  | 19,25/19,45 | 10,65/13,1 | 49,07/51,8 | 378,4/413,4 |
| **5 день** |
| 1.Борщ з сметаною | 250 /25 | 3,0 | 6,6 | 25,9 | 171,7 |
| 2.Огірок квашений | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,3 | 8,0 |
| або салат з моркви та імбирем | 50 | 0,5 | 1,6 | 3,8 | 31,6 |
| 3.Січеники зі свинини |  70 | 7,58 | 1,25 | 1,75 | 52,7 |
| 4.Рис розсипчастий | 120 | 3,7 | 2,9 | 30,2 | 163,6 |
| 5.Узвар | 150 | 0,2 | 0,7 | 18,7 | 80,8 |
| 6. Хліб цільнозерновий | 30 | 1,75 | 1,75 | 8,25 | 59,25 |
| 7.Яблука | 100 | 52,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 |
| **Всього за обід:** |  | 17,63/16,75 | 13,2/11,65 | 85,1/86,85 | 536,05/546,52 |

|  |
| --- |
| **2 тиждень** |
| Найменування продукту | Маса нетто | Білки | Жири | Вуглеводи | Енергетична цінність |
| **6 день** |
| 1.Суп з крупою рисовою або перловою і томатом | 250 | 2,6 | 2,2 | 21,5 | 116,8 |
| 2.Салат з моркви та імбирем | 50 | 0,5 | 1,6 | 3,8 | 31,6 |
| 3.Рибні нагетси | 50 | 8,08 | 1,54 | 10,36 | 81,28 |
| або хек смажений | 50 | 10,46 | 3,87 | 3,8 | 91,85 |
| 4.Каша рисова | 120 | 2,84 | 7,42 | 21,11 | 162,62 |
| 5.Сік | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 6.Банан | 100 |  |  |  |  |
| 6.Хліб цільнозерновий | 25 | 1,75 | 1,75 | 8,25 | 59,25 |
| **Всього за обід:** |  | 15,77/18,15 | 14,51/16,84 | 65,02/58,46 | 451,55/462,12 |
| **7 день** |
| 1.Суп з галушками | 250 | 4,7 | 5,8 | 28,9 | 182,4 |
| 2.Салат з запеченої капусти | 50 | 0,65 | 2,55 | 2,99 | 37,46 |
| 3.Омлет | 53 | 6,0 | 6,0 | 0,4 | 87,0 |
| 4.Гречаники зі свинини | 70 | 4,6 | 2,6 | 25,8 | 137,2 |
| 5.Яблука | 120 | 3,7 | 3,8 | 22,3 | 132,0 |
| 5.Чай з лимоном | 200 | 0,6 | 0,0 | 1,0 | 10,0 |
| 6. Хліб цільнозерновий | 25 | 1,75 | 1,75 | 8,25 | 59,25 |
| **Всього за обід:** |  | 18,3/19,9 | 18,7/19,9 | 67,34/63,84 | 513,31/508,11 |
| **8 день** |
| 1.Суп ячмінний | 250 | 4,7 | 8,4 | 19,4 | 171,0 |
| 2.Салат з буряка з сухариками | 50 | 1,88 | 2,68 | 10,87 | 75,08 |
| або салат з буряка з ароматною олією | 50 | 0,8 | 1,6 | 4,6 | 34,6 |
| 3.Плов з курячим м’ясом | 150 | 12,86 | 10,1 | 25,24 | 233,18 |
| 4.Компот  | 200 | 0,6 | 0,0 | 9,9 | 44,0 |
| 5.Сир твердий | 15 | 34,29 | 4,68 | 2,63 | 0,00 |
| 6. Хліб цільнозерновий | 25 | 1,75 | 1,75 | 8,25 | 59,25 |
| 7.Апельсин | 100 | 95 | 1,5 | 0,2 | 8 |
| **Всього за обід:** |  | 21,79/17,74 | 22,84/19,32 | 73,66/73,6 | 582,51/542,36 |
|  |  |  |  |  |  |
| **9 день** |
| 1.Борщ з сметаною | 250 /25 | 3,0 | 6,6 | 25,9 | 171,7 |
| 2.Салат з квашеної капусти | 50 | 0,4 | 2,5 | 3,3 | 39,0 |
| або капуста тушкована | 50 | 1,25 | 1,8 | 3,55 | 41,0 |
| 3.Мітболи з твердим сиром і свининою | 65 | 7,3 | 1,55 | 0,0 | 44,95 |
| 4.Яблука | 100 | 8,4 | 1,34 | 4,3 | 62,82 |
| 4.Каша пшенична | 120 | 4,8 | 2,4 | 25,2 | 143,3 |
| або макарони відварні | 120 | 5,2 | 3,8 | 27,04 | 164,0 |
| 5.Сік яблучний | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 6.Хліб цільнозерновий | 25 | 1,75 | 1,75 | 8,25 | 59,25 |
| **Всього за обід:** |  | 17,25/19,6 | 14,8/15,29 | 62,65/69,04 | 458,2/498,77 |
| **10 день** |
| 1.Суп з крупою рисовою або перловою і томатом | 250 | 2,6 | 2,2 | 21,5 | 116,8 |
| 2.Огірок квашений | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,3 | 8,0 |
| або салат з моркви | 50 | 0,5 | 1,6 | 3,8 | 31,6 |
| 3.Січенники зі свинини | 70 | 7,05 | 2,31 | 1,39 | 50,72 |
| 4.Банан | 100 | 7,6 | 1,0 | 0,0 | 39,57 |
| 4.Картопля відварна з маслом | 120 | 2,2 | 7,5 | 18,8 | 151,4 |
| 5.Узвар  | 150 | 0,2 | 0,7 | 18,7 | 80,8 |
| 6. Хліб цільнозерновий | 25 | 1,75 | 1,7521 | 8,25 | 59,25 |
| **Всього за обід:** |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **3 тиждень** |
| Найменування продукту | Маса нетто | Білки | Жири | Вуглеводи | Енергетична цінність |
| **11 день** |
| 1.Суп гороховий | 250 | 5,5 | 5,5 | 19,2 | 161,8 |
| 2.Салат з буряка з аром.олією | 50 | 0,8 | 1,6 | 4,6 | 34,6 |
| 3.Хек смажений | 50 | 10,46 | 3,87 | 3,8 | 91,85 |
| або рибні нагетси | 50 | 8,08 | 1,54 | 10,36 | 81,28 |
| 4.Каша гречана | 120 | 2,2 | 7,5 | 18,8 | 151,4 |
| 5.Апельсин |  | 95 | 1,5 | 0,2 | 8 |
| 5.Чай  | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 6. Хліб цільнозерновий | 25 | 1,75 | 1,75 | 8,25 | 59,25 |
| **Всього за обід:** |  | 20,71/18,33 | 20,22/17,89 | 54,65/61,25 | 498,9/488,33 |
| **12 день** |
| 1.Суп овочевий | 250 | 2,7 | 2,3 | 21,9 | 118,7 |
| 2.Салат з запеченої капусти | 50 | 0,65 | 2,55 | 2,99 | 37,46 |
| 3.Омлет | 53 | 6,0 | 6,0 | 0,4 | 87,0 |
| 4.Булгур | 120 | 3,7 | 3,8 | 22,3 | 132,0 |
| або макарони відварні | 120 | 5,2 | 3,8 | 27,04 | 164,0 |
| 5.Чай з лимоном | 200 | 0,6 | 0,0 | 1,0 | 10,0 |
| 6. Хліб цільнозерновий | 25 | 1,75 | 1,75 | 8,25 | 59,25 |
| **Всього за обід:** |  | 14,4/16,9 | 16,4 | 56,84/61,58 | 44,41/476,41 |
| **13 день** |
| 1. Борщ Полтавський | 250 | 3,2 | 6,68 | 31,9 | 193,5 |
| 2. Салат з моркви та імбирем | 50 | 0,5 | 1,6 | 3,8 | 31,6 |
| Або салат з капусти з горошком | 50 | 1,5 | 3,3 | 2,6 | 47,2 |
| 3. Сир твердий | 15 | 14,6 | 3,1 | 0,0 | 89,9 |
| 4.Гречанники зі свининою | 100 | 4,7 | 2,6 | 26,4 | 156,1 |
| 5.Банан | 100 | 4,1 | 3,1 | 24,1 | 132,7 |
| 6.Узвар | 150 | 0,2 | 0,7 | 18,7 | 80,8 |
| 7. Хліб цільнозерновий | 25 | 1,75 | 1,75 | 8,25 | 59,25 |
| **Всього за обід:** |  | 24,95/19,15 | 16,43/16,82 | 89,05/89,85 | 611,15/583,47 |
| **14 день** |
| 1. Суп перловий | 250 | 4,7 | 8,4 | 19,4 | 171,0 |
| 2.Салат з яблук і квашеної капусти | 50 | 0,7 | 2,7 | 4,0 | 39,5 |
| або салат з буряка з сухариками | 50 | 1,88 | 2,68 | 10,87 | 75,08 |
| 3. Печеня по-домашньому зі свининою | 150 | 14,6 | 6,55 | 18,35 | 196,45 |
| 4.Чай | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 5. Хліб цільнозерновий | 25 | 1,75 | 1,75 | 8,25 | 59,25 |
| 6.Апельсин |  | 95 | 1,5 | 0,2 | 8 |
| **Всього за обід:** |  | 21,75/18,22 | 19,4/20,4 | 50,0/69,97 | 466,2/538,84 |
| **15 день** |
| 1.Суп з крупою рисовою або перловою і томатом | 250 | 2,6 | 2,2 | 21,5 | 116,8 |
| 2.Овочі натуральні свіжі | 25 | 0,2 | 0,05 | 0,57 | 4,0 |
| або салат з моркви та імбирем | 50 | 0,5 | 1,6 | 3,8 | 31,6 |
| 3.Січенники з свинини | 70 | 7,6 | 1,0 | 0,0 | 39,57 |
| 4.Яблука | 100 | 52,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 |
| 5.Картопля відварна з маслом | 120 | 2,47 | 6,49 | 20,2 | 49,0 |
| або рис розсипчастий | 120 | 3,7 | 2,9 | 30,2 | 163,6 |
| 5.Компот з фруктів | 200 | 0,6 | 0,0 | 9,8 | 44,0 |
| 6. Хліб цільнозерновий | 25 | 1,75 | 1,75 | 8,25 | 59,25 |
| **Всього за обід:** |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **4 тиждень** |
| Найменування продукту | Маса нетто | Білки | Жири | Вуглеводи | Енергетична цінність |
| **16 день** |
| 1.Суп ячміний | 250 | 4,7 | 8,4 | 19,4 | 171,0 |
| 2.Салат моркви та імбирем | 50 | 0,5 | 1,6 | 3,8 | 31,6 |
| або салат з буряка з сухарик. | 50 | 1,88 | 2,68 | 10,87 | 75,08 |
| 3.Фрикадельки рибні | 30 | 4,45 | 0,75 | 0,55 | 24,35 |
| або котлета рибна | 50 | 7,58 | 1,25 | 1,75 | 52,7 |
| 4.Каша вівсяна | 120 | 2,84 | 7,48 | 21,11 | 162,62 |
| 5.Чай з лимоном | 200 | 0,6 | 0,0 | 1,0 | 10,0 |
| 6.Яблука | 100 | 52,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 |
| 6. Хліб цільнозерновий | 25 | 1,75 | 1,75 | 8,25 | 59,25 |
| **Всього за обід:** |  | 14,84/19,35 | 19,92/14,08 | 54,11/62,38 | 458,82/530,65 |
| **17 день** |
| 1.Борщ Полтавський | 250 | 3,2 | 6,68 | 31,9 | 193,5 |
| 2.Салат із запеченої капусти | 50 | 0,65 | 2,55 | 2,99 | 37,46 |
| або овочі натуральні свіжі | 25 | 0,2 | 0,05 | 0,57 | 4,0 |
| 3.Фріттата | 50 | 6,0 | 6,0 | 0,4 | 87,0 |
| або омлет | 50 | 6,0 | 6,0 | 0,4 | 87.0 |
| 4.Рис розсипчастий | 120 | 3,7 | 2,9 | 30,2 | 163,6 |
| або макарони відварні | 120 | 5,2 | 3,8 | 27,04 | 164,0 |
| 5.Чай | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 6. Хліб цільнозерновий | 25 | 1,75 | 1,75 | 8,25 | 59,25 |
| 7.Апельсин | 100 | 95 | 1,5 | 0,2 | 8 |
| **Всього за обід:** |  | 15,3/16,35 | 19,88/18,28 | 73,74/68,16 | 540,81/507,75 |
| **18 день** |
| 1.Суп гороховий | 250 | 5,5 | 5,5 | 19,2 | 161,8 |
| 2.Салат з буряка з аром.олією | 50 | 0,8 | 1,6 | 4,6 | 34,6 |
| або салат моркви та імбирем | 50 | 0,5 | 1,6 | 3,8 | 31,6 |
| 3.Гречанники зі свинини | 70 | 15,06 | 4,93 | 1,16 | 109,25 |
| 4.Банан | 100 | 7,6 | 1,0 | 0,0 | 39,57 |
| 4.Кускус розсипчастий | 120 | 4,7 | 2,6 | 26,4 | 156,1 |
| або каша пшенична | 120 | 4,8 | 2,4 | 25,2 | 143,3 |
| 5.Компот з фруктів | 200 | 0,6 | 0,0 | 9,9 | 44,0 |
| 6. Хліб цільнозерновий | 25 | 1,75 | 1,75 | 8,25 | 59,25 |
| **Всього за обід:** |  | 28,41/22,55 | 16,38/16,15 | 69,25/74,75 | 565,0/553,22 |
| **19 день** |
| 1.Суп овочевий | 250 | 2,7 | 2,3 | 21,9 | 118,7 |
| 2.Салат із запеченої капусти | 50 | 0,65 | 2,55 | 2,99 | 37,46 |
| або огірок квашений | 50 | 1,4 | 0,0 | 0,3 | 8,0 |
| 3.Чахохбілі з куркою | 50 | 14,6 | 3,1 | 0,0 | 89,9 |
| 4.Гречка з томатною пастою- | 120 | 4,6 | 2,6 | 25,8 | 137,2 |
| або макарони відварні | 120 | 5,2 | 3,8 | 27,04 | 164,0 |
| 5.Сік яблучний | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 6.Яблука | 100 | 52,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 |
| 6.Хліб цільнозерновий | 25 | 1,75 | 1,75 | 8,25 | 59,25 |
| **Всього за обід:** |  | 23,4/18,35 | 13,5/9,45 | 55,44/57,49 | 437,31/394,9 |
| **20 день** |
| 1.Суп з галушками | 250 | 4,7 | 5,8 | 28,9 | 182,4 |
| 2. Салат з моркви та імбирем | 50 | 0,5 | 1,6 | 3,8 | 31,6 |
| або салат з яблук і квашеної капусти | 50 | 0,7 | 2,7 | 4,0 | 39,5 |
| 3.Січенники зі свиннини | 70 | 10,46 | 3,87 | 3,8 | 91,85 |
| 4.Яблука | 100 | 52,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 |
| 4.Картопля відварна з маслом | 120 | 2,2 | 7,5 | 18,8 | 151,4 |
| 5.Узвар | 150 | 0,2 | 0,7 | 18,7 | 80,8 |
| 6. Хліб цільнозерновий | 25 | 1,75 | 1,75 | 8,25 | 59,25 |
| **Всього за обід:** |  |  |  |  |  |