

№ ТК	Назва страви	Маса страви	Ккал.	Маса страви	Ккал.
		6-11 років		11-14 років	
	<u>Понеділок 1 тиждень</u>				
3.5	Булгур (ЗП)	120	120	150	154
8.3	Рибна полочка з яйцем (Р.Я.)	60	137	90	205
4.22	Салат з капусти, огірків та томатів	100	59	100	59
4.13	(або салат морквяно-яблучний (МП.Л.))	100	85	100	85
5.2	Сік яблучний	200	80	200	80
6.3	Апельсин	100	58	100	58
6.1	(або яблуко)	100	56	100	56
6.2	(або банан)	100	95	100	95
-	Хліб з твердим сиром (ЗП. МП.)	30/10	116	50/15	175
10.3	Варене яйце (Я)	40	61	40	61
			631/655/694		792/816/855
	<u>Вівторок 1 тиждень</u>				
3.1	Рагу овочеве з кашею	150	250	200	275
4.21	Салат з капусти, огірків і кропу	100	57	100	57
4.7	(або салат з капусти, моркви і яблука (МП.Л.))	100	73	100	73
5.14	Компот із суміші сухофруктів	200	80	200	80
6.3	Апельсини	100	58	100	58
6.1	(або яблуко)	100	56	100	56
6.2	(або банан)	100	95	100	95
	Хліб з твердим сиром (ЗП.МП.)	30/15	116	50/15	175
			561/575/598		645/659/698
	<u>Середа 1 тиждень</u>				
2.16	Курятина в сметані (МП)	70/12	250	100/15	270
3.4	Картопля тушкована з цибулею	120	150	150	170
4.24	Салат з огірків та томатів	100	43	100	43
4.23	(або салат з капусти з ароматною олією)	100	55	100	55
6.1	Яблуко	100	56	100	56
6.2	(або банан)	100	95	100	95
6.3	(або апельсин)	100	58	100	58
5.11	Кефір (МП.)	125	104	125	104
			603/654/617		657/694/657
	<u>Четвер 1 тиждень</u>				
2.6	Нагетси курячі	60	135	75	182
3.6	Макарони відварені з овочами	150	180	150	180
4.6	Свіжий помідор	100	24	100	24

4.3	(або салат з буряка з ароматною олією)	100	69	100	69
-	Хліб (ЗП)	30	71	50	130
5.5	Йогурт (МП.Л.)	125	105	125	105
6.3	Апельсин	100	58	100	58
6.2	(або банан)	100	95	100	95
6.1	(або яблуко)	100	56	100	56
			573/655/571		669/761/722
	<u>П'ятниця 1 тиждень</u>				
7.7	Локшина з фруктами (Г.МП.Л.Я.)	200	280	250	295
4.24	Салат з огірків та томатів	100	43	100	43
4.16	(або вінегрет)	100	87	100	87
-	Хліб (ЗП)	30	71	50	130
5.1	Какао (Л.)	200	119	200	119
6.2	Банан	100	95	100	95
6.1	(або яблуко)	100	56	100	56
6.3	(або апельсин)	100	58	100	58
			608/613/615		682/687/689
	<u>Понеділок 2 тиждень</u>				
2.8	Котлета з філе курячого (Я.)	75	140	75	140
3.10	Пюре картопляне з маслом (МП.)	120/3	142	150/4	163
4.22	Салат з капусти, огірків та томатів	100	60	100	60
4.7	(або салат з капусти, моркви та яблук (МП.Л.))	100	73	100	73
10.1	Омлет (МП.Я.)	60	89	60	89
5.7	Кефір (МП)	125	104	125	104
6.2	Банан	100	95	100	95
6.1	(або яблуко)	100	56	100	56
6.3	(або апельсин)	100	58	100	58
			630/604/636		651/625/627
	<u>Вівторок 2 тиждень</u>				
3.1	Рагу овочеве з кашею	150	250	150	250
4.21	Салат з капусти, огірків та кропу	100	57	100	57
4.1	(або салат з капусти з ароматної олією)	100	55	100	55
-	Хліб (ЗП.)	30	71	50	130
6.2	Банан	100	95	100	95
6.1	(або яблуко)	100	56	100	56
6.3	(або апельсин)	100	58	100	58
5.5	Какао (Л.)	200	119	200	119
			592/551/552		651/610/614

	<u>Середа 2 тиждень</u>				
8.1	Риба тушкована з овочами (Р)	60/12	61	90/18	92
3.11	Каша гречана	120	177	150	220
4.24	Салат з свіжих огірків та томатів	100	43	100	43
4.16	(або вінегрет)	100	87	100	87
-	Хліб з твердим сиром (ЗП.МП.)	30/15	116	50/15	175
5.4	Компот із свіжих яблук	200	126	200	126
6.1	Яблука	100	56	100	56
6.2	(або банан)	100	95	100	95
6.3	(або апельсин)	100	58	100	58
			579/546/513		626/721/628
	<u>Четвер 2 тиждень</u>				
2.1	Биток рублений з курятиною паровий	87	145	127	175
3.8	Каша булгур (ЗП)	120	130	150	160
4.2	Свіжий огірок	100	39	100	39
4.20	(або салат із запеченої капусти з родзинками)	100	125	100	125
5.8	Сік виноградний	200	126	200	126
6.1	яблуко	100	56	100	56
6.2	(або банан)	100	95	100	95
6.3	(або апельсин)	100	58	100	58
	Твердий сир (МП)	15	45	15	45
			541/666/629		601/666/629
	<u>П'ятниця 2 тиждень</u>				
3.23	Рисова запіканка (МП. Я.)	150	244	200	300
4.1	Салат з капусти з ароматною олією	100	55	100	55
4.20	(або запечена капуста з родзинками)	100	125	100	125
-	Хліб (ЗП)	30	71	50	85
5.7	Кефір (МП)	125	104	125	104
6.3	Апельсин	100	58	100	58
6.2	(або банан)	100	95	100	95
6.1	(або яблуко)	100	56	100	56
			602/639/600		672/709/670
	<u>Понеділок 3 тиждень</u>				
8.4	Котлета рибна любительська (Р.Я.)	90	138	100	150
3.6	Макарони відварені з овочами	120	157	150	177
4.21	Салат з капусти, огірків та кропу	100	43	100	43
4.7	(або салат з капусти, моркви та яблук (МП.Л.))	100	73	100	73
5.8	Какао (Л)	200	119	200	119

-	Хліб (МП)	30	71	50	130
6.3	Апельсин	100	58	100	58
6.2	(або банан)	100	95	100	95
6.1	(або яблуко)	100	56	100	56
			586/653/614		677/741/705
	<u>Вівторок 3 тиждень</u>				
3.10	Пюре картопляне з маслом (МП)	120/3	142	150/4	163
2.6	Нагетси курячі (Я.Г.)	60	135	75	182
4.24	Салат з огірків та томатів	100	43	100	43
4.20	(або салат з запеченої капусти з родзинками)	100	125	100	125
-	Хліб (МП)	30	71	50	130
5.8	Сік виноградний	200	126	200	126
6.2	Банан	100	95	100	95
6.1	(або яблуко)	100	56	100	56
6.3	(або апельсин)	100	58	100	58
			612/655/657		739/782/784
	<u>Середа 3 тиждень</u>				
3.23	Рисова запіканка (МП. Я.)	150	244	200	300
4.10	Салат з свіжих помідорів	100	60	100	60
4.23	(або салат з капусти з ароматної олії)	100	56	100	56
-	Хліб (ЗП)	30	71	50	130
5.12	Компот із сухофруктів	200	80	200	80
6.1	Яблуко	100	56	100	56
6.2	(або банан)	100	95	100	95
6.3	(або апельсин)	100	58	100	58
			511/691/598		655/620/652
	<u>Четвер 3 тиждень</u>				
3.11	Каша гречана	120	177	150	237
2.1	Биток рублений з курятини паровий	87	145	127	175
4.24	Салат з свіжих огірків та томатів	100	43	100	43
4.3	(або салат з буряка з ароматної олією)	100	69	100	69
5.12	Компот із сухофруктів	200	80	200	80
6.2	Банан	100	95	100	95
6.1	(або яблуко)	100	56	100	56
6.3	(або апельсин)	100	58	100	58
	Твердий сир (МП)	15	45	15	45
			585/572/574		675/662/664
	<u>П'ятниця 3 тиждень</u>				
7.8	Оладки	150	310	150	310

3.8	Каша булгур (ЗП)	120	130	150	160
4.22	Салат з капусти, огірків та томатів	100	59	100	59
4.16	(або вінегрет)	100	87	100	87
5.5	Йогурт (МП)	125	105	125	105
10.3	Варене яйце	40	61	40	61
6.3	Апельсин	100	58	100	58
6.2	(або банан)	100	95	100	95
6.1	(або яблуко)	100	56	100	56
			726/788/749		753/818/779
	<u>Понеділок 4 тиждень</u>				
3.11	Каша гречана	120	200	150	237
2.12	Тюфтеля куряча з овочами	88/32	184	92/46	225
4.2	Свіжий огірок	100	40	100	40
4.13	(або салат морквяно-яблучний (МП.Л.))	100	85	100	85
5.7	Кефір	125	104	125	104
6.2	Банан	100	95	100	95
6.3	(або апельсин)	100	58	100	58
6.1	(або яблуко)	100	56	100	56
			623/631/629		701/709/807
	<u>Вівторок 4 тиждень</u>				
3.12	Вермішель з маслом (Г.МП.)	120	195	150	263
8.3	Рибна палочка з яйцем (Я.Р.)	60	137	100	205
4.21	Салат з капусти, огірків та кропу	100	57	100	57
4.23	(або салат з капусти з ароматною олією)	100	56	100	56
-	Твердий сир (МП)	15	45	15	45
5.12	Компот із сухофруктів	200	80	200	80
6.2	Банан	100	95	100	95
6.1	(або яблуко)	100	56	100	56
6.3	(або апельсин)	100	58	100	58
			609/569/571		745/705/707
	<u>Середа 4 тиждень</u>				
2.14	Рагу з курятини	70/136	201	100/150	201
4.2	Свіжий огірок	100	40	100	40
4.7	(або салат з капусти, моркви та яблук)	100	73	100	73
-	Хліб з твердим сиром (ЗП.МП.)	30/15	116	50/15	175
5.8	Какао (Л)	200	119	200	119
6.1	Яблуко	100	56	100	56
6.2	(або банан)	100	95	100	95
6.3	(або апельсин)	100	58	100	58
10.3	Яйце варене	40	61	40	61
			598/665/628		652/724/687

	<u>Четвер 4 тиждень</u>				
3.1	Рагу овочева з кашею	200	250	250	275
4.24	Салат з свіжих огірків та томатів	100	46	100	46
4.7	(або салат з капусти, моркви і яблука (МП.Л.))	100	73	100	73
5.12	Компот із сухофруктів	200	80	200	80
6.2	Банан	100	95	100	95
6.1	(або яблуко)	100	56	100	56
6.3	(або апельсин)	100	58	100	58
-	Хліб з твердим сиром (ЗП.МП.)	30/15	116	50/15	175
			587/575/577		671/659/661
	<u>П'ятниця 4 тиждень</u>				
7.7	Локшина з фруктами (МП.Л.Г.)	200	280	250	295
4.10	Салат моркв'яно-яблучний	100	85	100	85
4.24	(або салат із свіжих огірків та томатів)	100	46	100	46
-	Хліб (ЗП)	30	71	50	130
5.7	Кефір (МП.)	125	105	125	105
6.3	Апельсин	100	58	100	58
6.1	(або яблуко)	100	56	100	56
6.2	(або банан)	100	95	100	95
			599/558/597		673/632/710

Кухар :

Надія ЄВТУШОК

Директор Маковищанської гімназії :

Вікторія ЧЕРНЯВКА