

Погоджено
Заступник начальника управління-
начальник відділу державного
нагляду за дотриманням санітарного
законодавства Житомирського
районного управління ГУ ДПСС
в Житомирській області

Л.В.Зембицька

31.05.23р.



**Примірне чотиритижневе меню
на осінній період
для Миропільського ліцею
на 2023/2024 навчальний рік**

Тиждень I День 1

№ТК	Назва страви	Вихід	Інгредієнти	Кількість сировини		Хімічний склад			Калорії		
				брутто	нетто	Б	Ж	В			
№ 1.35	Салат із буряка зі сметаною	85	Буряк свіжий	90.0	72.0						
			Сметана 15%	25.0	25.0						
			Перець чорний	0.1	0.1						
			Сіль	0.3	0.3						
			Хмелі-сунелі	0.2	0.2						
			Разом					1.82	3.37	8.63	71.63
№ 4.04	Плов з курячим м'ясом	180	Філе куряче	72.4	70.2						
			Крупа рисова	39.6	38.7						
			Олія соняшникова	5.4	5.4						
			Цибуля ріпчаста	9.6	8.1						
			Морква столова	12.0	9.0						
			Томатна паста	6.3	6.3						
			Перець чорний	0.2	0.2						
			Сіль йодована	0.5	0.5						
			Вершкове масло 72.5%	3.6	3.6						
			Разом					14.9	14.6	30.29	303.81
			№11.03	Узвар	150	Сухофрукти	22.5	22.5			
Вода	165.0	165.0									
Цукор	7.5	7.5									
Разом										110.6	
№ 12.01	Свіжі фрукти (банан)	100	Банан	167	100	1.5	0.2	21.8	95.0		
Разом		520				18.2	18.2	60.7	581		

Тиждень I День 2

№ТК	Назва страви	Вихід	Інгредієнти	Кількість сировини		Хімічний склад			Калорії
				брутто	нетто	Б	Ж	В	
№ 1.12	Салат з морквою та імбирем	100	Морква столова	131.0	97.0				
			Імбир сухий	0.5	0.5				
			Сіль йодована	0.3	0.3				
			Олія соняшникова	5.0	5.0				
			Разом			1.03	5.21	7.51	81.14
№8.22	Горохове пюре з чорносливом	120	Горох сушений	36.0	35.4				
			Сіль йодована	0.4	0.4				
			Вода питна	44.0	44.0				
			Чорнослив	3.0	3.0				
			Вершкове масло 72.5%	3.6	3.6				
Разом			10.1	3.35	16.9	174.59			
	Хліб ціль-вий	30				2.0	2.0	10.0	71.0
	Сир твердий 50%	15				3.9	3.97	0.53	53.34
№	Сік фруктовий	200				1.2	0	22.5	98.7
№12.01	Фрукти (яблуко)	100	Яблуко	114	100	0.4	0.4	11.8	52.4
Разом		565				18.6	14.9	69.2	536.17

Тиждень I День 3

№ТК	Назва страви	Вихід	Інгредієнти	Кількість сировини		Хімічний склад			Калорії
				брутто	нетто	Б	Ж	В	
№4.01	Капуста тушкована з овочами та куркою	150	Філе куряче	72.0	72.0				
			Капуста	117.5	94.0				
			Сіль	0.5	0.5				
			Морква свіжа	20.0	15.0				
			Цибуля	17.9	15.0				
			Том.паста	4.5	4.5				
			Кмин	0.8	0.8				
			Олія соняшникова	5.0	5.0				
			Масло вершкове 72.5%	1.5	1.5				
			Разом					17.1	10.5
№ 8.01	Каша гречана з чебрецем	120	Гречана крупа	57.1	56.4				
			Вода питна	85.2	85.2				
			Сіль	0.4	0.4				
			Чебрець сухий	0.2	0.2				
			Масло вершкове 72.5%	3.0	3.0				
			Разом					4.1	3.1
	Хліб цільн-вий	30				2.0	2.0	10.0	71.0
№11.12	Йогурт питний 1.5%	125				2.0	6.3	5.3	86.0
№12.01	Фрукти (апельсин)	100	Апельсин	149	100	0.9	0.2	11.0	50.0
Разом		525				26.1	22.1	57.6	544.6

Тиждень I День 4

№ТК	Назва страви	Вихід	Інгредієнти	Кількість сировини		Хімічний склад			Калорії
				брутто	нетто	Б	Ж	В	
№ 1.24	Салат з капустою та морквою	75	Капуста	56.3	45.0				
			Морква	32.8	26.3				
			Сіль	0.2	0.2				
			Олія соняшникова	4.0	4.0				
			Паприка	0.1	0.1				
			Перець чорний	0.1	0.1				
			Разом			1.1	4.3	4.4	63.0
№ 6.03	Риба тушкована з овочами	60	Риба(хек)	66.9	60.0				
			Морква	12.0	9.0				
			Цибуля	10.7	9.0				
			Лист лавровий	0.1	0.1				
			Сіль	0.2	0.2				
			Том.паста	1.8	1.8				
			Олія соняш.	1.8	1.8				
			Разом			8.5	2.8	1.7	60.9
№8.12	Картопляне пюре з маслом	120	Картопля	202.0	121.2				
			Сіль	0.4	0.4				
			Масло вершкове 72.5%	3.6	3.6				
			Кріп сушений	0.1	0.1				
			Разом			2.2	7.5	18.8	151.4
№11.3	Узвар	150	Сухофрукти	22.5	22.5				
			Вода питна	165	165				
			Цукор	7.5	7.5				
			Разом						110.6
	Хліб цільн-вий	30	Разом			1.0	0.2	15.0	71.0
	Сир твердий 50%	15	Разом			3.9	3.97	0.53	53.34
№ 12.01	Фрукти (Банан)	100	Банан	167	100	1.5	0.2	21.8	95.0
			Разом			18.2	19.0	62.2	591

Тиждень I День 5

№ТК	Назва страви	Вихід	Інгредієнти	Кількість сировини		Хімічний склад			Калорії
				брутто	нетто	Б	Ж	В	
№ 63.0	Салат з буряка, твердого сиру та олією	75	Буряк	70.0	56.0				
			Сир твердий 50 %	8.0	8.0				
			Лимонна кислота	0.1	0.1				
			Олія соняшникова	2.1	2.1				
			Сіль	0.3	0.3				
			Разом			1.3	1.7	10.6	62.1
№ 3.02	Ячний скрамбл	50	Яйце курячі	1 шт	40.0				
			Молоко 2.5 %	10.0	10.0				
			Борошно пшеничне	5.0	5.0				
			Сіль	0.2	0.2				
			Олія соняшн. рафінована	0.3	0.3				
			Разом			5.5	5.0	5.0	78.5
№8.16	Овочева паелья	150	Вода питна	105	105				
			Олія соняшникова	3.0	3.0				
			Морква	20.0	15.0				
			Цибуля	17.9	15.0				
			Крупа рисова	45.0	45.0				
			Куркума мелена	0.9	0.9				
			Масло вершкове 72.5%	2.3	2.3				
			Том.паста	2.5	2.5				
			Сіль	0.5	0.5				
			Разом			4.4	5.4	33.1	200.7
			Какао	200	Какао	6.0	6.0		
Молоко 2.5%	190.0	190.0							
Цукор	7.5	7.5							
Разом			6.76	5.94	18.1	151.9			
№12.01	Фрукти (яблуко)	100	Яблуко	114	100	0.4	0.4	11.8	52.4
Разом	575					12.2	12.5	68.0	546

Тиждень II День 1

№ТК	Назва страви	Вихід	Інгредієнти	Кількість сировини		Хімічний склад			Калорії
				брутто	нетто	Б	Ж	В	
№1.05	Салат з яєць, твердого сиру та куркумою.	70	Яйця курячі	1 шт	40.0				
			Сир твердий 50%		11.0				
			Куркума		1.0				
			Сіль		0.3				
			Сметана 15%		20.0				
			Разом			8.64	10.0	4.06	144.14
№ 47	Капуста тушкована	100	Капуста свіжа	143.3	114.6				
			Олія соняшникова	5.0	5.0				
			Морква	2.5	2.0				
			Цибуля	4.8	4.0				
			Том.паста	6.0	6.0				
			Цукор	2.0	2.0				
			Разом			2.5	5.1	9.5	95.0
№8.04	Рис з орегано	120	Крупа рисова	43.4	43.4				
			Вода питна	90.0	90.0				
			Сіль	0.4	0.4				
			Масло вершкове 72.5 %	3.0	3.0				
			Орегано	0.6	0.6				
			Разом			3.7	2.9	30.2	163.6
№	Сік фруктовий	200							
			Разом			1.2	0.0	22.5	98.7
№ 12.01	Фрукти (Банан)	100	Банан	167.0	100.0	1.5	0.2	21.8	95.0
	Разом	590				17.5	18.2	88.0	596

Тиждень II День 2

№ТК	Назва страви	Вихід	Інгредієнти	Кількість сировини		Хімічний склад			Калорії
				брутто	нетто	Б	Ж	В	
№ 1.35	Салат з буряка зі сметаною	100	Буряк	113.3	85.0				
			Сметана 15%	25.0	25.0				
			Сіль	0.3	0.3				
			Перець чорний	0.1	0.1				
			Хмелі сунелі	0.2	0.2				
			Разом			1.82	3.37	8.63	71.63
№ 8.06	Горохове пюре	120	Горох сухий	54.0	53.4				
			Вода питна	204.0	204.0				
			Сіль	0.4	0.4				
			Олія соняшникова	3.6	3.6				
			Разом			10.0	4.16	14.7	173.2
			Хліб цільно-вий	30				2.0	2.0
№ 11.03	Узвар	150	Сухофрукти	22.5	22.5				
			Вода	165.0	165.0				
			Цукор	7.5	7.5				
			Разом						110.6
№ 12.01	Фрукти (апельсин)	100	Апельсин	149.0	100.0	0.9	0.2	11.0	95.0
			Разом	500					

Тиждень II День 3

№ТК	Назва страви	Вихід	Інгредієнти	Кількість сировини		Хімічний склад			Калорії
				брутто	нетто	Б	Ж	В	
№ 4.01	Капуста тушкована з куркою	150	Філе куряче	72.0	72.0				
			Капуста свіжа	88.1	70.5				
			Сіль	0.5	0.5				
			Морква	40.0	30.0				
			Цибуля	17.9	15.0				
			Том.паста	4.5	4.5				
			Кмин	0.8	0.8				
			Олія соняшникова	5.0	5.0				
			Масло вершкове 72.5%	1.5	1.5				
			Разом					17.1	10.5
36.Клоп отен.	Булгур	120	Булгур	48.0	48.0				
			Вода питна	86.4	86.4				
			Сіль	0.4	0.4				
			Олія соняшникова	2.0	2.0				
			Разом					3.7	3.8
	Хліб цільно-вий	30				2.0	2.0	10.0	71.0
№ 80	Сир твердий 50%	15				3.9	3.97	0.53	53.34
	Чай чорний	200	Чай чорний	0.5	0.5				39.9
			Вода	220	220				
			Цукор	7.5	7.5				
			Разом			0.6	0.0	7.5	39.9
№12.01	Фрукти (яблуко)	100	Яблуко	114.0	100.0	0.4	0.4	11.8	52.4
	Разом	615				22.7	20.7	59.3	554

Тиждень II День 4

№ТК	Назва страви	Вихід	Інгредієнти	Кількість сировини		Хімічний склад			Калорії
				брутто	нетто	Б	Ж	В	
№ 1.24	Салат з капостою та морквою	100	Капуста	75.0	60.0				
			Морква	43.8	35.0				
			Сіль	0.3	0.3				
			Олія соняшникова	3.0	3.0				
			Паприка	0.1	0.1				
			Перець чорний	0.1	0.1				
			Разом					1.51	3.45
№ 8.12	Відварна картопля	120	Картопля	202.0	121.2				
			Сіль	0.4	0.4				
			Масло вершкове 72.5%	3.6	3.6				
			Кріп сушений	0.1	0.1				
			Разом					2.2	7.5
36.Клоп от.№ 84 2019р.	Хек смажений	50	Риба «Хек»	63.2	60.0				
			Борошно	5.0	5.0				
			Олія соняшникова	5.0	5.0				
			Сіль	0.3	0.3				
			Перець чорний	0.1	0.1				
			Разом					10.5	6.87
	Хліб цілн-вий	30				2.0	2.0	10.0	71.0
№ 80	Сир твердий 50%	15				3.9	3.97	0.53	53.34
№ 11.03	Узвар	150	Сухофрукти	22.5	22.5				
			Вода	165.0	165.0				
			Цукор	7.5	7.5				
			Разом						
№ 12.01	Фрукти (банан)	100	Банан	167.0	100.0	1.5	0.2	21.8	95.0
	Разом	540				21.6	24.0	60.7	647

Тиждень II День 5

№ТК	Назва страви	Вихід	Інгредієнти	Кількість сировини		Хімічний склад			Калорії
				брутто	нетто	Б	Ж	В	
№ 1.12	Салат з морквою та імбирем	100	Морква	131.0	98.0				
			Імбир сухий	0.5	0.5				
			Сіль	0.3	0.3				
			Олія соняшникова	3.0	3.0				
			Разом			1.03	3.21	7.51	63.14
№ 15	Макарони відварні	120	Макаронні вироби	41.0	41.0				
			Масло вершкове 72.5%	3.0	3.0				
			Сіль	0.2	0.2				
			Разом			1.77	12.0	9.12	154.0
№ 4.13	Курка тушкована	70	Філе куряче	72.2	70.0				
			Том.паста	10.9	10.9				
			Сіль	0.2	0.2				
			Кмин	0.3	0.3				
			Паприка мелена	0.6	0.6				
			Цукор	0.7	0.7				
			Олія соняшникова	1.9	1.9				
			Разом			15.2	4.3	2.5	117.0
№ 11.12	Йогурт питний 1,5%	125				2.0	6.3	5.3	86.0
№12.01	Фрукти (яблуко)	100	Яблуко	114.0	100.0	0.4	0.4	11.8	52.4
	Разом	545				20.4	26.1	36.2	473

Тиждень III День 1

№ТК	Назва страви	Вихід	Інгредієнти	Кількість сировини		Хімічний склад			Калорії		
				брутто	нетто	Б	Ж	В			
№ 1.35	Салат із буряка зі сметаною	85	Буряк свіжий	90.0	72.0						
			Сметана 15%	25.0	25.0						
			Перець чорний	0.1	0.1						
			Сіль	0.3	0.3						
			Хмелі-сунелі	0.2	0.2						
			Разом					1.82	3.37	8.63	71.63
№ 4.04	Плов з курячим м'ясом	180	Філе куряче	72.4	70.2						
			Крупа рисова	39.6	38.7						
			Олія соняшникова	5.4	5.4						
			Цибуля ріпчаста	9.6	8.1						
			Морква столова	12.0	9.0						
			Томатна паста	6.3	6.3						
			Перець чорний	0.2	0.2						
			Сіль йодована	0.5	0.5						
			Вершкове масло 72.5%	3.6	3.6						
			Разом					14.9	14.6	30.29	303.81
			№11.03	Узвар	150	Сухофрукти	22.5	22.5			
Вода	165.0	165.0									
Цукор	7.5	7.5									
Разом										110.6	
№ 12.01	Свіжі фрукти (банан)	100	Банан	167	100	1.5	0.2	21.8	95.0		
Разом		520				18.2	18.2	60.7	581		

Тиждень III День 2

№ТК	Назва страви	Вихід	Інгредієнти	Кількість сировини		Хімічний склад			Калорії
				брутто	нетто	Б	Ж	В	
№ 1.12	Салат з морквою та імбирем	100	Морква столова	131.0	97.0				
			Імбир сухий	0.5	0.5				
			Сіль йодована	0.3	0.3				
			Олія соняшникова	5.0	5.0				
			Разом			1.03	5.21	7.51	81.14
№8.22	Горохове пюре з чорносливом	120	Горох сушений	36.0	35.4				
			Сіль йодована	0.4	0.4				
			Вода питна	44.0	44.0				
			Чорнослив	3.0	3.0				
			Вершкове масло 72.5%	3.6	3.6				
Разом			10.1	3.35	16.9	174.59			
	Хліб ціль-вий	30				2.0	2.0	10.0	71.0
	Сир твердий 50%	15				3.9	3.97	0.53	53.34
№	Сік фруктовий	200				1.2	0	22.5	98.7
№12.01	Фрукти (яблуко)	100	Яблуко	114	100	0.4	0.4	11.8	52.4
Разом		565				18.6	14.9	69.2	536.17

Тиждень III День 3

№ТК	Назва страви	Вихід	Інгредієнти	Кількість сировини		Хімічний склад			Калорії
				брутто	нетто	Б	Ж	В	
№4.01	Капуста тушкована з овочами та куркою	150	Філе куряче	72.0	72.0				
			Капуста	117.5	94.0				
			Сіль	0.5	0.5				
			Морква свіжа	20.0	15.0				
			Цибуля	17.9	15.0				
			Том.паста	4.5	4.5				
			Кмин	0.8	0.8				
			Олія соняшникова	5.0	5.0				
			Масло вершкове 72.5%	1.5	1.5				
			Разом					17.1	10.5
№ 8.01	Каша гречана з чебрецем	120	Гречана крупа	57.1	56.4				
			Вода питна	85.2	85.2				
			Сіль	0.4	0.4				
			Чебрець сухий	0.2	0.2				
			Масло вершкове 72.5%	3.0	3.0				
			Разом					4.1	3.1
	Хліб цільн-вий	30				2.0	2.0	10.0	71.0
№11.12	Йогурт питний 1.5%	125				2.0	6.3	5.3	86.0
№12.01	Фрукти (апельсин)	100	Апельсин	149	100	0.9	0.2	11.0	50.0
Разом		525				26.1	22.1	57.6	544.6

Тиждень III День 4

№ТК	Назва страви	Вихід	Інгредієнти	Кількість сировини		Хімічний склад			Калорії
				брутто	нетто	Б	Ж	В	
№ 1.24	Салат з капустою та морквою	75	Капуста	56.3	45.0				
			Морква	32.8	26.3				
			Сіль	0.2	0.2				
			Олія соняшникова	4.0	4.0				
			Паприка	0.1	0.1				
			Перець чорний	0.1	0.1				
			Разом			1.1	4.3	4.4	63.0
№ 6.03	Риба тушкована з овочами	60	Риба(хек)	66.9	60.0				
			Морква	12.0	9.0				
			Цибуля	10.7	9.0				
			Лист лавровий	0.1	0.1				
			Сіль	0.2	0.2				
			Том.паста	1.8	1.8				
			Олія соняш.	1.8	1.8				
			Разом			8.5	2.8	1.7	60.9
№8.12	Картопляне пюре з маслом	120	Картопля	202.0	121.2				
			Сіль	0.4	0.4				
			Масло вершкове 72.5%	3.6	3.6				
			Кріп сушений	0.1	0.1				
Разом			2.2	7.5	18.8	151.4			
№11.3	Узвар	150	Сухофрукти	22.5	22.5				
			Вода питна	165	165				
			Цукор	7.5	7.5				
			Разом						110.6
	Хліб цільн-вий	30	Разом			1.0	0.2	15.0	71.0
	Сир твердий 50%	15	Разом			3.9	3.97	0.53	53.34
№ 12.01	Фрукти (Банан)	100	Банан	167	100	1.5	0.2	21.8	95.0
	Разом	530				18.2	19.0	62.2	591

Тиждень III День 5

№ТК	Назва страви	Вихід	Інгредієнти	Кількість сировини		Хімічний склад			Калорії
				брутто	нетто	Б	Ж	В	
№ 63.0	Салат з буряка, твердого сиру та олією	75	Буряк	70.0	56.0				
			Сир твердий 50 %	8.0	8.0				
			Лимонна кислота	0.1	0.1				
			Олія соняшникова	2.1	2.1				
			Сіль	0.3	0.3				
			Разом			1.3	1.7	10.6	62.1
			№ 3.02	Яечний скрамбл	50	Яйце курячі	1 шт	40.0	
			Молоко 2.5 %	10.0	10.0				
			Борошно пшеничне	5.0	5.0				
			Сіль	0.2	0.2				
			Олія соняшн. рафінована	0.3	0.3				
			Разом			5.5	5.0	5.0	78.5
№8.16	Овочева паелья	150	Вода питна	105	105				
			Олія соняшникова	3.0	3.0				
			Морква	20.0	15.0				
			Цибуля	17.9	15.0				
			Крупа рисова	45.0	45.0				
			Куркума мелена	0.9	0.9				
			Масло вершкове 72.5%	2.3	2.3				
			Том.паста	2.5	2.5				
			Сіль	0.5	0.5				
			Разом			4.4	5.4	33.1	200.7
	Какао	200	Какао	6.0	6.0				
			Молоко 2.5%	190.0	190.0				
			Цукор	7.5	7.5				
			Разом			6.76	5.94	18.1	151.9
№12.01	Фрукти (яблуко)	100	Яблуко	114	100	0.4	0.4	11.8	52.4
	Разом	575				12.2	12.5	68.0	546

Тиждень IV День 1

№ТК	Назва страви	Вихід	Інгредієнти	Кількість сировини		Хімічний склад			Калорії
				брутто	нетто	Б	Ж	В	
№1.05	Салат з яєць, твердого сиру та куркумою.	70	Яйця курячі	1 шт	40.0				
			Сир твердий 50%	11.0	10.0				
			Куркума	1.0	1.0				
			Сіль	0.3	0.3				
			Сметана 15%	20.0	20.0				
			Разом			8.64	10.0	4.06	144.14
№ 47	Капуста тушкована	100	Капуста свіжа	143.3	114.6				
			Олія соняшникова	5.0	5.0				
			Морква	2.5	2.0				
			Цибуля	4.8	4.0				
			Том.паста	6.0	6.0				
			Цукор	2.0	2.0				
			Разом			2.5	5.1	9.5	95.0
№8.04	Рис з орегано	120	Крупа рисова	43.4	43.4				
			Вода питна	90.0	90.0				
			Сіль	0.4	0.4				
			Масло вершкове 72.5 %	3.0	3.0				
			Орегано	0.6	0.6				
			Разом			3.7	2.9	30.2	163.6
№	Сік фруктовий	200	Разом			1.2	0.0	22.5	98.7
№ 12.01	Фрукти (Банан)	100	Банан	167.0	100.0	1.5	0.2	21.8	95.0
			Разом			17.5	18.2	88.0	596

Тиждень IV День 3

№ТК	Назва страви	Вихід	Інгредієнти	Кількість сировини		Хімічний склад			Калорії
				брутто	нетто	Б	Ж	В	
№ 4.01	Капуста тушкована з куркою	150	Філе куряче	72.0	72.0				
			Капуста свіжа	88.1	70.5				
			Сіль	0.5	0.5				
			Морква	40.0	30.0				
			Цибуля	17.9	15.0				
			Том.паста	4.5	4.5				
			Кмин	0.8	0.8				
			Олія соняшникова	5.0	5.0				
			Масло вершкове 72.5%	1.5	1.5				
			Разом					17.1	10.5
Зб.Клоп отен.	Булгур	120	Булгур	48.0	48.0				
			Вода питна	86.4	86.4				
			Сіль	0.4	0.4				
			Олія соняшникова	2.0	2.0				
			Разом					3.7	3.8
	Хліб цільно-вий	30				2.0	2.0	10.0	71.0
№ 80	Сир твердий 50%	15				3.9	3.97	0.53	53.34
	Чай чорний	200	Чай чорний	0.5	0.5				39.9
			Вода	220	220				
			Цукор	7.5	7.5				
			Разом			0.6	0.0	7.5	39.9
№12.01	Фрукти (яблуко)	100	Яблуко	114.0	100.0	0.4	0.4	11.8	52.4
	Разом	615				22.7	20.7	59.3	554

Тиждень IV День 4

№ТК	Назва страви	Вихід	Інгредієнти	Кількість сировини		Хімічний склад			Калорії
				брутто	нетто	Б	Ж	В	
№ 1.24	Салат з капостою та морквою	100	Капуста	75.0	60.0				
			Морква	43.8	35.0				
			Сіль	0.3	0.3				
			Олія соняшникова	3.0	3.0				
			Паприка	0.1	0.1				
			Перець чорний	0.1	0.1				
			Разом					1.51	3.45
№ 8.12	Відварна картопля	120	Картопля	202.0	121.2				
			Сіль	0.4	0.4				
			Масло вершкове 72.5%	3.6	3.6				
			Кріп сушений	0.1	0.1				
			Разом					2.2	7.5
36.Клоп от.№ 84 2019р.	Хек смажений	50	Риба «Хек»	63.2	60.0				
			Борошно	5.0	5.0				
			Олія соняшникова	5.0	5.0				
			Сіль	0.3	0.3				
			Перець чорний	0.1	0.1				
			Разом					10.5	6.87
	Хліб цілн-вий	30				2.0	2.0	10.0	71.0
№ 80	Сир твердий 50%	15				3.9	3.97	0.53	53.34
№ 11.03	Узвар	150	Сухофрукти	22.5	22.5				
			Вода	165.0	165.0				
			Цукор	7.5	7.5				
			Разом						
№ 12.01	Фрукти (банан)	100	Банан	167.0	100.0	1.5	0.2	21.8	95.0
	Разом	540				21.6	24.0	60.7	647

Тиждень IV День 5

№ТК	Назва страви	Вихід	Інгредієнти	Кількість сировини		Хімічний склад			Калорії
				брутто	нетто	Б	Ж	В	
№ 1.12	Салат з морквою та імбирем	100	Морква	131.0	98.0				
			Імбир сухий	0.5	0.5				
			Сіль	0.3	0.3				
			Олія соняшникова	3.0	3.0				
			Разом			1.03	3.21	7.51	63.14
№ 15	Макарони відварні	120	Макаронні вироби	41.0	41.0				
			Масло вершкове 72.5%	3.0	3.0				
			Сіль	0.2	0.2				
			Разом			1.77	12.0	9.12	154.0
№ 4.13	Курка тушкована	70	Філе куряче	72.2	70.0				
			Том.паста	10.9	10.9				
			Сіль	0.2	0.2				
			Кмин	0.3	0.3				
			Паприка мелена	0.6	0.6				
			Цукор	0.7	0.7				
			Олія соняшникова	1.9	1.9				
Разом			15.2	4.3	2.5	117.0			
№ 11.12	Йогурт питний 1,5%	125				2.0	6.3	5.3	86.0
№12.01	Фрукти (яблуко)	100	Яблуко	114.0	100.0	0.4	0.4	11.8	52.4
	Разом	545				20.4	26.1	36.2	473