

**ПОГОДЖУЮ**

Заступник начальника відділу державного нагляду  
/За отриманням санітарного законодавства  
Хмельницького району управління ГУ  
Держпродспоживслужби у Вінницькій області

*Галина ТРОФІМОВА*

Галина ТРОФІМОВА

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор комунального закладу  
«Ліцей №7 Козятинської міської ради  
Вінницької області»

*Наталія ЛЕВИЦЬКА*

Наталія ЛЕВИЦЬКА

Чотири тижневе сезонне (зимове) меню для організації одноразового харчування учнів комунального закладу «Ліцей №7  
Козятинської міської ради Вінницької області» віком від 6 до 18 років на осінній період 2023-2024 навчального року

**1 тиждень**

Сніданок	Вихід страви 6-11р	Енергетична цінність Ккал (525-630)	Б	Ж	В	Вихід страви 11-14р	Енергетична цінність Ккал (600-720)	Б	Ж	В	Вихід страв и 14-18р	Енергетична цінність Ккал (675-810)	Б	Ж	В
<b>Понеділок</b>															
Салат з морквою і моркви	100	64,02	1,51	3,45	5,83	100	64,02	1,5	3,45	5,83	100	64,02	1,51	3,45	5,83
Каша гречана чебрецем	120	132,7	4,1	3,1	24,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1
Курка по-італійськи	60	74,4	12,1	2,5	1,1	85	105,4	17,2	3,5	1,5	100	123,99	20,33	4,14	1,77
Хліб цільнозерновий	30	74,1	3,9	0,9	12,3	50	123,5	6,5	1,5	20,5	50	123,5	6,5	1,5	20,5
Сир твердий	15	55,5	3,48	3,69	-	15	55,5	3,4	3,69	-	15	55,5	3,48	3,69	-
Сік	200	92	1,0	-	21,2	200	92	1,0	-	21,2	200	92	1,0	-	21,2
Апельсин	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11
Всього		542,72	26,99	13,84	75,53		656,22	35,79	16,24	79,13		674,81	38,92	16,88	90,4
Ціна сніданку	38,44														

**Вівторок**

Салат з морквою та імбирем	100	63,14	1,03	3,21	7,51	100	63,14	1,0	3,21	7,51	100	63,14	1,03	3,21	7,51
Булгур зі спеціями	120	184,9	14,0	2,4	29,8	150	231,2	17,5	3,1	37,3	150	231,2	17,5	3,1	37,3
Яйце відварене	1шт.	103,0	5,8	7,5	3,0	50	103,0	5,8	7,5	3,0	50	103,0	5,8	7,5	3,0

Какао з молоком (без цукру)	200	112,48	6,11	5,5	9,85	200	112,48	6,1	5,5	9,85	200	112,48	6,11	5,5	9,85
Яблукко	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
Хліб цільнозерновий	30	74,1	3,9	0,9	12,3	50	123,5	6,5	1,5	20,5	50	123,5	6,5	1,5	20,5
<b>Всього</b>		<b>590,02</b>	<b>31,24</b>	<b>19,91</b>	<b>74,26</b>		<b>685,72</b>	<b>37,34</b>	<b>21,2</b>	<b>89,96</b>		<b>685,72</b>	<b>37,34</b>	<b>21,21</b>	<b>89,96</b>
<b>Ціна сніданку</b>	<b>25,69</b>							<b>34</b>	<b>1</b>						

**Середа**

Салат з буряка і ароматною олією	100	69,25	1,55	3,19	9,23	100	69,25	1,5	3,19	9,23	100	69,25	1,55	3,19	9,23
Куліш з курячим м'ясом	180	270,1	15,6	12,2	26,7	250	375,1	21,7	16,9	37	300	450,1	26,1	20,3	44,5
Хліб цільнозерновий	30	74,1	3,9	0,9	12,3	50	123,5	6,5	1,5	20,5	50	123,5	6,5	1,5	20,5
Сир твердий	15	47,4	3,48	3,69	-	15	47,4	3,4	3,69	-	15	47,4	3,48	3,69	-
Чай (без цукру)	200	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	-	-	-	-
Сухофрукти	20	48	0,56	-	10,3	20	48	0,5	-	10,3	20	48	0,56	-	10,3
Яблукко	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
<b>Всього</b>		<b>561,25</b>	<b>25,49</b>	<b>20,38</b>	<b>70,33</b>		<b>715,65</b>	<b>34,19</b>	<b>25,6</b>	<b>88,83</b>		<b>790,65</b>	<b>38,59</b>	<b>29,08</b>	<b>96,33</b>
<b>Ціна сніданку</b>	<b>26,43</b>							<b>19</b>	<b>8</b>						

**Четвер**

Салат з капусти, зеленого горошку та насіння соняшника	100	94,37	2,95	6,56	5,21	100	94,37	2,9	6,56	5,21	100	94,37	2,95	6,56	5,21
Макарони відварні	120	168,0	4,4	3,9	28,4	150	210,0	5,6	5,0	46,2	150	210,0	5,6	5,0	46,2
Сирник зі сметаною	100/15	223,0	12,2	8,9	22,9	120/15	298,05	15,06	13,6	27,96	120/15	298,05	15,06	13,68	27,96
Компот з ягід або фруктів	200	44,0	0,6	-	9,9	200	44,0	0,6	-	9,9	200	44,0	0,6	-	9,9
Банан	50	47,5	0,75	0,1	10,9	50	47,5	0,7	0,1	10,9	50	47,5	0,75	0,1	10,9
<b>Всього</b>		<b>576,87</b>	<b>20,9</b>	<b>19,46</b>	<b>77,31</b>		<b>693,92</b>	<b>24,96</b>	<b>25,3</b>	<b>100,1</b>		<b>693,92</b>	<b>24,96</b>	<b>25,34</b>	<b>100,1</b>
<b>Ціна сніданку</b>	<b>20,15</b>							<b>96</b>	<b>4</b>						

**П'ятниця**

Салат з моркви, сиру і Рибна смажений	100	112,16	4,57	7,17	7,88	100	112,16	4,5	7,17	7,88	100	112,16	4,57	7,17	7,88
	50	91,85	10,46	3,87	3,80	75	137,77	15,7	5,80	5,70	100	183,70	20,92	7,74	7,60

*сир твердий 15*

Картопляне пюре з орегано	120	162,62	2,84	7,42	21,11	150	203,27	95	3,5	9,27	26,39	150	203,27	3,54	9,27	26,39
Увар з сухофруктів (без цукру)	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200
Банан	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100
<b>Всього</b>		<b>569,33</b>	<b>19,67</b>	<b>19,56</b>	<b>79,49</b>		<b>655,9</b>	<b>25,86</b>	<b>23,34</b>	<b>86,67</b>		<b>701,83</b>	<b>30,83</b>	<b>25,28</b>	<b>88,57</b>	
Ціна сніданку	24,99															

**II тиждень**

Сніданок	Вихід страви 6-11р	Енергетична цінність (525-630)	Б	Ж	В	Вихід страви 11-14р	Енергетична цінність (600-720)	Б	Ж	В	Вихід страв 14-18р	Енергетична цінність (675-810)	Б	Ж	В
<b>Понеділок</b>															
Салат морквою, імбирем	3 100	63,14	1,03	3,21	7,51	100	63,14	1,03	3,21	7,51	100	63,14	1,03	3,21	7,51
Макарони відварні	120	151,3	4	7	28	150	189,1	5	8,8	35	150	189,1	5	8,8	35
Дійце відварене	1шт.	100	5,1	8,7	0,3	40	100	5,1	8,7	0,3	40	100	5,1	8,7	0,3
Хліб цільнозерновий	30	74,1	3,9	0,9	12,3	50	123,5	6,5	1,5	20,5	50	123,5	6,5	1,5	20,5
Сир твердий	15	55,5	3,48	3,69	-	15	55,5	3,48	3,69	-	15	55,5	3,48	3,69	-
Сік	200	92	1,0	-	21,2	200	92	1,0	-	21,2	200	92	1,0	-	21,2
Апельсин	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11
Сухофрукти	10	24	0,28	-	5,15	10	24	0,28	-	5,15	10	24	0,28	-	5,15
<b>Всього</b>		<b>610,04</b>	<b>20,44</b>	<b>24,92</b>	<b>82,66</b>		<b>697,24</b>	<b>24,04</b>	<b>27,32</b>	<b>97,86</b>		<b>697,24</b>	<b>24,04</b>	<b>27,32</b>	<b>97,86</b>
Ціна сніданку	30,27														

**Вівторок**

Салат морквою, капустою та зеленим горошком	100	67,98	1,98	3,65	6,21	100	67,98	1,98	3,65	6,21	100	67,98	1,98	3,65	6,21
Горохове пюре	120	139,2	9,93	0,48	14,6	150	174	12,45	0,6	18,3	150	174	12,45	0,6	18,3
Котлета по-міланськи з сиром	90	228,2	16,6	10	21,3	125	316,9	23	13,6	29,5	150	380,3	27,6	16,6	35,5



III тиждень

Сніданок	Вихід страви 6-11р	Енергетична цінність Ккал (525-630)	Б	Ж	В	Вихід страви 11-14р	Енергетична цінність Ккал (600-720)	Б	Ж	В	Вихід страв и 14-18р	Енергетична цінність Ккал (675-810)	Б	Ж	В
<b>Понеділок</b>															
Сагат з капусти та насіння	100	102,09	2,21	7,73	5,93	100	102,09	2,21	7,73	5,93	100	102,09	2,21	7,73	5,93
Макарон відварений зі спеціями	120	184,9	14,0	2,4	29,8	150	231,2	17,5	3,1	37,3	150	231,2	17,5	3,1	37,3
Дійце варене	1шт.	63	5,1	4,6	0,3	40	63	5,1	4,6	0,3	40	63	5,1	4,6	0,3
Хліб цільнозерновий	30	74,1	3,9	0,9	12,3	50	123,5	6,5	1,5	20,5	50	123,5	6,5	1,5	20,5
Сир твердий	15	55,5	3,48	3,69	-	15	55,5	3,48	3,69	-	15	55,5	3,48	3,69	-
Сік	200	92	1,0	-	21,2	200	92	1,0	-	21,2	200	92	1,0	-	21,2
Апельсин	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11
<b>Всього</b>		<b>621,59</b>	<b>30,59</b>	<b>19,52</b>	<b>80,53</b>		<b>717,29</b>	<b>36,69</b>	<b>20,82</b>	<b>96,23</b>		<b>717,29</b>	<b>36,69</b>	<b>20,82</b>	<b>96,23</b>
<b>Ціна сніданку</b>	<b>31,78</b>														

Вівторок

Сагат з буряка ароматною олією	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
Картоплине пюре	120	128,4	2,5	3	17	150	160,5	3,2	4	21	150	160,5	3,2	4	21
Курка по італійськи	60	74,4	15,20	4,48	5,30	85	105,4	22,8	6,70	7,90	100	123,99	26,6	7,80	9,3
Хліб цільнозерновий	30	74,1	3,9	0,9	12,3	50	123,5	6,5	1,5	20,5	50	123,5	6,5	1,5	20,5
Узвар з сухофруктів (без цукру)	150	80,8	0,3	0,9	24,9	150	80,8	0,3	0,9	24,9	150	80,8	0,3	0,9	24,9
Сир твердий	15	55,5	3,48	3,69	-	15	55,5	3,48	3,69	-	15	55,5	3,48	3,69	-
Банан	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
<b>Всього</b>		<b>577,45</b>	<b>28,43</b>	<b>16,36</b>	<b>90,53</b>		<b>689,95</b>	<b>39,33</b>	<b>20,18</b>	<b>105,3</b>		<b>708,54</b>	<b>43,13</b>	<b>21,28</b>	<b>106,7</b>
<b>Ціна сніданку</b>	<b>24,88</b>														

Середа

Сагат з моркви, родиннок та каша	100	99,3	4,57	7,17	7,88	100	99,3	4,57	7,17	7,88	100	99,3	4,57	7,17	7,88
Каша гречана розсіпчаста	120	132,7	4,1	3,1	24,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1



IV тиждень															
Сніданок	Вихід страви 6-11р	Енергетична цінність в Ккал (525-630)	Б	Ж	В	Вихід страви 11-14р	Енергетична цінність в Ккал (600-720)	Б	Ж	В	Вихід страв и 14-18р	Енергетична цінність в Ккал (675-810)	Б	Ж	В
<b>Понеділок</b>															
Салат з морквою та імбирем	100	63,14	1,03	3,21	7,51	100	63,14	1,03	3,21	7,51	100	63,14	1,03	3,21	7,51
Горохове пюре	120	139,2	9,93	0,48	14,6	150	174	12,45	0,6	18,3	150	174	12,45	0,6	18,3
Курка тушкована в соусі	70	110,0	15,2	3,5	2,5	100	157,15	21,7	5,06	3,63	120	188,6	26,0	6,1	4,4
Хліб цільнозерновий	30	74,1	3,9	0,9	12,3	50	123,5	6,5	1,5	20,5	50	123,5	6,5	1,5	20,5
Сік	200	92,0	1,0	-	21,2	200	92,0	1,0	-	21,2	200	92,0	1,0	-	21,2
Сир твердий	15	55,5	3,48	3,69	-	15	55,5	3,48	3,69	-	15	55,5	3,48	3,69	-
Яблуко	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
<b>Всього</b>		<b>586,34</b>	<b>34,94</b>	<b>12,18</b>	<b>69,91</b>		<b>717,69</b>	<b>46,56</b>	<b>14,46</b>	<b>82,94</b>		<b>749,14</b>	<b>50,86</b>	<b>15,5</b>	<b>83,7</b>
<b>Ціна сніданку</b>	<b>30,24</b>														

Вівторок															
Салат з буряка і ароматною олією	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
Картоплине пюре	120	128,4	2,5	3	17	150	160,5	3,2	4	21	150	160,5	3,2	4	21
Запечене філе курки з орегано	50	89,9	14,6	3,1	-	75	134,8	21,9	4,7	-	90	161,8	26,3	5,6	0,1
Хліб цільнозерновий	30	74,1	3,9	0,9	12,3	50	123,5	6,5	1,5	20,5	50	123,5	6,5	1,5	20,5
Чай масала (без цукру)	200	76,86	2,81	2,28	4,77	200	76,86	2,81	2,28	4,77	200	76,86	2,81	2,28	4,77
Банан	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
<b>Всього</b>		<b>533,51</b>	<b>26,86</b>	<b>12,67</b>	<b>65,1</b>		<b>659,91</b>	<b>37,46</b>	<b>15,87</b>	<b>77,3</b>		<b>686,91</b>	<b>41,86</b>	<b>16,77</b>	<b>77,4</b>
<b>Ціна сніданку</b>	<b>25,59</b>														

Середа															
Салат з капусти та моркви	100	64,05	1,51	3,45	5,83	100	64,05	1,51	3,45	5,83	100	64,05	1,51	3,45	5,83
Каша пшенична	120	143,3	4,8	2,4	25,2	150	179,1	6,0	3,0	31,5	150	179,1	6,0	3,0	31,5
<b>Всього</b>	<b>58</b>	<b>101</b>	<b>7</b>	<b>7,5</b>	<b>0,9</b>	<b>58</b>	<b>101</b>	<b>7</b>	<b>7,5</b>	<b>0,9</b>	<b>58</b>	<b>101</b>	<b>7</b>	<b>7,5</b>	<b>0,9</b>

*Ще варити кашу*







Всього прошнуровано, пронумеровано та скріплено печаткою 8 (всього)

смаківчик

Директор

Наталя ЛЕВЧЕНКО

2023