

**ПОГОДЖУЮ**

Заступник начальника відділу державного нагляду за дотриманням санітарного законодавства

Хмельницького районного управління ГУ Держпродспоживслужби у Вінницькій області

Галина ТРОФІМОВА

Для організації харчування учнів комунального закладу «Лицей №7 Козятинської міської ради Вінницької області» віком від 6 до 18 років на весняний період 2023-2024 навчального року

**СЕЗОННЕ (весняне) ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ**

період 2023-2024 навчального року

Директор комунального закладу «Ракшад дитячої освіти №7 Козятинської міської ради Вінницької області»  
 Надія ЛЕВИЦЬКА

Сніданок	Навантаження алергенні	Вихід страв и 6-11р	Енергетична цінність Ккал (525-630)	Б	Ж	В	I тиждень									
							Вихід страв и 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>																
Тушкова капуста		100	69	1,73	3,13	4,91	100	69	1,73	3,13	4,91	100	69	1,73	3,13	4,91
Макаронні вироби відварні	Г, МП, Л	120	190	5,2	0,6	34,2	120	190	5,2	0,6	34,2	150	227	6,24	0,67	42,0
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	Г	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	МП, Л	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
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>542,72</b>	<b>26,99</b>	<b>13,84</b>	<b>75,53</b>		<b>656,22</b>	<b>35,79</b>	<b>16,24</b>	<b>79,13</b>		<b>674,81</b>	<b>38,92</b>	<b>16,88</b>	<b>90,4</b>

**Віторок**

Морква тушкова з родзинками/св. овсян		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
Булгур зі спеціями	Г, МП, Л	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 відварене	Я	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)	МП, Л	200	112,48	6,11	5,5	9,85	200	112,48	6,11	5,5	9,85	200	112,48	6,11	5,5	9,85

Яблукко	Г	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
	Г	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>21,21</b>	<b>89,96</b>		<b>685,72</b>	<b>37,34</b>	<b>21,21</b>	<b>89,96</b>

**Середа**

Салат з буряка і ароматною олією/с.д.		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
Плов з курячим м'ясом	Г	180	279,81	14,92	12,01	30,29	180	279,81	14,92	12,01	30,29	250	388,62	20,72	16,69	42,07
Хліб	Г	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	МП, Л	15	47,4	3,48	3,69	-	15	47,4	3,48	3,69	-	15	47,4	3,48	3,69	-
Чай (без цукру)		200	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	-	-	-	-
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>25,68</b>	<b>88,83</b>		<b>790,65</b>	<b>38,59</b>	<b>29,08</b>	<b>96,33</b>

**Четвер**

Овочі тушковані		100	94,37	2,95	6,56	5,21	100	94,37	2,95	6,56	5,21	100	94,37	2,95	6,56	5,21
Макаронні вироби	Г, МП, Л	125	188,7	5,2	0,6	34,2	150	226,47	6,24	0,67	41,08	150	226,47	6,24	0,67	41,08
Відварні																
Сирник зі сметаною	МП, Л, Я	100/15	223,0	12,2	8,9	22,9	120/15	298,05	15,06	13,68	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		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>576,87</b>	<b>20,9</b>	<b>19,46</b>	<b>77,31</b>		<b>693,92</b>	<b>24,96</b>	<b>25,34</b>	<b>100,1</b>		<b>693,92</b>	<b>24,96</b>	<b>25,34</b>	<b>100,1</b>

**П'ятниця**

Салат з капусти квашеної <i>с.д.</i>		25	112,16	4,57	7,17	7,88	100	112,16	4,57	7,17	7,88	100	112,16	4,57	7,17	7,88
Риба тушкована з овочами під томатним соусом	Р	60	60,9	8,5	2,8	1,7	90	91,3	12,7	4,2	2,5	100	101,44	14,10	4,62	2,78
Картопляне пюре з орегано	Г, МП, Л	120	162,62	2,84	7,42	21,11	150	203,27	3,54	9,27	26,39	150	203,27	3,54	9,27	26,39
Узвар 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
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>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>

*девел, сир узвар*

## II тиждень

Сніданок	Навні алергени	Вихід страви 6-11р	Енергетична цінність (525-630) Ккал	Б	Ж	В	Вихід страв и 11-14р	Енергетична цінність (600-720) Ккал	Б	Ж	В	Вихід страв и 14-18р	Енергетична цінність (675-810) Ккал	Б	Ж	В
<b>Понеділок</b>																
Овочеве рагу		150	177	3,9	11,0	15,8	150	177	3,9	11,0	15,8	200	236	5,1	14,6	21,0
Каша рисова	Г, МП, Л	150	151,3	4	7	28	150	189,1	5	8,8	35	150	189,1	5	8,8	35
Молочна																
Дійце відварене	Я	1шт.	63	5,1	8,7	0,3	1шт.	63	5,1	8,7	0,3	1шт.	63	5,1	8,7	0,3
Хліб	Г	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
	МП, Л	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
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>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>
<b>Вівторок</b>																
Капуста тушкована		100	69	1,73	3,13	4,91	100	69	1,73	3,13	4,91	100	69	1,73	3,13	4,91
Горохове пюре	Г, МП, Л	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-Міланська з сиром	МП, Л	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
Чай (без цукру) <i>д. медовий</i>		200	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	-	-	-	-
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>595,96</b>	<b>32,66</b>	<b>17,58</b>	<b>60,27</b>		<b>719,46</b>	<b>41,58</b>	<b>21,3</b>	<b>72,17</b>		<b>782,86</b>	<b>46,18</b>	<b>24,3</b>	<b>78,17</b>

## Середа

Салат з буряка і ароматною олією <i>1/2 ст. олії</i>		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
Печена домашньому з курячим м'ясом	Г, МП, Л	180	235,7	17,5	7,9	22	250	327,4	24,3	10,9	30,6	300	392,9	29,2	13,1	36,7
Хліб <i>сир м. вер.</i>	Г	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
Увар з сухофр. (без)		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

ЦУКРУ)																				
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>541,53</b>	<b>29,96</b>	<b>17,69</b>	<b>64,38</b>		<b>682,63</b>	<b>39,36</b>	<b>21,29</b>	<b>81,18</b>		<b>748,13</b>	<b>44,26</b>	<b>23,49</b>					<b>87,28</b>

**Четвер**

Салат з гречки та овочів	МП, Л	<i>доо</i>	160,9	4,1	6,1	24,2	250	223,4	5,7	8,5	33,6	250	223,4	5,7	8,5	33,6				
Львівський сирник з морквою і сметаною	МП, Л, Я	100/15	228,73	12,85	12,51	15,95	120/15	268,30	15,33	14,41	19,01	120/15	268,30	15,33	14,41	19,01				
Какао на молоці(без ЦУКРУ)	МП, Л	200	112,48	6,11	5,5	9,85	200	112,48	6,11	5,5	9,85	200	112,85	6,11	5,5	9,85				
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>592,33</b>	<b>18,75</b>	<b>19,71</b>	<b>86,85</b>		<b>694,4</b>	<b>22,83</b>	<b>24,01</b>	<b>99,31</b>		<b>694,4</b>	<b>22,83</b>	<b>24,01</b>	<b>99,31</b>				

**П'ятниця**

Салат з капусти квашеної / <i>дв. ов.</i>		25	73,5	1,25	5,10	5,70	100	73,5	1,25	5,10	5,70	100	73,5	1,25	5,10	5,70				
Каша артек	Г	120	163,6	3,7	2,9	30,2	150	204,5	4,6	3,6	37,7	150	204,5	4,6	3,6	37,7				
Риба запечена під соусом «Бешамель»	Р, МП, Л	60/10	71,3	9,6	2,7	4,0	90	107	14,4	4,1	6,0	120	142,7	19,2	5,4	8,0				
Хліб	Г	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				
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				
Кисіль ягідний	Г	150	63,2	0,2	0	14,9	150	63,2	0,2	0	14,9	150	63,2	0,2	0	14,9				
<b>Всього</b>			<b>563,5</b>	<b>21,95</b>	<b>18,1</b>	<b>79,3</b>		<b>689,5</b>	<b>30,25</b>	<b>20,8</b>	<b>97,0</b>		<b>725,2</b>	<b>35,05</b>	<b>22,1</b>	<b>99,0</b>				



Чай масала (без цукру)	МП, л	200	76,86	3,75	3,05	6,36	200	76,86	3,75	3,05	6,36	200	76,86	3,75	3,05	6,36
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>581,46</b>	<b>30,32</b>	<b>21,32</b>	<b>72,94</b>		<b>727,56</b>	<b>39,62</b>	<b>25,67</b>	<b>92,04</b>		<b>769,96</b>	<b>43,32</b>	<b>27,62</b>	<b>95,24</b>
<b>Четвер</b>																
Салат з капусти квашеної <i>кг. зв.</i>		25	48,0	1,1	2,6	4,4	75	48,0	1,1	2,6	4,4	75	48,0	1,1	2,6	4,4
Овочева пастля з куркумою	Г, МП	120	160,6	3,5	4,4	26,5	150	200,7	4,4	5,4	33,1	150	200,7	4,4	5,4	33,1
Запіканка сирна зі сметаною	МП, л, Я	150\15	273,6	19,9	15,7	12,9	150\15	273,6	25,0	19,9	12,9	150\15	273,6	19,9	15,7	12,9
Какао з молоком(без цукру)	МП, л	200	112,48	6,11	5,5	9,85	200	112,48	6,11	5,5	9,85	200	112,48	6,11	5,5	9,85
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>576,6</b>	<b>26,9</b>	<b>18,1</b>	<b>75,4</b>		<b>671,2</b>	<b>32,0</b>	<b>21,3</b>	<b>89,5</b>		<b>671,2</b>	<b>32,0</b>	<b>21,3</b>	<b>86,5</b>
<b>П'ятниця</b>																
Салат з буряка і ароматною олією <i>кг. зв.</i>		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
Булгур	Г	120	132	3,7	3,8	22,3	150	165	4,7	4,8	27,9	150	165	4,7	4,8	27,9
Рибні стіки	Р, Я	70	112,2	10,8	1,9	15,2	105	168,2	16,1	2,8	22,7	140	235,5	22,6	3,9	31,8
Кисіль ягідний	Г	200	84,2	0,3	0	19,9	200	84,2	0,3	0	19,9	200	84,2	0,3	0	19,9
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>523,93</b>	<b>23,62</b>	<b>14,59</b>	<b>77,88</b>		<b>612,93</b>	<b>29,92</b>	<b>16,49</b>	<b>90,98</b>		<b>680,23</b>	<b>36,42</b>	<b>17,59</b>	<b>100,0</b>

IV тиждень

Сніданок	Навантаження	Вихід страв	Енергетична цінність	Б	Ж	В	Вихід страв	Енергетична цінність	Б	Ж	В	Вихід страв	Енергетична цінність	Б	Ж	В
		11р	Ккал (525-630)				11-14р	Ккал (600-720)				14-18р	Ккал (675-810)			

Понеділок

Салат з квашеної капусти <i>сб. сб.</i>		25	48	1,1	2,6	4,4	75	48	1,1	2,6	4,4	75	48	1,1	2,6	4,4
Плов з курячим м'ясом	Г	180	279,81	14,92	12,01	30,29	180	279,81	14,92	12,01	30,29	250	388,62	22,72	16,69	42,07
Хліб	Г	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	МП, Л	15	55,5	3,48	3,69	-	15	55,5	3,48	3,69	-	15	55,5	3,48	3,69	-
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>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>83,71</b>

Вівторок

Салат з бузика і ароматною олією <i>сб.</i>		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 з орегано	МП, Л	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	Г	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)	МП, Л	200	76,86	3,75	3,05	6,36	200	76,86	3,75	3,05	6,36	200	76,86	3,75	3,05	6,36
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>

Середа

Овочі тушковані		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
Макарон на	МП, Л	250	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

Молоці																								
Яйце відварене	Я	шт.	63	5.1	4.6	0.3		шт.	63	5.1	4.6	0.3		шт.	63	5.1	4.6	0.3						
Хліб	Г	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						
Компот із сухофруктів		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						
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>589,93</b>	<b>25,09</b>	<b>20,9</b>	<b>74,76</b>			<b>675,13</b>	<b>28,89</b>	<b>22,13</b>	<b>89,26</b>			<b>675,13</b>	<b>28,89</b>	<b>22,13</b>	<b>89,26</b>						
<b>Четвер</b>																								
Сагат з гречки та овочів	ЗПГ	800	160.9	4,1	6,1	24.2		250	223,4	5,7	8,5	33,6		250	223,4	5,7	8,5	33,6						
Запіданка сирна з яблуком та морквою	Я, МП, Л	150/15	305,5	17,01	13,4	28,8		150/15	305,5	17,01	13,4	28,8		200/15	397	22,53	16,9	38,2						
<i>Kiev's</i> <i>Фруктовий</i>	МП, Л	200	112.48	6.11	5.5	9.85		200	112.48	6.11	5.5	9.85		200	112.48	6.11	5.5	9.85						
Апельсин		50	25	0,45	0,1	5,5		50	25	0,45	0,1	5,5		50	25	0,45	0,1	5,5						
<b>Всього</b>			<b>563,15</b>	<b>22,26</b>	<b>21,0</b>	<b>79,8</b>			<b>607,75</b>	<b>23,36</b>	<b>22,7</b>	<b>86,6</b>			<b>699,25</b>	<b>28,88</b>	<b>26,2</b>	<b>96,0</b>						
<b>П'ятниця</b>																								
Капуста тушкована		100	69	1.73	3.13	4.91		100	69	1.73	3.13	4.91		100	69	1.73	3.13	4.91						
Каша артек	Г	120	163,6	3,7	2,9	30,2		150	204,5	4,6	3,6	37,7		150	204,5	4,6	3,6	37,7						
Риба тушкована з овочами в томатному соусі	Р	60	60,9	8,5	2,8	1,7		90	91,3	12,7	4,2	2,5		120	121,7	16,9	5,5	3,3						
<i>Каска з шалом</i>	Г	150	63	0,2	0,0	14,9		150	63	0,2	0,0	14,9		150	63	0,2	0,0	14,9						
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>578,42</b>	<b>18,3</b>	<b>2,98</b>	<b>84,06</b>			<b>649,72</b>	<b>23,4</b>	<b>20,7</b>	<b>92,36</b>			<b>680,12</b>	<b>27,6</b>	<b>22,04</b>	<b>93,16</b>						