

	Фрикадельки рибні	Хек/мінтай Цибуля Вода Яйце Сіль Рибний соус Лимонний сік Перець ч/м	67.2 11.9 4.5 4 г 1.0 5.0 0.50 0.02	50	7.90	0.60	0.90	42	ЗРС С.К.Лопотенко
	Сік фруктовий		200	200	202.6.	0.2	202.6	96	
	Хліб житньо- пшеничний	Хліб ж/п		55	7.07	0.22	25.85	118.8	
	Калорійність							631.4	
Середа	Чахохбілі з куркою	Філе куряче Олія Цибуля Часник Томат Петрушка	63 4.5 45 0.2 8.4 0.6	75	3.21	11.73	5.73	164.10	ЗРС С.К.Лопотенко
	Картопля запечена з куркумою	Картопля Олія Куркума Кріп суш Часник суш Лимонна к-та Вода Сіль	195 7.6 1.5 0.4 0.4 0.2 3.0 1.8	150	3.09	8.11	25.21	186.2	ЗРС С.К.Лопотенко
	Салат з капусти та насінням соняшника	Капуста Олія Насіння Сіль	45.0 2.5 2.5 0.3	50	1.10	3.87	2.96	51.05	ЗРС С.К.Лопотенко
	Компот зі свіжих фруктів	Яблука Цукор	41 15	200	0.28	0.18	21.57	114	
	Хліб житньо- пшеничний	Хліб ж/п		55	7.07	0.22	25.85	118.8	
	Калорійність							644.95	
	Четвер	Підсмажка куряча	Філе Олія Томат Цибуля	65 7 10 24	50/1 5	16.89	2.50	128.0	212.0
	Полента	Каша кукурудзяна Молоко Масло верш Часник Сіль	34.6 46.5 3 3.9 3	150	4.38	4.07	27.6	164.57	ЗРС С.К.Лопотенко
	Салат з буряком та сухариками	Буряк Хліб п/ш Олія Цукор	81.6 16.53. 8 0.4	50	1.13	3.47	3.05	75.08	ЗРС С.К.Лопотенко

	Какао з молоком	Какао Молоко паст. Цукор Вода	4.4 116 15 89	200	5.45	4.76	10.15	155.5	БРДХУ
	Хліб житньо-пшеничний	Хліб ж/п		55	7.07	0.22	25.85	118.8	
	Калорійність							721.25	
П'ятниця	Суп домашній з крупою та томатом	Крупа рисова Цибуля Картопля Томат Масло верш Сіль Орегано суш	20 12 13.3 7.5 5 1.5 0.8	250	1.8	4.2	16.80	127.0	ЗРС С. Клопотенко
	Хек запечений	Хек Сіль Перець ч/м Борошно пш Яйця Сухарі панір Олія	57.9 0.3 0.1 1.25 4 г 2.5 3	50	9.13	1.21	0.00	47.41	ЗРС С.Клопотенко
	Картопляне пюре	Картопля Молоко паст Масло	139 17 3	100	2.58	2.16	16.05	99.5	БРДХУ
	Салат з капусти з ароматної олії	Капуста Олія сон/раф Кріп сушений Сіль	59.4 2.5 0.025 0.5	50	0.63	2.55	2.85	36.88	ЗРС С.Клопотенко
	Чай з лимоном	Чай сухий Цукор Лимон Вода	0.2 7.5 5 185	200	0.0	0.0	10.0	58.0	БРДХУ
	Хліб житньо-пшеничний	Хліб ж/п		55	7.07	0.22	25.85	118.8	
	Калорійність							642.08	

	Мак енд чіз	Макаронні вироби Масло верш Борошно Молоко паст Сир твердий Сіль	23.3 10.9 11.1 110 27.8 1.1	150	9.44	49.69	30.9 5	270.6 1	ЗРС С.К.юлотецько
	Овочі квашені	Помідори /огірки	100	100	1.19	0.09	1.63	15.66	
	Компот зі свіжих фруктів	Яблука Цукор	41 15	200	0.28	0.18	21.5 7	114.0	ЗРДХУ
	Хліб житньо-пшеничний	Хліб ж/п		55	7.07	0.22	25.8 5	118.8	
	Калорійність							779.87	
Середа	Ковбаски рибні	Хек Яйця Цибуля Крупа ман. Борошно Олія	70 5 г 7 5 3 1	50/20	7.83	11.79	9.44	139.0	ЗРДХУ
	Картопляне пюре	Картопля Молоко паст Масло	139 17 3	100	2.58	2.16	16.0 5	120	ЗРДХУ
	Салат з капусти з ароматної олії	Капуста Олія сон/граф Кріп сушений Сіль	59.4 2.5 0.025 0.5	50	0.63	2.55	2.85	36.88	ЗРС С.К.юлотецько
	Компот зі сухофруктів	Сухофрукти Цукор Вода	20 15 200	200	0.3	-	13	144.4	ЗРДХУ
	Хліб житньо-пшеничний	Хліб ж/п		55	7.07	0.22	25.8 5	118.8	
	Калорійність							571.1	
Четвер	Суп гороховий з грінками	Картопля Горох Цибуля Морква Петрушка Олія\масло Сухарики	67.5 12.5 12.5 16 2 4 25	250	3.21	11.73	5.73	238.1	ЗРДХУ
	Каша гречана з маслом вершковим	Гречка Масло	47 5	100/5	3.22	4.46	15.8 5	120	ЗРДХУ

П'ятниця

Салат з буряком та сухариками	Буряк Хліб пшен. Олія Сіль	81.6 16.5 3.8 0.4	50	1.13	3.47	3.05	75.08	ЗРС С.Клопотенко
Фрикадельки м'ясні з свинини	Свинина Цибуля Вода Яйце Сіль Перець чорний Мускатний горіх	66.9 6 5 4 г 1 0.02 0.25	50	7.15	21.31	0.43	248.82	ЗРС С.Клопотенко
Чай каркаде	Чай цукор	23 2,2	200	0	0	20.0	80.0	ЗРС С.Клопотенко
Хліб житньо-пшеничний	Хліб ж/п		55	7.07	0.22	25.85	118.8	
Калорійність							895.6	
Хек смажений	Хек Борошно Олія Сіль Перець Лимонний сік	63.2 5 2.5 0.3 0.1 0.5	50	10.46	3.87	3.80	91.85	ЗРС С.Клопотенко
Картопля запечена з куркумою	Картопля Олія Куркума Кріп суш. Часник суш Лимонна кислота Вода Сіль	317 7 10 2 0.5 0.5 0.2 2.4	150	3.09	3.09	8.11	186.20	ЗРС С.Клопотенко
Салат(особливий)з капусти та зеленим горошком	Капуста Горошок зелений Олія Цибуля Морква	59 13 2.5 6 7	50	11.33	4.7	3.05	50	ЗР/ХУ
Сік фруктовий		200	200	202.6	0.2	202.6	96	
Хліб житньо-пшеничний	Хліб ж/п		55	7.07	0.22	25.85	118.8	
Калорійність							641.65	

	Хліб житньо-пшеничний	Хліб ж/п		55	7.07	0.22	25.85	118.8	
	Калорійність							659,0	
Середя	Рис з овочами	Рис Масло верш Цибуля Морква Томатна паста	30 3 11 11 11	100	4.44	3.26	35.29	179	ЗРДХУ
	Салат з моркви і твердим сиром	Морква Сир твердий Сметана 20% Сіль	36.6 6 6 0.6	50	1.18	2.68	10.87	57.45	ЗРС С.Клопотенко
	Філе куряче тушене в соусі	Філе/стегно Масло верш Цибуля Томат Морква Буряк Борошно Вода Мускатний горіх Сіль	75.3 2.0 12 1.3 2.7 1 22.3 0.2 0.5 0.2	50	25.34	3.75	19.1	119.5	ЗРС С.Клопотенко
	Компот зі свіжих фруктів	Яблука Цукор Вода	41 15 180	200	0.28	0.18	21.57	114.0	ЗРДХУ
	Хліб житньо-пшеничний	Хліб ж/п		55	7.07	0.22	25.85	118.8	
	Калорійність							660.1	
Четвер	Суп домашній з крупою та томатом	Крупа рисова Цибуля Картопля Томат Масло верш Сіль Орегано суш	20 12 13.3 7.5 5 1.5 0.8	250	1.8	4.2	16.80	127.0	ЗРС С. Клопотенко
	Котлети рибні	Хек Цибуля Яйця Борошно пш Часник суш Сіль Перець ч/м	67.2 11.9 1/10 1.25 0.2 0.25 0.05	50	8.42	1.48	0.48	48.98	ЗРС С.Клопотенко
	Картопляне пюре	Картопля Молоко паст Масло	139 17 3	100	2.58	2.16	16.05	99.5	ЗРДХУ

	Вінігрет	Картопля Буряк Морква Огірки марин. Капуста кваш Цибуля Олія	37.8 22.5 17.5 20 17 17 10	100	0.45	6	3.38	121	ЗРДХУ
	Чай з липи	Чай сухий Цукор Вода	0.6 7.5 200	200	0	0	10.1	40	ЗРС С.Клопотен ко
	Хліб житньо-пшеничний	Хліб ж/п		55	7.07	0.22	25.85	118.8	
	Калорійність							640.08	
П'ятниця	Горохове пюре	Горох Масло верш	67.5 6	150	12	1	30	220.5	ЗРДХУ
	Салат з буряком та сухариками	Буряк Хліб пшен. Олія Сіль	81.6 16.5 3.8 0.4	50	1.13	3.47	3.05	75.08	ЗРС С.Клопотенко
	Нагетси курячі з вершковим маслом	Філе куряче Перець чорн.мел. Сіль Хліб Борошно Яйце Сухарі Олія	44.4 0.1 1 10 5 4 г 5 3	50	11.66	1.32	12.35	107.9	ЗРС С.Клопотенко
	Сік фруктовий		200	200	202.6.	0.2	202.6	96	
	Хліб житньо-пшеничний	Хліб ж/п		55	7.07	0.22	25.85	118.8	
	Калорійність							641.8	

IV тиждень

Понеділок	Суп гороховий з грінками	Картопля Горох Цибуля Морква Петрушка Олія/масло Сухарики	67.5 16 12.5 12.5 2 4 25	250	3.21	11.7 3	5.73	238.1	ЗРДХУ
	Мак енд чіз	Макаронні вироби Масло верш Борошно Молоко Сир твердий Сіль	23.3 10.9 11.1 110 27.8 1.1	150	9.44	49.6 9	30.95	270.6 1	ЗРС С.Клопотенко
	Салат з капусти та насінням соняшника	Капуста Зелений горошок Олія Цибуля Морква	59 13 2.5 6 7	50	1.10	3.87	2.96	51.05	ЗРС С.Клопотенко
	Яйце відварне	Яйце	40	40	12.7	11.5	0.7	62,8	ЗРДХУ
	Чай з липи	Чай сухий Цукор Вода	0.6 7.5 200	200	0	0	10.1	40	ЗРС С.Клопотенко
	Хліб житньо-пшеничний	Хліб ж/п		55	7.07	0.22	25.85	118.8	
	Калорійність							760.8	
	Вівторок	Хек смажений	Хек Борошно Олія Сіль Перець Лимонний сік	63.2 5 2.5 0.3 0.1 0.5	50	10.46	3.87	3.80	91.85
Картопля запечена з куркумою		Картопля Олія Куркума Кріп суш. Часник суш Лимонна к-та Вода Сіль	317 7 10 2 0.5 0.5 0.2 2.4	150	3.09	3.09	8.11	186.2 0	ЗРС С.Клопотенко

Середа

Салат з моркви і твердим сиром	Морква Сир твердий Сметана 20% Сіль	45.2 6 6 0.6	50	1.88	1.68	10.67	114.9	ЗРС С.Клопотенко
Компот з сухофруктів	Сухофрукти Цукор Вода	20 15 200	200	0.3	-	13	144,4	ЗРДХУ
Хліб житньо-пшеничний	Хліб ж/п		55	7.07	0.22	25.85	118.8	
Калорійність							667.0	
Борщ з капустою	Буряк Картопля Капуста Цибуля Морква Томатна паста Масло верш. Цукор Сметана20% Зелень	75 58 22 11 8 1 3 1 4 2	250	3.1	0.1	20.8	128.0	ЗРДХУ
Биточки курячі	Філе Сіль Перець чорний Борошно пшен Яйце	65 1 0.1 4 5г	50	16.79	2.68	8.55	167.0	ЗРДХУ
Каша гречана з маслом вершковим	Гречка Масло	47 5	100/ 5	3.22	4.46	15.85	124.0	ЗРДХУ
Салат картопляний	Картопля Огірки солоні Олія Сіль Часник суш Кріп сушений	50.0 11.1 2.5 0.3 0.2 0.1	50	0.91	2.67	6.81	54.88	ЗРС С.Клопотенко
Какао з молоком	Какао Молоко паст. Цукор Вода	4.4 116 15 89	200	5.45	4.76	10.15	155.5	ЗРДХУ
Хліб житньо-пшеничний	Хліб ж/п		55	7.07	0.22	25.85	118.8	
Калорійність							742,9	

Четвер	Картопляне пюре	Картопля Молоко паст Масло	139 17 3	100	2.58	2.16	16.05	99.5	ЗРДХУ
	Салат з буряком та сухариками	Буряк Хліб пшен. Олія Сіль	81.6 16.5 3.8 0.4	50	1.13	3.47	3.05	75.08	ЗРС С.Клопотенко
	Фрикадельки рибні	Хек/мінтай Цибуля Вода Яйце Сіль Рибний соус Лимонний сік Перець ч/м	67.2 11.9 4.5 4 г 1.0 5.0 0.50 0.02	50	7.90	0.60	0.90	42	ЗРС С.Клопотенко
	Сік фруктовий		200	200	202.6.	0.2	202.6	96	
	Хліб житньо-пшеничний	Хліб ж/п		55	7.07	0.22	25.85	118.8	
	Калорійність							641.7	
П'ятниця	Палички курячі	Філе куряче Паприка мел Сухарі пан. Яйця курячі Борошно пш Сіль Олія	69.4 0.15 6.0 5 г 5.1 1.0 3.0	50	16.79	2.86	8.55	125.6 3	ЗРС С.Клопотенко
	Рис з овочами	Рис Масло верш Цибуля Морква Томатна паста	30 3 11 11 11	100	4.44	3.26	35.29	179	ЗРДХУ
	Салат(особливий) з капусти та зеленим горошком	Капуста Горошок зелений Олія Цибуля Морква	59 13 2.5 6 7	50	11.33	4.7	3.05	50	ЗРДХУ
	Компот зі свіжих фруктів	Яблука Цукор Вода	41 15 180	200	0.28	0.18	21.57	114	
	Хліб житньо-пшеничний	Хліб ж/п		55	7.07	0.22	25.85	118.8	
	Калорійність							648.2	

Примітки

Меню розроблено згідно Постановою Кабінету Міністрів України від 24.03.2021 №305 для закладів освіти Топорівської сільської ради. Страви розроблені за збірником рекомендованих страв С.Клопотенка та ЗРДХУ. Вартість страв затверджена за рішенням сесії Топорівської сільської ради

