



6.	Фрукти	70	1,05	0,35	14,7	67,2	100	1,5	0,5	21	96
	<b>Всього сніданок</b>		<b>35,379</b>	<b>19,3</b>	<b>111,344</b>	<b>759,528</b>		<b>38,6</b>	<b>17,147</b>	<b>138,505</b>	<b>876,463</b>

### 3-й день

Назва страви		Вихід .гр.	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	Вихід .гр.	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.
<b>Сніданок</b>											
1.	№60 Борщ із картоплею,капостою та сметаною	250/5	2,15	4,87	17,07	120,23	150	3,115	6,243	12,643	114,058
	№74 або розсольник"Ленінградський"	250/5	2,49	4,955	17,481	126,765	250/5	2,49	4,955	17,481	126,765
2.	Хліб житній	40	2,625	0,48	16,44	80,8	80	5,25	0,96	32,88	161,6
3.	№188 Запіканка із сиру к/м з родзинками і повидлом	100/20	17,3	12,5	32,8	317	130/30	21,757	14,99	50,831	426,585
4.	№352 Кавивий напій з молоком	200	3,3	2,5	26,69	146,7	200	3,3	2,5	26,69	146,7
	№358 або йогурт	200	10	6,4	7	136	200	10	6,4	7	136
	<b>Всього сніданок</b>		<b>37,865</b>	<b>31,705</b>	<b>117,481</b>	<b>927,495</b>		<b>45,912</b>	<b>36,048</b>	<b>147,525</b>	<b>1111,708</b>

### 4-й день

Назва страви		Вихід .гр.	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	Вихід.гр.	Білки	Жири	Вуглевод	ккал.
<b>Сніданок</b>											
1.	№17 Натуральні овочі (враховуючи сезонність)	75	0,939	3,902	5,735	59,749	100	0,8	6	2,5	67
2.	№244 Плов з м"яса свинини (яловичини)	150	16,347	17,153	25,781	237,67	200	18,701	19,611	29,46	271,733
	№90,79 аба голубці слоїонні з сметаною або рис паелья	180	15,27	20,13	19,86	246,97	180	15,27	20,13	19,86	246,97
3.	Хліб житній	60	3,96	0,72	24,66	121,2	80	5,28	0,96	32,88	161,6
4.	№337 Кисіль	200	0,1	0	30,137	110,889	200	0,1	0	30,137	110,889
	<b>Всього сніданок</b>		<b>36,616</b>	<b>41,905</b>	<b>106,173</b>	<b>776,478</b>		<b>40,151</b>	<b>46,701</b>	<b>114,837</b>	<b>858,192</b>

### 5-й день

Назва страви		Вихід .гр.	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	Вихід. Гр.	Білки	Жири	Вуглевод	Ккал
<b>Сніданок</b>											
1.	№54a Ікра бурякова(моркв"яна) або кабачкова	80	1,481	6,079	10,568	98,83	100	1,852	7,599	13,25	123,705
2.	№202,207 Котлета або шніцель рибні	75/5	11,7	8,7	7,87	155,53	75/5	11,7	8,7	7,87	155,53
	№194 або риба смажена	75/5	14,6	11	3,5	171	75/5	14,6	11	3,5	171
3.	№105 Картопляне пюре	155	3,43	4,76	23,18	161	200	4,42	6,14	29,9	207,74
4.	Хліб житній	60	3,96	0,72	24,66	121,2	80	5,28	0,96	32,88	161,6
5.	№107 Чай з мелісою	200	0	0	7,984	30,333	200	0	0	7,984	30,333
6.	Фрукти	75	1,125	0,375	15,75	72	100	1,5	0,5	21	96
	<b>Всього сніданок</b>		<b>36,296</b>	<b>31,634</b>	<b>93,512</b>	<b>809,893</b>		<b>39,352</b>	<b>34,899</b>	<b>116,384</b>	<b>945,908</b>

## 2-й тиждень

### 1-й день

Назва страви		Вихід .гр.	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	Вихід.гр.	Білки	Жири	Вугл.	Ккал.	
<b>Сніданок</b>												
1	№114	Капуста тушкована	100	2,273	4,128	11,685	87,789	150	3,418	5,193	17,631	123,118
	№37	або салат із квашеної капусти	80	1,155	3,996	6,83	66,586	80	1,155	3,996	6,83	66,586
2	№179	Драчена	50	5,941	8,137	3,278	109,629	50	5,941	8,137	3,278	109,629
	№332	або печінка по строганівські	50/50	14,241	12,099	6,147	191,721	50/50	14,241	12,099	6,141	191,721
3	№290	Каша ячнева(вівсяна,перлова)	100	3,6	3,57	25,35	140	150	5,5	5	35,5	210
4		Хліб житній	60	3,96	0,72	24,66	121,2	80	5,28	0,96	32,88	161,6
5	№337	Компот із яблук	180	0,144	0	25,301	98,064	200	0,16	0	28,112	108,96
<b>Всього сніданок</b>				<b>31,314</b>	<b>32,65</b>	<b>103,251</b>	<b>814,989</b>		<b>35,695</b>	<b>35,385</b>	<b>130,372</b>	<b>971,614</b>

### 2-й день

Назва страви		Вихід .гр.	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	Вихід.гр.	Білки	Жири	Вуглевод	Ккал.	
<b>Сніданок</b>												
1.	№18	Салат із натуральних овочів(враховуючи сезонність)	80	0,68	4,06	2,646	49,192	100	0,85	5,075	3,31	61,5
2.	№280	Куриця тушена в соусі або рагу з курки	50/50	18,6	6,697	4,45	153,185	50/50	18,6	6,697	3,2	139
3.	№261	або тефтеля в сметанному соусі	60/50	9,3	12,8	12,7	205	60/50	9,3	12,8	12,7	205
4.	№290	Каша пшенична(пшоняна,рисова)	100	4,9	3,3	27,4	160	150	7,4	5	41,1	241
5.	№337	Кисіль фруктовий	200	0,01	0	29,87	109,89	200	0,1	0	29,87	109,89
6.		Хліб житній	60	3,96	0,72	24,66	121,2	80	5,28	0,96	32,88	161,6
<b>Всього сніданок</b>				<b>37,45</b>	<b>27,577</b>	<b>101,726</b>	<b>798,467</b>		<b>41,53</b>	<b>30,532</b>	<b>123,06</b>	<b>917,99</b>

### 3-й день

Назва страви		Вихід .гр.	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	Вихід.гр.	Білки	Жири	Вуглевод	Ккал.	
<b>Сніданок</b>												
1.	№17	Овочі натуральні(враховуючи сезонність)	80	0,056	0,08	1,84	10,4	100	0,8	0,1	2,3	13,001
2.	№194	риба тушкована в томаті з овочами	75/75	15,145	8,541	7,571	166,078	75/75	15,145	8,541	7,571	166,088
	№191	або риба припущена з маслом	75/5	16,5	6,2	0,6	124	75/5	16,5	6,2	0,6	124
3.	№103	Картопля відварена	155	3,09	0,618	25,184	123,6	207	3,98	0,79	32,5	159,48
4.		Хліб житній	60	3,96	0,72	24,66	121,2	80	5,28	0,96	32,88	161,6

5.	№362	Сік фруктовий	150	16,2	0	5,55	286,5	200	21,6	0	7,4	382
6.												
		<b>Всього сніданок</b>		<b>54,951</b>	<b>16,159</b>	<b>65,405</b>	<b>831,778</b>		<b>63,305</b>	<b>16,591</b>	<b>83,251</b>	<b>1006,169</b>

**4-й день**

		Назва страви	Вихід .гр.	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	Вихід.гр.	Білки	Жири	Вуглевод	Ккал.
<b>Сніданок</b>												
1.	№112	Морква припущена з маслом вершковим	80	5,84	3,856	15,984	117,38	100	14,1	4,82	19,98	146,725
2.	№237	Гуляш з свинини	50/50	15,048	17,662	2,963	202,832	50/50	15,048	17,662	2,963	202,832
	№105	<del>або балоньезе</del>	75	11,018	11,602	10,267	170,384	75	11,018	11,602	10,267	170,384
3.	290	Каша гречана	100	8,67	6,06	43,16	263,41	150	13	9,09	64,74	395,11
4.		Хліб житній	60	3,96	0,72	24,66	121,2	80	5,28	0,96	32,22	161,6
5.		Фрукти	100	1,5	0,5	21	96	150	2,25	0,75	31,5	144
		<b>Всього сніданок</b>		<b>46,036</b>	<b>40,4</b>	<b>118,034</b>	<b>971,206</b>		<b>49,678</b>	<b>33,282</b>	<b>151,403</b>	<b>1050,267</b>

**5-й день**

		Назва страви	Вихід .гр.	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	Вихід.гр.	Білки	Жири	Вуглевод	Ккал.
<b>Сніданок</b>												
1.	№81,79,80	Суп картопляний з бобовими або (пшонян,гречан)	250/5	5,474	4,24	21,137	141,488	250/5	5,474	4,24	21,14	141,488
2.		Хліб житній	40	2,64	0,48	16,11	80,8	80	5,28	0,96	32,22	161,6
3.	187	Пудинг із сиру зі сметаною	100/15	15,867	14,037	24,036	283,799	110/15	16,5	15,4	25,74	311,3
4.		або сирники з сметаною	100/15	12,1	12,7	17,6	235	110/30	18,1	13,31	13,97	317
5.	350	Чай з лимоном	207	0,49	0	15,691	60,07	207	0,49	0	15,691	60,07
		Фрукти						50	0,75	0,25	10,5	48
		<b>Всього сніданок</b>		<b>36,571</b>	<b>31,457</b>	<b>94,574</b>	<b>801,157</b>		<b>46,594</b>	<b>34,16</b>	<b>119,258</b>	<b>1039,458</b>

		Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	Білки	Жири	Вуглевод	Ккал.
<b>Всього за 10 днів</b>		<b>374,29</b>	<b>298,24</b>	<b>1003,33</b>	<b>8206,8</b>	<b>425,59</b>	<b>315,08</b>	<b>1236,505</b>	<b>9835,864</b>
<b>Середня кількість за день</b>		<b>37,429</b>	<b>29,824</b>	<b>100,333</b>	<b>820,68</b>	<b>42,559</b>	<b>31,508</b>	<b>123,6505</b>	<b>983,5864</b>

Норми харчування дітей в ЗНЗ на 2020-2021 навчальний рік.

Броварська спеціалізована школа І-ІІІ ступенів №7

м. Бровари

НАЗВА ПРОДУКТУ	Норма 6-10р.	Вик.	% Вик.	Норма старше 10р.	Вик.	% ВИК
Хліб житній	60	60	100	80	80	100
Борошно пшеничне, вироби сухарні	5	5	100	10	10	100
Крупи, бобові, макаронні вироби	21	21	100	30	30	100
Картопля, горох, крохмаль	100	100	100	120	120	100
Овочі свіжі та консерви	140	140	100	180	180	100
Фрукти свіжі, цитрусові, Соки фруктові.	50	50	100	75	75	100
Сухофрукти	8	8	100	8	8	100
Цукор буряковий	15	15	100	18	18	100
Масло вершкове 72,5%	8	8	100	10	10	100
Молоко, к/м продукти	18	18	100	20	20	100
Сир к/м 9%	16	16	100	20	20	100
Сметана	5	5	100	6	6	100
Олія	7	7	100	10	10	100
М'ясо, кури, м'ясні продукти	35	35	100	35	35	100
Риба, рибні продукти	25	25	100	25	25	100
Чай	0,1	0,1	100	0,1	0,1	100

Використано рекомендовану літературу:

1. Збірник рецептур страв для харчування школярів М.І. Снитур 1988р.
2. Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах 2014р.
3. Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах.  
Євген Клопотенко, 2020 р.