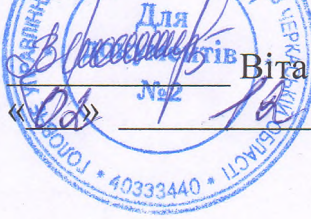


ПОГОДЖУЮ

Начальник управління Державного нагляду за дотриманням санітарного законодавства Головного Управління Держпродспоживслужби в Черкаській області



Віта **МАКОГІН**

_____ 2024 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Комунального закладу «Черкаський академічний ліцей «ПЕРСПЕКТИВА» Черкаської обласної ради»



Людмила **ШАРАПА**

_____ 2024 р.

**ПРИМІРНЕ
ЧОТИРИТИЖНЕВЕ
СЕЗОННЕ МЕНЮ
(зимовий період)**

**КОМУНАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ
«ЧЕРКАСЬКИЙ АКАДЕМІЧНИЙ ЛІЦЕЙ
«ПЕРСПЕКТИВА» ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ»**

2024-2025 навчальний рік

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-16 р.				
	Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
Понеділок		Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	0	Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	0	Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1-й тиждень															
I	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
Сніданок															
Салат з моркви та родзинок	75	74,5	1,1	2,4	12,2	75	74,5	1,1	2,4	12,2	75	74,5	1,1	2,4	12,2
Омлет Скрамбл	50	97,7	5,4	6,9	3,7	50	97,7	5,4	6,9	3,7	50	97,7	5,4	6,9	3,7
Молочна манна каша	200	303	6,4	11,7	43	200	303	6,4	11,7	43	200	303	6,4	11,7	43
Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Чай з лимоном	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6
Всього:		609,2	16,9	23	76,5		656,2	17,9	25	83,2		656,2	17,9	25	83,2
<i>Енергетична цінність:</i>		105-210	3,6-7,2	3,5-7	14,7-29,5		120-240	4,2-8,4	4,2-8,4	16-32		135-270	4,6-9,3	4,6-9,2	18,7-37,5
II Сніданок															
Какао з молоком	150	86,24	4,71	4,22	7,54	150	86,24	4,71	4,22	7,54	150	86,24	4,71	4,22	7,54
Булка, сир твердий	20/10	166	6,4	8,5	16	20/10	166	6,4	8,5	16	20/10	166	6,4	8,5	16
Всього:		252,24	11,11	12,72	23,54		252,24	11,11	12,72	23,54		252,24	11,11	12,72	23,54
<i>Енергетична цінність:</i>		630-735	21-25	21-24	88-103		720-840	25-29	25-29	98-114		810-945	27-32	27-32	112-131
Обід															
Салат зі капусти, моркви, зеленого горошку	75	51	1,5	2,7	4,7	75	51	1,5	2,7	4,7	75	51	1,5	2,7	4,7
Суп гороховий	200	107,6	4,4	2	15,4	250	134,5	5,5	2,5	19,5	300	161,4	6,7	3	23
Риба тушена з овочами у томатному соусі	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
Картопляне пюре	120	171,26	2,85	8,36	21,12	150	214,1	3,6	10,5	26,4	150	214,1	3,6	10,5	26,4
Хліб пшеничний	30	78,6	2,45	0,62	15,03	50	131	4,12	1,04	25,09	50	131	4,12	1,04	25,09
Сік фруктовий	200	98,7	1,2	–	22,5	200	98,7	1,2	–	22,5	200	98,7	1,2	–	22,5
Яблука	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
Всього:		620,46	21,3	16,88	92,25		773	29,02	21,34	112,49		830,3	34,42	23,14	116,79
<i>Енергетична цінність:</i>		105-210	3,6-7,2	3,5-7	14,7-29,5		120-240	4,2-8,4	4,2-8,4	16-32		135-270	4,6-9,3	4,6-9,2	18,7-37,5
Підвечірок															
Вертуга з яблуком	60	141,8	2,3	6,5	20,1	60	141,8	2,3	6,5	20,1	80	189,1	3	8,7	26,8
Узвар із сухофруктів	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7	18,7
Всього:		222,6	2,5	7,2	38,8		222,6	2,5	7,2	38,8		269,9	3,2	9,4	45,5
Вечеря															
Салат з огірками квашеними та свіжою капустою	100	69,86	1,48	5,08	4,6	100	69,86	1,48	5,08	4,6	100	69,86	1,48	5,08	4,6
Курячі нагетси ,	85	186,3	15,1	7,7	17,7	125	274	22,1	11,3	26	150	328,9	26,6	13,6	31,2
Рис розсипчастий	120	164,1	3,7	3	30,2	150	205,2	4,7	3,8	37,7	150	205,2	4,7	3,8	37,7
Хліб пшеничний	30	78,6	2,45	0,62	15,03	50	131	4,12	1,04	25,09	50	131	4,12	1,04	25,09
Компот з ягодами замороженими	200	44,4	0,6	–	10	200	44,4	0,6	–	10	200	44,4	0,6	–	10
Всього:		543,26	23,33	16,4	77,53		724,46	33	21,22	103,39		779,36	37,5	23,52	108,59

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-16 р.				
	Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
1-й тиждень		Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	0	Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	0	Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
Сніданок															
Салат із квашеної капусти	100	77	0,8	5	6,6	100	77	0,8	5	6,6	100	77	0,8	5	6,6
Курка тушена в соусі	70	110	15,2	3,5	2,5	100	157,15	21,7	5,06	3,63	120	188,6	26	6,1	4,4
Вермішель відварена	120	168	4,44	3,96	28,44	150	210	5,5	5	35,5	150	210	5,5	5	35,5
Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Чай з лимоном	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6
Всього:		489	24,44	14,46	55,14		625,15	33	19,06	70,03		656,6	37,3	20,1	70,8
<i>Енергетична цінність:</i>		105-210	3,6-7,2	3,5-7	14,7-29,5		120-240	4,2-8,4	4,2-8,4	16-32		135-270	4,6-9,3	4,6-9,2	18,7-37,5
II Сніданок															
Молоко	150	76,3	4,7	3,8	5,9	150	76,3	4,7	3,8	5,9	150	76,3	4,7	3,8	5,9
Булка, повидло	20/20	165,2	1,84	2,6	21,11	20/20	165,2	1,84	2,6	21,11	20/20	165,2	1,84	2,6	21,11
Всього:		241,5	6,54	6,4	27,01		241,5	6,54	6,4	27,01		241,5	6,54	6,4	27,01
<i>Енергетична цінність:</i>		630-735	21-25	21-24	88-103		720-840	25-29	25-29	98-114		810-945	27-32	27-32	112-131
Обід															
Салат із варених овочів	75	70	2,1	1,1	4,6	75	70	2,1	1,1	4,6	75	70	2,1	1,1	4,6
Суп квасолевий	200	115,2	3,8	4,3	15,6	250	144	4,7	5,4	19,5	300	172,8	5,7	6,4	23,4
Болоньєзе з м'яса	120	166,38	8,17	6,38	14,81	170	235,7	11,58	9,04	20,98	200	277,3	13,6	10,6	24,7
Каша гречана	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
Хліб житній	30	68	1	0,21	15	50	113	2	0,4	25	50	113	2	0,4	25
Узвар із сухофруктів	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7	18,7
Банани	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
Всього:		728,08	20,87	15,99	114,61		904,3	27,28	20,74	140,68		974,7	30,3	23,3	148,3
<i>Енергетична цінність:</i>		105-210	3,6-7,2	3,5-7	14,7-29,5		120-240	4,2-8,4	4,2-8,4	16-32		135-270	4,6-9,3	4,6-9,2	18,7-37,5
Підвечірок															
Львівський сирник	100	201,9	12,82	9,94	15,06	100	201,9	12,82	9,94	15,06	100	201,9	12,82	9,94	15,06
Сметана кип'ячена	10	20,6	0,3	2	0,3	10	20,6	0,3	2	0,3	10	20,6	0,3	2	0,3
Кефір	125	62,5	3,5	3,1	5	125	62,5	3,5	3,1	5	125	62,5	3,5	3,1	5
Всього:		285	16,62	15,04	20,36		285	16,62	15,04	20,36		285	16,62	15,04	20,36
Вечеря															
Салат з буряка вареного та сметани кип'яченої	100	78,63	1,82	3,37	8,63	100	78,63	1,82	3,37	8,63	100	78,63	1,82	3,37	8,63
Рибні котлети	75	73,47	12,63	2,23	0,73	100	97,96	16,84	2,97	0,97	120	106,42	18,11	2,96	4,2
Ризото із зеленого горошку	120	190,8	6,1	7	26,1	150	238,4	7,6	8,7	32,6	150	238,4	7,6	8,7	32,6
Хліб житній	30	68	1	0,21	15	50	113	2	0,4	25	50	113	2	0,4	25
Кисіль вишневий	200	44,1	0,3	–	9,9	200	44,1	0,3	–	9,9	200	44,1	0,3	–	9,9
Всього:		455	21,85	12,81	60,36		572,09	28,56	15,44	77,1		580,55	29,83	15,43	80,37

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-16 р.				
Середа	Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
1-й тиждень		Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	0	Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	0	Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
I	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
Сніданок															
Салат з запеченої капусти та родзинок	75	117,14	1,9	8,2	9,43	75	117,14	1,9	8,2	9,43	75	117,14	1,9	8,2	9,43
Куліш з курячим м'ясом	180	277,5	15,8	12,6	27,5	250	385,5	22	17,4	38,2	300	462,6	26,4	20,9	45,8
Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Чай з лимоном	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6
Всього:		528,64	21,7	22,8	54,53		683,64	28,9	29,6	71,93		760,74	33,3	33,1	79,53
<i>Енергетична цінність:</i>		105-210	3,6-7,2	3,5-7	14,7-29,5		120-240	4,2-8,4	4,2-8,4	16-32		135-270	4,6-9,3	4,6-9,2	18,7-37,5
II Сніданок															
Какао з молоком	150	86,24	4,71	4,22	7,54	150	86,24	4,71	4,22	7,54	150	86,24	4,71	4,22	7,54
Булка, сир твердий	20/10	166	6,4	8,5	16	20/10	166	6,4	8,5	16	20/10	166	6,4	8,5	16
Всього:		252,24	11,11	12,72	23,54		252,24	11,11	12,72	23,54		252,24	11,11	12,72	23,54
<i>Енергетична цінність:</i>		630-735	21-25	21-24	88-103		720-840	25-29	25-29	98-114		810-945	27-32	27-32	112-131
Обід															
Вінегрет	75	65	1,38	2,62	9,06	100	86,67	1,84	3,49	12,08	100	86,67	1,84	3,49	12,08
Сметана кип'ячена	10	20,6	0,3	2	0,3	10	20,6	0,3	2	0,3	10	20,6	0,3	2	0,3
Котлети м'ясні	60	84,49	8,11	5,19	1,46	80	112,6	10,81	6,92	1,95	100	140,82	13,51	8,68	2,44
Булгур	120	132	3,7	3,8	22,3	150	165	4,7	4,8	27,9	150	165	4,7	4,8	27,9
Хліб пшеничний	30	78,6	2,45	0,62	15,03	50	131	4,12	1,04	25,09	50	131	4,12	1,04	25,09
Узвар із сухофруктів	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7	18,7
Яблука	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
Всього:		634,89	18,74	21,43	92,75		801,07	25,07	27,05	115,52		859,29	28,37	30,31	119,51
<i>Енергетична цінність:</i>		105-210	3,6-7,2	3,5-7	14,7-29,5		120-240	4,2-8,4	4,2-8,4	16-32		135-270	4,6-9,3	4,6-9,2	18,7-37,5
Підвечірок															
Ватрушка з сиром	75	201	9,2	4,8	29,9	75	201	9,2	4,8	29,9	75	201	9,2	4,8	29,9
Йогурт	125	86	4	3	10	125	86	4	3	10	125	86	4	3	10
Всього:		287	13,2	7,8	39,9		287	13,2	7,8	39,9		287	13,2	7,8	39,9
Вечеря															
Салат вітамінний	100	77	2	3,1	9,9	100	77	2	3,1	9,9	100	77	2	3,1	9,9
Чахохбілі з куркою	75	164,1	9,21	11,73	5,73	100	218,8	12,28	15,64	7,64	150	328,2	18,42	23,46	11,46
Каша ячнева	120	115,2	2,72	0,32	17,28	150	144	3,4	0,4	21,6	150	144	3,4	0,4	21,6
Хліб пшеничний	30	78,6	2,45	0,62	15,03	50	131	4,12	1,04	25,09	50	131	4,12	1,04	25,09
Чай з лимоном	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6
Всього:		497,9	18,38	15,77	55,54		633,8	23,8	20,18	71,83		743,2	29,94	28	75,65

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-16 р.				
	Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
Четвер		Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	0	Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	0	Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1-й тиждень															
I	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
Сніданок															
Салат з моркви та родзинок	75	74,5	1,1	2,4	12,2	75	74,5	1,1	2,4	12,2	100	99,33	1,48	3,15	16,26
Омлет Скрамбл	50	97,7	5,4	6,9	3,7	50	97,7	5,4	6,9	3,7	50	97,7	5,4	6,9	3,7
Молочна рисова каша	200	301	5	11,6	43	200	301	5	11,6	43	200	301	5	11,6	43
Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Чай з лимоном	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6
Всього:		607,2	15,5	22,9	76,5		654,2	16,5	24,9	83,2		679,03	16,88	25,65	87,26
<i>Енергетична цінність:</i>		105-210	3,6-7,2	3,5-7	14,7-29,5		120-240	4,2-8,4	4,2-8,4	16-32		135-270	4,6-9,3	4,6-9,2	18,7-37,5
II Сніданок															
Бланманже	75	62,55	2,12	0,62	12,12	75	62,55	2,12	0,62	12,12	150	125,1	4,24	1,25	24,23
Булка, повидло	20/20	165,2	1,84	2,6	21,11	20/20	165,2	1,84	2,6	21,11	20/20	165,2	1,84	2,6	21,11
Всього:		227,75	3,96	3,22	33,23		227,75	3,96	3,22	33,23		290,3	6,08	3,85	45,34
<i>Енергетична цінність:</i>		630-735	21-25	21-24	88-103		720-840	25-29	25-29	98-114		810-945	27-32	27-32	112-131
Обід															
Салат з буряком, сиром	75	70,8	2,4	4,1	6,5	75	70,8	2,4	4,1	6,5	75	70,8	2,4	4,1	6,5
Суп овочевий	200	106,4	2,7	1,9	18,1	250	133	3,4	2,3	22,7	300	159,6	4,1	2,8	27,2
Печеня по-домашньому з м'ясом	150	239	6,9	14,4	19,5	200	318,7	9,3	19,2	26	250	398,4	11,6	24	32,5
Хліб житній	30	68	1	0,21	15	50	113	2	0,4	25	50	113	2	0,4	25
Узвар із сухофруктів	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7	18,7
Банани	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
Всього:		660	14,7	21,51	99,6		811,3	18,8	26,9	120,7		917,6	21,8	32,2	131,7
<i>Енергетична цінність:</i>		105-210	3,6-7,2	3,5-7	14,7-29,5		120-240	4,2-8,4	4,2-8,4	16-32		135-270	4,6-9,3	4,6-9,2	18,7-37,5
Підвечірок															
Сирники із сиру	100	286	17,2	14,6	20,6	100	286	17,2	14,6	20,6	100	286	17,2	14,6	20,6
Сметана кип'ячена	10	20,6	0,3	2	0,3	10	20,6	0,3	2	0,3	10	20,6	0,3	2	0,3
Кефір	125	62,5	3,5	3,1	5	125	62,5	3,5	3,1	5	125	62,5	3,5	3,1	5
Всього:		369,1	21	19,7	25,9		369,1	21	19,7	25,9		369,1	21	19,7	25,9
Вечеря															
Салат зі капусти, моркви, зеленого горошку	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
Курка тушена в соусі	100	95,18	16,89	2,5	1,28	150	142,77	25,34	3,75	1,91	200	190,36	33,79	5	2,55
Кус-кус	120	151,1	4,7	2,6	26,4	150	195,1	5,8	3,3	33	150	195,1	5,8	3,3	33
Хліб житній	30	68	1	0,21	15	50	113	2	0,4	25	50	113	2	0,4	25
Напій з шипшина	200	113,60	5,60	–	24,0	200	113,60	5,60	–	24,0	200	113,60	5,60	–	24,0
Всього:		495,86	30,17	8,96	72,89		632,45	40,72	11,1	90,12		680,04	49,17	12,35	90,76

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-16 р.				
	Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
П'ятниця		Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	0	Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	0	Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1-й тиждень	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
Сніданок															
Салат з гречкою та овочами	180	160,9	4,1	6,1	24,2	200	178,7	4,6	6,8	26,9	250	223,4	5,7	8,5	33,6
Нагетси курячі	85	186,3	15,1	7,7	17,7	100	219,24	17,72	9,07	20,8	125	274	22,1	11,3	26
Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Чай з лимоном	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6
Всього:		481,2	23,2	15,8	59,5		578,94	27,32	19,87	72		678,4	32,8	23,8	83,9
<i>Енергетична цінність:</i>		105-210	3,6-7,2	3,5-7	14,7-29,5		120-240	4,2-8,4	4,2-8,4	16-32		135-270	4,6-9,3	4,6-9,2	18,7-37,5
II Сніданок															
Молоко	125	63,5	3,91	3,16	4,91	150	76,3	4,7	3,8	5,9	180	91,56	5,64	4,56	7,08
Булка, сир твердий	20/10	166	6,4	8,5	16	20/10	166	6,4	8,5	16	20/10	166	6,4	8,5	16
Всього:		229,5	10,31	11,66	20,91		242,3	11,1	12,3	21,9		257,56	12,04	13,06	23,08
<i>Енергетична цінність:</i>		630-735	21-25	21-24	88-103		720-840	25-29	25-29	98-114		810-945	27-32	27-32	112-131
Обід															
Борщ з картоплею	200	103	2	4,3	14	250	129	2,5	5,3	17,5	300	155	3	6,4	21
Сметана кип'ячена	10	20,6	0,3	2	0,3	10	20,6	0,3	2	0,3	10	20,6	0,3	2	0,3
Гуляш з вареного м'яса	70	91,5	6,54	5,71	3,67	100	130,72	9,43	8,16	5,24	120	156,86	11,21	9,79	6,29
Овочева паелья	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
Хліб пшеничний	30	78,6	2,45	0,62	15,03	50	131	4,12	1,04	25,09	50	131	4,12	1,04	25,09
Сік фруктовий	200	98,7	1,2	–	22,5	200	98,7	1,2	–	22,5	200	98,7	1,2	–	22,5
Яблука	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
Всього:		704,2	17,61	23,83	102,1		861,92	23,57	28,7	123,83		914,06	25,85	31,43	128,38
<i>Енергетична цінність:</i>		105-210	3,6-7,2	3,5-7	14,7-29,5		120-240	4,2-8,4	4,2-8,4	16-32		135-270	4,6-9,3	4,6-9,2	18,7-37,5
Підвечірок															
Сінабон з корицею	60	160,8	3,5	6,6	24	60	160,8	3,5	6,6	24	80	214,4	4,6	8,9	32
Компот із свіжих	180	40	0,5	–	9	180	40	0,5	–	9	180	40	0,5	–	9
Всього:		200,8	4	6,6	33		200,8	4	6,6	33		254,4	5,1	8,9	41
Вечеря															
Салат з запеченої капусти та родзинок	100	157,94	2,74	10,52	13,11	100	157,94	2,74	10,52	13,11	100	157,94	2,74	10,52	13,11
Пастуший пиріг з м'ясом	180	229,9	17,3	7,9	21,3	250	319,3	24	10,9	29,6	300	383,2	28,8	13,1	35,5
Хліб пшеничний	30	78,6	2,45	0,62	15,03	50	131	4,12	1,04	25,09	50	131	4,12	1,04	25,09
Чай з лимоном	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6
Всього:		529,44	24,49	19,04	57,04		671,24	32,86	22,46	75,4		735,14	37,66	24,66	81,3

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-16 р.				
	Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
Понеділок		Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	0	Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	0	Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
2-й тиждень	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
Сніданок															
Салат з морквою, сиром та сметаною кип'яченою	75	84,1	3,4	5,4	5,9	75	84,1	3,4	5,4	5,9	100	112,16	4,57	7,17	7,88
Омлет Скрамбл	50	97,7	5,4	6,9	3,7	50	97,7	5,4	6,9	3,7	50	97,7	5,4	6,9	3,7
Молочна гречана каша	200	285	9	5,8	48,5	200	285	9	5,8	48,5	200	285	9	5,8	48,5
Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Чай з лимоном	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6
Всього:		600,8	21,8	20,1	75,7		647,8	22,8	22,1	82,4		675,86	23,97	23,87	84,38
<i>Енергетична цінність:</i>		105-210	3,6-7,2	3,5-7	14,7-29,5		120-240	4,2-8,4	4,2-8,4	16-32		135-270	4,6-9,3	4,6-9,2	18,7-37,5
II Сніданок															
Какао з молоком	125	71,8	3,92	3,51	6,28	125	71,8	3,92	3,51	6,28	150	86,24	4,71	4,22	7,54
Булка, сир твердий	20/10	166	6,4	8,5	16	20/10	166	6,4	8,5	16	20/10	166	6,4	8,5	16
Всього:		237,8	10,32	12,01	22,28		237,8	10,32	12,01	22,28		252,24	11,11	12,72	23,54
<i>Енергетична цінність:</i>		630-735	21-25	21-24	88-103		720-840	25-29	25-29	98-114		810-945	27-32	27-32	112-131
Обід															
Салат з квашених огірків, свіжої капусти	75	52,7	1,1	3,8	3,4	75	52,7	1,1	3,8	3,4	75	52,7	1,1	3,8	3,4
Суп гороховий	200	107,6	4,4	2	15,4	250	134,5	5,5	2,5	19,5	300	161,4	6,7	3	23
Рибні нагетси	70	113,8	11,3	2,2	14,5	100	162,56	16,15	3,08	20,72	105	170,7	17	3,2	21,8
Картопляне пюре	120	171,26	2,85	8,36	21,12	150	214,1	3,6	10,5	26,4	150	214,1	3,6	10,5	26,4
Хліб пшеничний	30	78,6	2,45	0,62	15,03	50	131	4,12	1,04	25,09	50	131	4,12	1,04	25,09
Сік фруктовий	200	98,7	1,2	–	22,5	200	98,7	1,2	–	22,5	200	98,7	1,2	–	22,5
Яблука	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
Всього:		675,06	23,7	17,38	103,75		845,96	32,07	21,32	129,41		881	34,12	21,94	133,99
<i>Енергетична цінність:</i>		105-210	3,6-7,2	3,5-7	14,7-29,5		120-240	4,2-8,4	4,2-8,4	16-32		135-270	4,6-9,3	4,6-9,2	18,7-37,5
Підвечірок															
Вертуга з яблуком	60	141,8	2,3	6,5	20,1	60	141,8	2,3	6,5	20,1	80	189,1	3	8,7	26,8
Узвар із сухофруктів	100	53,8	0,15	0,45	12,45	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7	18,7
Всього:		195,6	2,45	6,95	32,55		222,6	2,5	7,2	38,8		269,9	3,2	9,4	45,5
Вечеря															
Салат з запеченої капусти та родзинок	75	117,14	1,9	8,2	9,43	75	117,14	1,9	8,2	9,43	75	117,14	1,9	8,2	9,43
Куліш з курячим м'ясом	180	277,5	15,8	12,6	27,5	250	385,5	22	17,4	38,2	300	462,6	26,4	20,9	45,8
Хліб пшеничний	30	78,6	2,45	0,62	15,03	50	131	4,12	1,04	25,09	50	131	4,12	1,04	25,09
Лимонад	200	104,0	–	–	26,0	200	104,0	–	–	26,0	200	104,0	–	–	26,0
Всього:		577,24	20,15	21,42	77,96		737,64	28,02	26,64	98,72		814,74	32,42	30,14	106,32

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-16 р.				
	Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
Вівторок		Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	0	Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	0	Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
2-й тиждень	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
Сніданок															
Салат зі свіжої капусти, моркви, горошку зеленого	100	95,92	2,25	6,95	6,09	100	95,92	2,25	6,95	6,09	100	95,92	2,25	6,95	6,09
Курка тушена в соусі	100	95,18	16,89	2,5	1,28	150	142,77	25,34	3,75	1,91	200	190,36	33,79	5	2,55
Кус-кус	120	156,1	4,7	2,6	26,4	150	195,1	5,8	3,3	33	150	195,1	5,8	3,3	33
Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Чай з лимоном	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6
Всього:		481,2	27,84	14,05	51,37		614,79	38,39	18	65,3		662,38	46,84	19,25	65,94
<i>Енергетична цінність:</i>		105-210	3,6-7,2	3,5-7	14,7-29,5		120-240	4,2-8,4	4,2-8,4	16-32		135-270	4,6-9,3	4,6-9,2	18,7-37,5
II Сніданок															
Молоко	100	53	2,8	2,6	4,7	125	66,25	3,5	3,25	5,87	150	76,3	4,7	3,8	7,08
Булка, повидло	20/20	165,2	1,84	2,6	21,11	20/20	165,2	1,84	2,6	21,11	20/20	165,2	1,84	2,6	21,11
Всього:		218,2	4,64	5,2	25,81		231,45	5,34	5,85	26,98		241,5	6,54	6,4	28,19
<i>Енергетична цінність:</i>		630-735	21-25	21-24	88-103		720-840	25-29	25-29	98-114		810-945	27-32	27-32	112-131
Обід															
Салат Вінегрет	100	86,67	1,84	3,49	12,08	100	86,67	1,84	3,49	12,08	100	86,67	1,84	3,49	12,08
Борщ з картоплею	200	103	2	4,3	14	250	129	2,5	5,3	17,5	300	155	3	6,4	21
Кебаб з сиром	60	99,66	11,13	6,1	0,61	80	132,88	14,84	8,13	0,81	100	166,1	18,55	10,17	1,01
Сметана кип'ячена	10	20,6	0,3	2	0,3	10	20,6	0,3	2	0,3	10	20,6	0,3	2	0,3
Вермішель відварена	120	168	4,44	3,96	28,44	150	210	5,5	5	35,5	150	210	5,5	5	35,5
Хліб житній	30	68	1	0,21	15	50	113	2	0,4	25	50	113	2	0,4	25
Узвар із сухофруктів	100	53,8	0,15	0,45	12,45	100	53,8	0,15	0,45	12,45	100	53,8	0,15	0,45	12,45
Банани	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
Всього:		694,73	22,36	20,71	104,68		840,95	28,63	24,97	125,44		900,17	32,84	28,11	129,14
<i>Енергетична цінність:</i>		105-210	3,6-7,2	3,5-7	14,7-29,5		120-240	4,2-8,4	4,2-8,4	16-32		135-270	4,6-9,3	4,6-9,2	18,7-37,5
Підвечірок															
Запіканка сирна з яблуками,	50	90,7	5,8	4,8	6,1	75	136	8,7	7,2	9,1	75	136	8,7	7,2	9,1
Сметаний соус	20	45,4	0,6	4	1,7	20	45,4	0,6	4	1,7	20	45,4	0,6	4	1,7
Йогурт	125	86	4	3	10	125	86	4	3	10	125	86	4	3	10
Всього:		222,1	10,4	11,8	17,8		267,4	13,3	14,2	20,8		267,4	13,3	14,2	20,8
Вечеря															
Салат з вареного буряка, сиру твердого	100	94,43	3,2	5,47	8,67	100	94,43	3,2	5,47	8,67	100	94,43	3,2	5,47	8,67
Плов з курячим м'ясом	180	279,81	14,92	12,01	30,29	250	388,62	20,72	16,69	42,07	300	466,35	24,86	20,02	50,48
Хліб житній	30	68	1	0,21	15	50	113	2	0,4	25	50	113	2	0,4	25
Чай з лимоном	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6
Всього:		505,24	21,12	17,69	61,56		659,05	27,92	22,56	83,34		736,78	32,06	25,89	91,75

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-16 р.				
	Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
Середа		Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	0	Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	0	Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
2-й тиждень															
1	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
Сніданок															
Салат з квашених огірків, свіжої капусти	100	70,31	1,48	5,08	4,6	100	70,31	1,48	5,08	4,6	100	70,31	1,48	5,08	4,6
Курячі нагетси	85	186,3	15,1	7,7	17,7	125	274	22,1	11,3	26	150	328,9	26,6	13,6	31,2
Овочева паелья	120	151	3,1	4,3	24,8	150	188,8	3,9	5,3	31	150	188,8	3,9	5,3	31
Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Чай з лимоном	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6
Всього:		541,61	23,68	19,08	64,7		714,11	32,48	25,68	85,9		769,01	36,98	27,98	91,1
<i>Енергетична цінність:</i>		105-210	3,6-7,2	3,5-7	14,7-29,5		120-240	4,2-8,4	4,2-8,4	16-32		135-270	4,6-9,3	4,6-9,2	18,7-37,5
II Сніданок															
Какао з молоком	125	71,8	3,92	3,51	6,28	125	71,8	3,92	3,51	6,28	150	86,24	4,71	4,22	7,54
Булка, сир твердий	20/10	166	6,4	8,5	16	20/10	166	6,4	8,5	16	20/10	166	6,4	8,5	16
Всього:		237,8	10,32	12,01	22,28		237,8	10,32	12,01	22,28		252,24	11,11	12,72	23,54
<i>Енергетична цінність:</i>		630-735	21-25	21-24	88-103		720-840	25-29	25-29	98-114		810-945	27-32	27-32	112-131
Обід															
Салат вітамінний	50	38	1	1,5	5	50	38	1	1,5	5	50	38	1	1,5	5
Суп квасолевий	200	115,2	3,8	4,3	15,6	250	144	4,7	5,4	19,5	300	172,8	5,7	6,4	23,4
Фрикадельки м'ясні	50	248,82	7,15	24,31	0,43	75	372,36	10,7	36,38	0,64	75	372,36	10,7	36,38	0,64
Каша пшенична	120	151,92	4,84	3,32	25,24	150	189,9	6	4,2	31,5	150	189,9	6	4,2	31,5
Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Узвар із сухофруктів	100	53,8	0,15	0,45	12,45	100	53,8	0,15	0,45	12,45	100	53,8	0,15	0,45	12,45
Мандарини	100	39	0,8	–	8,1	100	39	0,8	–	8,1	100	39	0,8	–	8,1
Всього:		717,74	19,74	35,88	76,82		955,06	26,35	51,93	93,89		983,86	27,35	52,93	97,79
<i>Енергетична цінність:</i>		105-210	3,6-7,2	3,5-7	14,7-29,5		120-240	4,2-8,4	4,2-8,4	16-32		135-270	4,6-9,3	4,6-9,2	18,7-37,5
Підвечірок															
Ватрушка з сиром	60	160,8	7,36	3,84	23,92	60	160,8	7,36	3,84	23,92	75	201	9,2	4,8	29,9
Кефір	100	50	2,8	2,06	4	100	50	2,8	2,06	4	125	62,5	3,5	3,1	5
Всього:		210,8	10,16	5,9	27,92		210,8	10,16	5,9	27,92		263,5	12,7	7,9	34,9
Вечеря															
Салат з запеченої капусти та родзинок	100	157,94	2,74	10,52	13,11	100	157,94	2,74	10,52	13,11	100	157,94	2,74	10,52	13,11
Риба тушена з овочами у томатному соусі	90	91,3	12,7	4,2	2,5	90	91,3	12,7	4,2	2,5	120	121,7	16,9	5,5	3,3
Картопляне пюре ,	120	162,62	2,84	7,42	21,11	150	203,3	3,5	9,3	26,4	150	203,3	3,5	9,3	26,4
Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Кисіль з мандарин	150	105	0,3	–	25,8	200	141,0	0,4	–	34,4	200	141,0	0,4	–	34,4
Всього:		587,86	20,58	–	72,52		711,54	22,34	–	93,11		741,94	26,54	–	93,91

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-16 р.				
	Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
Четвер		Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	0	Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	0	Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
2-й тиждень															
1	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
Сніданок															
Салат з морквою, сиром	75	84,1	3,4	5,4	5,9	75	84,1	3,4	5,4	5,9	75	84,1	3,4	5,4	5,9
Омлет Скрамбл	50	97,7	5,4	6,9	3,7	50	97,7	5,4	6,9	3,7	50	97,7	5,4	6,9	3,7
Молочна манна каша	200	303	6,4	11,7	43	200	303	6,4	11,7	43	200	303	6,4	11,7	43
Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Чай з лимоном	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6
Всього:		618,8	19,2	26	70,2		665,8	20,2	28	76,9		665,8	20,2	28	76,9
<i>Енергетична цінність:</i>		105-210	3,6-7,2	3,5-7	14,7-29,5		120-240	4,2-8,4	4,2-8,4	16-32		135-270	4,6-9,3	4,6-9,2	18,7-37,5
II Сніданок															
Бланманже	75	62,55	2,12	0,62	12,12	75	62,55	2,12	0,62	12,12	100	100,76	2,42	2,22	17,72
Булка, повидло	20/20	165,2	1,84	2,6	21,11	20/20	165,2	1,84	2,6	21,11	20/20	165,2	1,84	2,6	21,11
Всього:		227,75	3,96	3,22	33,23		227,75	3,96	3,22	33,23		265,96	4,26	4,82	38,83
<i>Енергетична цінність:</i>		630-735	21-25	21-24	88-103		720-840	25-29	25-29	98-114		810-945	27-32	27-32	112-131
Обід															
Огірок солоний	75	12	2,1	–	0,45	75	12	2,1	–	0,45	75	12	2,1	–	0,45
Капусняк	200	151	2,7	9,1	13,7	250	188,7	3,3	11,4	17,2	300	226,5	4	13,7	20,6
Французька печення з м'ясом під соусом бешамель	150	228,6	9,5	12,9	17,3	200	304,8	12,6	17,2	23	250	381	15,8	21,5	28,8
Хліб пшеничний	30	78,6	2,45	0,62	15,03	50	131	4,12	1,04	25,09	50	131	4,12	1,04	25,09
Узвар із сухофруктів	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
Яблука свіжі ,	200	104,8	0,8	0,8	23,6	200	104,8	0,8	0,8	23,6	200	104,8	0,8	0,8	23,6
Всього:		682,7	17,85	24,32	94,98		849	23,22	31,34	114,24		963	27,12	37,94	123,44
<i>Енергетична цінність:</i>		105-210	3,6-7,2	3,5-7	14,7-29,5		120-240	4,2-8,4	4,2-8,4	16-32		135-270	4,6-9,3	4,6-9,2	18,7-37,5
Підвечірок															
Сирники із сиру	80	228,8	13,76	12,64	11,68	80	228,8	13,76	12,64	11,68	80	228,8	13,76	12,64	11,68
Сметана кип'ячена	10	20,6	0,3	2	0,3	10	20,6	0,3	2	0,3	10	20,6	0,3	2	0,3
Кефір	100	50	2,8	2,06	4	100	50	2,8	2,06	4	100	50	2,8	2,06	4
Всього:		299,4	16,86	16,7	15,98		299,4	16,86	16,7	15,98		299,4	16,86	16,7	15,98
Вечеря															
Салат зі свіжої капусти, буряка	75	94,2	0,9	5,55	10,05	75	94,2	0,9	5,55	10,05	75	94,2	0,9	5,55	10,05
Курачий шніцель	70	148,5	13,1	6,9	11,3	100	212,09	18,7	9,85	16,19	120	254,5	22,4	11,8	19,4
Ризото із зеленого горошку	120	190,8	6,1	7	26,1	150	238,4	7,6	8,7	32,6	150	238,4	7,6	8,7	32,6
Хліб пшеничний	30	78,6	2,45	0,62	15,03	50	131	4,12	1,04	25,09	50	131	4,12	1,04	25,09
Чай з лимоном	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6
Всього:		575,1	24,55	20,07	70,08		738,69	33,32	25,14	91,53		781,1	37,02	27,09	94,74

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-16 р.				
	Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
П'ятниця		Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	0	Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	0	Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
2-й тиждень															
I	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
Сніданок															
Овочі припущені з соусом	100	86,2	4	4,3	7,4	100	86,2	4	4,3	7,4	100	86,2	4	4,3	7,4
Чахохбілі з куркою	75	164,1	9,21	11,73	5,73	100	218,8	12,28	15,64	7,64	150	328,2	18,42	23,46	11,46
Каша ячнева	120	115,2	2,72	0,32	17,28	150	144	3,4	0,4	21,6	150	144	3,4	0,4	21,6
Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Чай з лимоном	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6
Всього:		499,5	19,93	18,35	48,01		630	24,68	24,34	60,94		739,4	30,82	32,16	64,76
<i>Енергетична цінність:</i>		105-210	3,6-7,2	3,5-7	14,7-29,5		120-240	4,2-8,4	4,2-8,4	16-32		135-270	4,6-9,3	4,6-9,2	18,7-37,5
II Сніданок															
Молоко	100	53	2,8	2,6	4,7	125	66,25	3,5	3,25	5,87	150	76,3	4,7	3,8	7,08
Булка, сир твердий	20/10	166	6,4	8,5	16	20/10	166	6,4	8,5	16	20/10	166	6,4	8,5	16
Всього:		219	9,2	11,1	20,7		232,25	9,9	11,75	21,87		242,3	11,1	12,3	23,08
<i>Енергетична цінність:</i>		630-735	21-25	21-24	88-103		720-840	25-29	25-29	98-114		810-945	27-32	27-32	112-131
Обід															
Салат з буряком та чорносливом, сметаною	100	82,83	1,77	2,21	14,15	100	82,83	1,77	2,21	14,15	100	82,83	1,77	2,21	14,15
Суп з рисовою крупою	200	122,3	2,4	3,5	20,2	250	152,8	3	4,3	25,2	300	183,4	3,6	5,2	30,3
Бефстроганов з вареного м'яса	70	110,65	6,79	8,21	2,42	100	158,08	9,69	11,73	3,45	120	189,69	11,63	14,08	4,14
Булгур	120	132	3,7	3,8	22,3	150	165	4,7	4,8	27,9	150	165	4,7	4,8	27,9
Хліб житній	30	68	1	0,21	15	50	113	2	0,4	25	50	113	2	0,4	25
Сік фруктовий	200	98,7	1,2	–	22,5	200	98,7	1,2	–	22,5	200	98,7	1,2	–	22,5
Банани	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
Всього:		709,48	18,36	18,13	118,37		865,41	23,86	23,64	140		927,62	26,4	26,89	145,79
<i>Енергетична цінність:</i>		105-210	3,6-7,2	3,5-7	14,7-29,5		120-240	4,2-8,4	4,2-8,4	16-32		135-270	4,6-9,3	4,6-9,2	18,7-37,5
Підвечірок															
Сінабон з корицею	60	160,8	3,5	6,6	24	60	160,8	3,5	6,6	24	60	160,8	3,5	6,6	24
Узвар із сухофруктів	100	53,8	0,15	0,45	12,45	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7	18,7
Всього:		214,6	3,65	7,05	36,45		241,6	3,7	7,3	42,7		241,6	3,7	7,3	42,7
Вечеря															
Тушкована капуста з м'ясом курки	180	230,35	20,6	10,59	9,17	200	255,94	22,95	11,77	10,19	250	319,93	28,69	14,71	12,73
Картопляне пюре	120	171,26	2,85	8,36	21,12	150	214,1	3,6	10,5	26,4	150	214,1	3,6	10,5	26,4
Хліб житній	30	68	1	0,21	15	50	113	2	0,4	25	50	113	2	0,4	25
Напій з шипшини	180	102,24	5,04	–	21,60	200	113,60	5,60	–	24,0	200	113,60	5,60	–	24,0
Всього:		571,85	29,49	19,16	66,89		696,64	34,15	22,67	85,25		760,63	39,89	25,61	88,13

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-16 р.				
	Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
3-й тиждень		Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	0	Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	0	Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
Сніданок															
Салат із свіжого буряка та олії	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
Омлет Скрамбл	50	97,7	5,4	6,9	3,7	50	97,7	5,4	6,9	3,7	50	97,7	5,4	6,9	3,7
Молочна манна каша	200	303	6,4	11,7	43	200	303	6,4	11,7	43	300	454,5	9,6	17,55	64,5
Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Чай з лимоном	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6
Всього:		603,95	17,35	23,79	73,53		650,95	18,35	25,79	80,23		802,45	21,55	31,64	101,73
<i>Енергетична цінність:</i>		105-210	3,6-7,2	3,5-7	14,7-29,5		120-240	4,2-8,4	4,2-8,4	16-32		135-270	4,6-9,3	4,6-9,2	18,7-37,5
II Сніданок															
Какао з молоком	100	57,49	3,14	2,81	5,02	125	71,8	3,92	3,51	6,28	150	86,24	4,71	4,22	7,54
Булка, сир твердий	20/10	166	6,4	8,5	16	20/10	166	6,4	8,5	16	20/10	166	6,4	8,5	16
Всього:		223,49	9,54	11,31	21,02		237,8	10,32	12,01	22,28		252,24	11,11	12,72	23,54
<i>Енергетична цінність:</i>		630-735	21-25	21-24	88-103		720-840	25-29	25-29	98-114		810-945	27-32	27-32	112-131
Обід															
Салат зі свіжої капусти, моркви, зеленого горошку	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
Суп гороховий	200	107,6	4,4	2	15,4	250	134,5	5,5	2,5	19,5	300	161,4	6,7	3	23
Риба запечена в соусі бешамель	100	90,12	14,32	3,44	2,62	120	112,6	17,9	4,3	3,3	150	135,2	21,5	5,2	3,9
Картопляне поре ,	120	171,26	2,85	8,36	21,12	150	214,1	3,6	10,5	26,4	150	214,1	3,6	10,5	26,4
Хліб пшеничний	30	78,6	2,45	0,62	15,03	50	131	4,12	1,04	25,09	50	131	4,12	1,04	25,09
Сік фруктовий	200	98,7	1,2	–	22,5	200	98,7	1,2	–	22,5	200	98,7	1,2	–	22,5
Банани	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
Всього:		709,26	28,7	18,27	104,68		853,88	35,8	22,19	124,8		903,38	40,6	23,59	128,9
<i>Енергетична цінність:</i>		105-210	3,6-7,2	3,5-7	14,7-29,5		120-240	4,2-8,4	4,2-8,4	16-32		135-270	4,6-9,3	4,6-9,2	18,7-37,5
Підвечірок															
Вертуга з яблуком	60	141,8	2,3	6,5	20,1	60	141,8	2,3	6,5	20,1	80	189,1	3	8,7	26,8
Узвар із сухофруктів	100	67,2	0,13	0,46	12,4	180	96,96	0,24	0,84	22,44	150	80,8	0,2	0,7	18,7
Всього:		209	2,43	6,96	32,5		238,76	2,54	7,34	42,54		269,9	3,2	9,4	45,5
Вечеря															
Салат з запеченої капусти та родзинок	100	157,94	2,74	10,52	13,11	100	157,94	2,74	10,52	13,11	100	157,94	2,74	10,52	13,11
Куліш з курячим м'ясом	150	231,28	13,2	10,46	22,92	180	277,5	15,8	12,6	27,5	200	308,4	17,6	13,9	30,6
Хліб пшеничний	30	78,6	2,45	0,62	15,03	50	131	4,12	1,04	25,09	50	131	4,12	1,04	25,09
Чай з липою	200	40,0	–	–	10	200	40,0	–	–	10	200	40,0	–	–	10
Всього:		507,82	18,39	21,6	61,06		606,44	22,66	24,16	75,7		637,34	24,46	25,46	78,8

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-16 р.				
	Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
3-й тиждень		Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	0	Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	0	Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
Сніданок															
Салат з моркви, сиру та сметани кип'яченої	100	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
Курячий шніцель	70	148,5	13,1	6,9	11,3	100	212,09	18,7	9,85	16,19	120	254,5	22,4	11,8	19,4
Булгур	120	132	3,7	3,8	22,3	150	165	4,7	4,8	27,9	150	165	4,7	4,8	27,9
Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Чай з лимоном	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6
Всього:		526,66	25,37	19,87	59,08		670,25	32,97	25,82	76,27		712,66	36,67	27,77	79,48
<i>Енергетична цінність:</i>		105-210	3,6-7,2	3,5-7	14,7-29,5		120-240	4,2-8,4	4,2-8,4	16-32		135-270	4,6-9,3	4,6-9,2	18,7-37,5
II Сніданок															
Молоко	125	63,5	3,91	3,16	4,91	150	76,3	4,7	3,8	5,9	180	91,56	5,64	4,56	7,08
Булка, повидло	20/20	165,2	1,84	2,6	21,11	20/20	165,2	1,84	2,6	21,11	20/20	165,2	1,84	2,6	21,11
Всього:		228,7	5,75	5,76	26,02		241,5	6,54	6,4	27,01		256,76	7,48	7,16	28,19
<i>Енергетична цінність:</i>		630-735	21-25	21-24	88-103		720-840	25-29	25-29	98-114		810-945	27-32	27-32	112-131
Обід															
Салат з буряком та чорносливом	100	82,83	1,77	2,21	14,15	100	82,83	1,77	2,21	14,15	100	82,83	1,77	2,21	14,15
Суп овочевий	200	106,4	2,7	1,9	18,1	250	133	3,4	2,3	22,7	300	159,6	4,1	2,8	27,2
Пастуший пиріг з м'ясом	180	229,9	17,3	7,9	21,3	250	319,3	24	10,9	29,6	300	383,2	28,8	13,1	35,5
Хліб житній	30	68	1	0,21	15	50	113	2	0,4	25	50	113	2	0,4	25
Узвар із сухофруктів	180	96,9	0,24	0,84	22,44	180	96,9	0,24	0,84	22,44	180	96,9	0,24	0,84	22,44
Яблука	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
Всього:		636,43	23,41	13,46	102,79		797,43	31,81	17,05	125,69		887,93	37,31	19,75	136,09
<i>Енергетична цінність:</i>		105-210	3,6-7,2	3,5-7	14,7-29,5		120-240	4,2-8,4	4,2-8,4	16-32		135-270	4,6-9,3	4,6-9,2	18,7-37,5
Підвечірок															
Запіканка рисова	100	162,52	5,36	5,71	22	100	162,52	5,36	5,71	22	100	162,52	5,36	5,71	22
Ягідне кюрі	25	33,7	0,3	0,2	7,8	25	33,7	0,3	0,2	7,8	25	33,7	0,3	0,2	7,8
Кефір	125	62,5	3,5	3,1	5	125	62,5	3,5	3,1	5	125	62,5	3,5	3,1	5
Всього:		258,72	9,16	9,01	34,8		258,72	9,16	9,01	34,8		258,72	9,16	9,01	34,8
Вечеря															
Салат з квашеними огірками	100	69,8	1,4	5	4,6	100	69,8	1,4	5	4,6	100	69,8	1,4	5	4,6
Курка тушкована в соусі	100	157,15	21,7	5,06	3,63	150	235,72	32,5	7,59	5,44	200	314,3	43,4	10,12	7,26
Каша пшенична	120	151,92	4,84	3,32	25,24	150	189,9	6	4,2	31,5	150	189,9	6	4,2	31,5
Хліб житній	30	68	1	0,21	15	50	113	2	0,4	25	50	113	2	0,4	25
Компот із чорнослива, ізюма, яблук	180	116,0	0,36	–	30,5	180	116,0	0,36	–	30,5	180	116,0	0,36	–	30,5
Всього:		562,87	29,3	13,59	78,97		724,42	42,26	17,19	97,04		803	53,16	19,72	98,86

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-16 р.				
	Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
Середа		Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	0	Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	0	Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
3-й тиждень	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
Сніданок															
Салат з квашених огірків, свіжої капусти	100	70,31	1,48	5,08	4,6	100	70,31	1,48	5,08	4,6	100	70,31	1,48	5,08	4,6
Рибні нагетси	100	162,56	16,15	3,08	20,72	105	170,7	17	3,2	21,8	140	227,6	22,6	4,3	29
Рис розсипчастий	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
Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Чай з лимоном	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6
Всього:		530,47	25,33	13,06	73,12		626,51	28,08	15,88	88,4		683,41	33,68	16,98	95,6
<i>Енергетична цінність:</i>		105-210	3,6-7,2	3,5-7	14,7-29,5		120-240	4,2-8,4	4,2-8,4	16-32		135-270	4,6-9,3	4,6-9,2	18,7-37,5
II Сніданок															
Какао з молоком	100	57,49	3,14	2,81	5,02	125	71,8	3,92	3,51	6,28	150	86,24	4,71	4,22	7,54
Булка, сир твердий	20/10	166	6,4	8,5	16	20/10	166	6,4	8,5	16	20/10	166	6,4	8,5	16
Всього:		223,49	9,54	11,31	21,02		237,8	10,32	12,01	22,28		252,24	11,11	12,72	23,54
<i>Енергетична цінність:</i>		630-735	21-25	21-24	88-103		720-840	25-29	25-29	98-114		810-945	27-32	27-32	112-131
Обід															
Салат з квашених огірків, свіжої капусти	100	70,31	1,48	5,08	4,6	100	70,31	1,48	5,08	4,6	100	70,31	1,48	5,08	4,6
Борщ український	200	121	2,2	6,1	14,1	250	152	2,7	7,7	17,7	300	182	3,3	9,2	21,2
Котлети м'ясні	60	84,49	8,11	5,19	1,46	80	112,6	10,81	6,92	1,95	100	140,82	13,51	8,68	2,44
Кус-кус	120	156,1	4,7	2,6	26,4	150	195,1	5,8	3,3	33	150	195,1	5,8	3,3	33
Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Узвар із сухофруктів	180	96,9	0,24	0,84	22,44	180	96,9	0,24	0,84	22,44	180	96,9	0,24	0,84	22,44
Мандарини	125	48,7	1,25	–	10,12	125	48,7	1,25	–	10,12	125	48,7	1,25	–	10,12
Всього:		648,5	19,98	21,81	89,12		793,61	25,28	27,84	106,51		851,83	28,58	31,1	110,5
<i>Енергетична цінність:</i>		105-210	3,6-7,2	3,5-7	14,7-29,5		120-240	4,2-8,4	4,2-8,4	16-32		135-270	4,6-9,3	4,6-9,2	18,7-37,5
Підвечірок															
Львівський сирник з	75	151,4	9,61	7,46	11,29	75	151,4	9,61	7,46	11,29	75	151,4	9,61	7,46	11,29
Сметана кип'ячена	10	20,6	0,3	2	0,3	10	20,6	0,3	2	0,3	10	20,6	0,3	2	0,3
Йогурт	100	68,8	3,2	2,4	8	100	68,8	3,2	2,4	8	150	103,2	4,8	3,6	12
Всього:		240,8	13,11	11,86	19,59		240,8	13,11	11,86	19,59		275,2	14,71	13,06	23,59
Вечеря															
Салат Вінегрет	100	107,7	1,8	6,1	11,5	100	107,7	1,8	6,1	11,5	100	107,7	1,8	6,1	11,5
Плов з курячим м'ясом	180	279,81	14,92	12,01	30,29	250	388,62	20,72	16,69	42,07	300	466,35	24,86	20,02	50,48
Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Кисіль молочний	150	197,5	4,4	4,31	32,4	150	197,5	4,4	4,31	32,4	150	197,5	4,4	4,31	32,4
Всього:		656,01	23,12	24,42	84,19		811,82	29,92	31,1	102,67		889,55	34,06	34,43	111,08

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-16 р.				
	Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
Четвер		Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	0	Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	0	Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
3-й тиждень	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
Сніданок															
Салат з морквою та яблуком	100	74,25	0,74	3,61	9,71	100	74,25	0,74	3,61	9,71	100	74,25	0,74	3,61	9,71
Омлет Скрамбл	50	97,7	5,4	6,9	3,7	50	97,7	5,4	6,9	3,7	50	97,7	5,4	6,9	3,7
Молочна гречана каша	200	320	9	14,1	38,7	200	320	9	14,1	38,7	300	480	13,5	21,15	58,05
Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Чай з лимоном	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6
Всього:		625,95	19,14	26,61	69,71		672,95	20,14	28,61	76,41		832,95	24,64	35,66	95,76
<i>Енергетична цінність:</i>		105-210	3,6-7,2	3,5-7	14,7-29,5		120-240	4,2-8,4	4,2-8,4	16-32		135-270	4,6-9,3	4,6-9,2	18,7-37,5
II Сніданок															
Бланманже	75	62,55	2,12	0,62	12,12	75	62,55	2,12	0,62	12,12	100	100,76	2,42	2,22	17,72
Булка, повидло	20/20	165,2	1,84	2,6	21,11	20/20	165,2	1,84	2,6	21,11	20/20	165,2	1,84	2,6	21,11
Всього:		227,75	3,96	3,22	33,23		227,75	3,96	3,22	33,23		265,96	4,26	4,82	38,83
<i>Енергетична цінність:</i>		630-735	21-25	21-24	88-103		720-840	25-29	25-29	98-114		810-945	27-32	27-32	112-131
Обід															
Помідор солоний	75	13,5	1,35	–	1,2	75	13,5	1,35	–	1,2	75	13,5	1,35	–	1,2
Суп квасолевий	200	115,2	3,8	4,3	15,6	250	144	4,7	5,4	19,5	300	172,8	5,7	6,4	23,4
Печеня по-домашньому з м'ясом	150	223	18,2	8,2	19	200	296,59	24,21	10,91	27,25	250	356,8	29,12	13,12	30,4
Хліб житній	30	68	1	0,21	15	50	113	2	0,4	25	50	113	2	0,4	25
Узвар із сухофруктів	180	96,9	0,24	0,84	22,44	180	96,9	0,24	0,84	22,44	180	96,9	0,24	0,84	22,44
Яблука	200	104,8	0,8	0,8	23,6	200	104,8	0,8	0,8	23,6	200	104,8	0,8	0,8	23,6
Всього:		621,4	25,39	14,35	96,84		768,79	33,3	18,35	118,99		857,8	39,21	21,56	126,04
<i>Енергетична цінність:</i>		105-210	3,6-7,2	3,5-7	14,7-29,5		120-240	4,2-8,4	4,2-8,4	16-32		135-270	4,6-9,3	4,6-9,2	18,7-37,5
Підвечірок															
Сирники із сиру	80	228,8	13,76	12,64	11,68	80	228,8	13,76	12,64	11,68	80	228,8	13,76	12,64	11,68
Сметана кип'ячена	10	20,6	0,3	2	0,3	10	20,6	0,3	2	0,3	10	20,6	0,3	2	0,3
Кефір	100	50	2,8	2,06	4	100	50	2,8	2,06	4	100	50	2,8	2,06	4
Всього:		299,4	16,86	16,7	15,98		299,4	16,86	16,7	15,98		299,4	16,86	16,7	15,98
Вечеря															
Салат із варених овочів	75	98,86	1,22	6,4	8,3	75	98,86	1,22	6,4	8,3	100	131,8	1,63	8,5	11
Нагетси курячі	50	107,9	11,66	1,32	12,35	75	161,86	17,49	1,98	18,52	100	215,81	23,32	2,64	24,7
Каша пшоняна	120	224	5,84	7,92	32	150	280	7,3	9,9	40	150	280	7,3	9,9	40
Хліб житній	30	68	1	0,21	15	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Напій з шипшини	180	102,24	5,04	–	21,60	180	102,24	5,04	–	21,60	180	102,24	5,04	–	21,60
Всього:		601	24,76	15,85	89,25		760,96	34,05	22,28	105,12		847,85	40,29	25,04	114

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-16 р.				
	Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
П'ятниця		Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	0	Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	0	Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
3-й тиждень	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
Сніданок															
Салат з яєць та зеленого горошку	100	127,98	7,95	7,35	7,51	100	127,98	7,95	7,35	7,51	100	127,98	7,95	7,35	7,51
Курка по-італійськи	60	74,4	12,1	2,5	1,1	85	105,1	17,2	3,5	1,5	100	123,99	20,23	4,14	1,77
Овочева паелья	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
Хліб пшеничний	30	78,6	2,45	0,62	15,03	50	131	4,12	1,04	25,09	50	131	4,12	1,04	25,09
Чай з лимоном	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6
Всього:		504,58	28	14,87	57,74		627,78	35,67	17,29	74,8		646,67	38,7	17,93	75,07
<i>Енергетична цінність:</i>		105-210	3,6-7,2	3,5-7	14,7-29,5		120-240	4,2-8,4	4,2-8,4	16-32		135-270	4,6-9,3	4,6-9,2	18,7-37,5
II Сніданок															
Молоко	125	63,5	3,91	3,16	4,91	150	76,3	4,7	3,8	5,9	180	91,56	5,64	4,56	7,08
Булка, сир твердий	20/10	166	6,4	8,5	16	20/10	166	6,4	8,5	16	20/10	166	6,4	8,5	16
Всього:		229,5	10,31	11,66	20,91		242,3	11,1	12,3	21,9		257,56	12,04	13,06	23,08
<i>Енергетична цінність:</i>		630-735	21-25	21-24	88-103		720-840	25-29	25-29	98-114		810-945	27-32	27-32	112-131
Обід															
Помідор солоний	100	18	1,8	–	1,6	100	18	1,8	–	1,6	100	18	1,8	–	1,6
Борщ з картоплею	200	103	2	4,3	14	250	129	2,5	5,3	17,5	300	155	3	6,4	21
Ліниві голубці з м'ясом	180	266,9	10,7	16,4	17,9	250	370,6	14,9	22,8	24,9	300	444,8	17,8	27,4	29,9
Хліб пшеничний	30	78,6	2,45	0,62	15,03	50	131	4,12	1,04	25,09	50	131	4,12	1,04	25,09
Сік фруктовий	200	98,7	1,2	–	22,5	200	98,7	1,2	–	22,5	200	98,7	1,2	–	22,5
Банани	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
Всього:		660,2	19,65	21,52	92,83		842,3	26,02	29,34	113,39		942,5	29,42	35,04	121,89
<i>Енергетична цінність:</i>		105-210	3,6-7,2	3,5-7	14,7-29,5		120-240	4,2-8,4	4,2-8,4	16-32		135-270	4,6-9,3	4,6-9,2	18,7-37,5
Підвечірок															
Сінабон з корицею	60	160,8	3,5	6,6	24	60	160,8	3,5	6,6	24	60	160,8	3,5	6,6	24
Узвар із сухофруктів	100	53,8	0,15	0,45	12,45	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7	18,7
Всього:		214,6	3,65	7,05	36,45		241,6	3,7	7,3	42,7		241,6	3,7	7,3	42,7
Вечеря															
Салат з гречкою та овочами	150	134,1	3,4	5,1	20,2	180	160,9	4,1	6,1	24,2	200	178,7	4,6	6,8	26,9
Котлета по-міланськи з сиром	100	253,52	18,4	11,08	23,64	125	316,9	23	13,9	29,5	150	380,3	27,6	16,6	35,5
Хліб пшеничний	30	78,6	2,45	0,62	15,03	50	131	4,12	1,04	25,09	50	131	4,12	1,04	25,09
Чай з лимоном	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6
Всього:		529,22	26,25	16,8	66,47		671,8	33,22	21,04	86,39		753	38,32	24,44	95,09

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-16 р.				
	Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
Понеділок		Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	0	Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	0	Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
4-й тиждень	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
Сніданок															
Салат з морквою та яблуком	100	74,25	0,74	3,61	9,71	100	74,25	0,74	3,61	9,71	100	74,25	0,74	3,61	9,71
Омлет Скрамбл	50	97,7	5,4	6,9	3,7	50	97,7	5,4	6,9	3,7	50	97,7	5,4	6,9	3,7
Молочна рисова каша	200	229,7	5,8	8,8	29,3	250	287,12	7,2	11	36,62	300	344,55	8,7	13,2	43,95
Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Чай з лимоном	200/7	63	2	—	7,6	200/7	63	2	—	7,6	200/7	63	2	—	7,6
Всього:		535,65	15,94	21,31	60,31		640,07	18,34	25,51	74,33		697,5	19,84	27,71	81,66
<i>Енергетична цінність:</i>		105-210	3,6-7,2	3,5-7	14,7-29,5		120-240	4,2-8,4	4,2-8,4	16-32		135-270	4,6-9,3	4,6-9,2	18,7-37,5
II Сніданок															
Какао з молоком	100	57,49	3,14	2,81	5,02	125	71,8	3,92	3,51	6,28	150	86,24	4,71	4,22	7,54
Булка, сир твердий	20/10	166	6,4	8,5	16	20/10	166	6,4	8,5	16	20/10	166	6,4	8,5	16
Всього:		223,49	9,54	11,31	21,02		237,8	10,32	12,01	22,28		252,24	11,11	12,72	23,54
<i>Енергетична цінність:</i>		630-735	21-25	21-24	88-103		720-840	25-29	25-29	98-114		810-945	27-32	27-32	112-131
Обід															
Салат з запеченої капусти та родзинок	100	157,94	2,74	10,52	13,11	75	118,46	2,05	7,89	9,83	75	118,46	2,05	7,89	9,83
Суп гороховий	200	107,6	4,4	2	15,4	250	134,5	5,5	2,5	19,5	300	161,4	6,7	3	23
Рибний закритий пиріг	150	160,43	10,06	5,58	18,03	225	240,7	15,1	8,4	27	300	320,9	20,1	11,2	36,1
Хліб пшеничний	30	78,6	2,45	0,62	15,03	50	131	4,12	1,04	25,09	50	131	4,12	1,04	25,09
Сік фруктовий	200	98,7	1,2	—	22,5	200	98,7	1,2	—	22,5	200	98,7	1,2	—	22,5
Банани	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
Всього:		698,27	22,35	18,92	105,87		818,36	29,47	20,03	125,72		925,46	35,67	23,33	138,32
<i>Енергетична цінність:</i>		105-210	3,6-7,2	3,5-7	14,7-29,5		120-240	4,2-8,4	4,2-8,4	16-32		135-270	4,6-9,3	4,6-9,2	18,7-37,5
Підвечірок															
Вертуга з яблуком	60	141,8	2,3	6,5	20,1	80	189,1	3	8,7	26,8	80	189,1	3	8,7	26,8
Узвар із сухофруктів	100	53,8	0,15	0,45	12,45	100	53,8	0,15	0,45	12,45	150	80,8	0,2	0,7	18,7
Всього:		195,6	2,45	6,95	32,55		242,9	3,15	9,15	39,25		269,9	3,2	9,4	45,5
Вечеря															
Салат Вінегрет	100	86,67	1,84	3,49	12,08	100	86,67	1,84	3,49	12,08	100	86,67	1,84	3,49	12,08
Курячий шніцель	70	148,5	13,1	6,9	11,3	100	212,09	18,7	9,85	16,19	120	254,5	22,4	11,8	19,4
Рис розсипчастий	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
Хліб пшеничний	30	78,6	2,45	0,62	15,03	50	131	4,12	1,04	25,09	50	131	4,12	1,04	25,09
Кисіль з яблук	150	89	0,1	—	22	150	89	0,1	—	22	150	89	0,1	—	22
Всього:		566,37	21,19	13,91	90,61		723,26	29,36	17,98	113,06		765,67	33,06	19,93	116,27

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-16 р.				
	Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
4-й тиждень		Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	0	Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	0	Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
I	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
Сніданок															
Салат із свіжої капусти, зеленого горошку	50	47,2	1,5	3,3	2,6	50	47,2	1,5	3,3	2,6	50	47,2	1,5	3,3	2,6
Курячі нагетси	85	186,3	15,1	7,7	17,7	125	274	22,1	11,3	26	150	328,9	26,6	13,6	31,2
Овочева паелья	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
Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Чай з лимоном	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6
Всього:		528,1	24,1	17,4	64,4		702,9	33	24	86		757,8	37,5	26,3	91,2
<i>Енергетична цінність:</i>		105-210	3,6-7,2	3,5-7	14,7-29,5		120-240	4,2-8,4	4,2-8,4	16-32		135-270	4,6-9,3	4,6-9,2	18,7-37,5
II Сніданок															
Молоко	125	63,5	3,91	3,16	4,91	150	76,3	4,7	3,8	5,9	180	91,56	5,64	4,56	7,08
Булка, повидло	20/10	165,2	1,84	2,6	21,11	20/10	165,2	1,84	2,6	21,11	20/10	165,2	1,84	2,6	21,11
Всього:		228,7	5,75	5,76	26,02		241,5	6,54	6,4	27,01		256,76	7,48	7,16	28,19
<i>Енергетична цінність:</i>		630-735	21-25	21-24	88-103		720-840	25-29	25-29	98-114		810-945	27-32	27-32	112-131
Обід															
Борщ український	200	121	2,2	6,1	14,1	250	152	2,7	7,7	17,7	300	182	3,3	9,2	21,2
Курка по-італійські	60	74,4	12,1	2,5	1,1	85	105,4	17,2	3,5	1,5	100	123,99	20,23	4,14	1,77
Кус-кус з овочами	150	218,3	5,8	4,8	32,8	200	291,1	7,7	6,4	43,8	200	291,1	7,7	6,4	43,8
Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Узвар із сухофруктів	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
Мандарини	100	52,19	0,81	0,31	11,54	100	52,19	0,81	0,31	11,54	100	52,19	0,81	0,31	11,54
Всього:		644,59	23,21	16,61	94,44		826,39	31,71	22,81	116,14		874,98	35,34	24,95	119,91
<i>Енергетична цінність:</i>		105-210	3,6-7,2	3,5-7	14,7-29,5		120-240	4,2-8,4	4,2-8,4	16-32		135-270	4,6-9,3	4,6-9,2	18,7-37,5
Підвечірок															
Ватрушка з сиром	80	184	9,76	6,64	20,8	80	184	9,76	6,64	20,8	80	184	5,76	6,64	20,8
Кефір	125	62,5	3,5	3,1	5	125	62,5	3,5	3,1	5	125	62,5	3,5	3,1	5
Всього:		246,5	13,26	9,74	25,8		246,5	13,26	9,74	25,8		246,5	9,26	9,74	25,8
Вечеря															
Салат з вареного буряка, сиру твердого	100	94,43	3,2	5,47	8,67	100	94,43	3,2	5,47	8,67	100	94,43	3,2	5,47	8,67
Чахохбілі з куркою	75	164,1	9,21	11,73	5,73	100	218,8	12,28	15,64	7,64	150	328,2	18,42	23,46	11,46
Вермішель відварена	120	168	4,44	3,96	28,44	150	210	5,5	5	35,5	150	210	5,5	5	35,5
Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Кисіль з мандарин	150	105	0,3	–	25,8	150	105	0,3	–	25,8	150	105	0,3	–	25,8
Всього:		602,53	19,15	23,16	78,64		746,23	24,28	30,11	94,31		855,63	30,42	37,93	98,13

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-16 р.				
	Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
Середа		Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	0	Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	0	Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
4-й тиждень	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
1															
Сніданок															
Овочі припущені з соусом	100	86,2	4	4,3	7,4	100	86,2	4	4,3	7,4	100	86,2	4	4,3	7,4
Рибні нагетси	100	162,56	16,15	3,08	20,72	105	170,7	17	3,2	21,8	140	227,6	22,6	4,3	29
Каша пшенична	120	151,92	4,84	3,32	25,24	150	189,9	6	4,2	31,5	150	189,9	6	4,2	31,5
Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Чай з лимоном	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6
Всього:		534,68	28,99	12,7	70,96		627,8	32	15,7	85		684,7	37,6	16,8	92,2
<i>Енергетична цінність:</i>		105-210	3,6-7,2	3,5-7	14,7-29,5		120-240	4,2-8,4	4,2-8,4	16-32		135-270	4,6-9,3	4,6-9,2	18,7-37,5
II Сніданок															
Какао з молоком	100	57,49	3,14	2,81	5,02	125	71,8	3,92	3,51	6,28	150	86,24	4,71	4,22	7,54
Булка, сир твердий	20/10	166	6,4	8,5	16	20/10	166	6,4	8,5	16	20/10	166	6,4	8,5	16
Всього:		223,49	9,54	11,31	21,02		237,8	10,32	12,01	22,28		252,24	11,11	12,72	23,54
<i>Енергетична цінність:</i>		630-735	21-25	21-24	88-103		720-840	25-29	25-29	98-114		810-945	27-32	27-32	112-131
Обід															
Вінегрет	100	107,7	1,8	6,1	11,5	100	107,7	1,8	6,1	11,5	100	107,7	1,8	6,1	11,5
Суп овочевий	200	106,4	2,7	1,9	18,1	250	133	3,4	2,3	22,7	300	159,6	4,1	2,8	27,2
Бефстроганов з вареного м'яса	70	110,65	6,79	8,21	2,42	100	158,08	9,69	11,73	3,45	120	189,69	11,63	14,08	4,14
Каша гречана	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
Хліб пшеничний	30	78,6	2,45	0,62	15,03	50	131	4,12	1,04	25,09	50	131	4,12	1,04	25,09
Узвар із сухофруктів	180	96,9	0,24	0,84	22,44	180	96,9	0,24	0,84	22,44	180	96,9	0,24	0,84	22,44
Яблука	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
Всього:		685,35	18,48	21,17	105,39		844,88	24,85	26,31	127,08		903,09	27,49	29,16	132,27
<i>Енергетична цінність:</i>		105-210	3,6-7,2	3,5-7	14,7-29,5		120-240	4,2-8,4	4,2-8,4	16-32		135-270	4,6-9,3	4,6-9,2	18,7-37,5
Підвечірок															
Львівський сирник з	75	151,4	9,61	7,46	11,29	75	151,4	9,61	7,46	11,29	75	151,4	9,61	7,46	11,29
Сметана кип'ячена	10	20,6	0,3	2	0,3	10	20,6	0,3	2	0,3	10	20,6	0,3	2	0,3
Йогурт	100	68,8	3,2	2,4	8	100	68,8	3,2	2,4	8	150	103,2	4,8	3,6	12
Всього:		240,8	13,11	11,86	19,59		240,8	13,11	11,86	19,59		275,2	14,71	13,06	23,59
Вечеря															
Салат з запеченої капусти та родзинок	100	157,94	2,74	10,52	13,11	100	157,94	2,74	10,52	13,11	100	157,94	2,74	10,52	13,11
Пастуший пиріг з м'ясом	180	229,9	17,3	7,9	21,3	250	319,3	24	10,9	29,6	300	383,2	28,8	13,1	35,5
Хліб пшеничний	30	78,6	2,45	0,62	15,03	50	131	4,12	1,04	25,09	50	131	4,12	1,04	25,09
Напій з шипшини	180	102,24	5,04	–	21,60	180	102,24	5,04	22,46	21,60	180	102,24	5,04	24,66	21,60
Всього:		568,68	27,53	19,04	71,04		710,48	35,9	22,46	89,4		774,39	40,7	24,66	95,3

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-16 р.				
	Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
Четвер		Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	0	Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	0	Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
4-й тиждень															
I	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
Сніданок															
Салат з морквою та яблуком	100	74,25	0,74	3,61	9,71	100	74,25	0,74	3,61	9,71	100	74,25	0,74	3,61	9,71
Омлет Скрамбл	50	97,7	5,4	6,9	3,7	50	97,7	5,4	6,9	3,7	50	97,7	5,4	6,9	3,7
Молочна манна каша	200	303	6,4	11,7	43	200	303	6,4	11,7	43	300	454,5	9,6	17,55	64,5
Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Чай з лимоном	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6
Всього:		608,95	16,54	24,21	74,01		655,95	17,54	26,21	80,71		807,45	20,74	32,06	102,21
<i>Енергетична цінність:</i>		105-210	3,6-7,2	3,5-7	14,7-29,5		120-240	4,2-8,4	4,2-8,4	16-32		135-270	4,6-9,3	4,6-9,2	18,7-37,5
II Сніданок															
Бланманже	75	62,55	2,12	0,62	12,12	75	62,55	2,12	0,62	12,12	100	100,76	2,42	2,22	17,72
Булка, повидло	20/10	165,2	1,84	2,6	21,11	20/10	165,2	1,84	2,6	21,11	20/10	165,2	1,84	2,6	21,11
Всього:		227,75	3,96	3,22	33,23		227,75	3,96	3,22	33,23		265,96	4,26	4,82	38,83
<i>Енергетична цінність:</i>		630-735	21-25	21-24	88-103		720-840	25-29	25-29	98-114		810-945	27-32	27-32	112-131
Обід															
Салат з квашених огірків, свіжої капусти	100	70,31	1,48	5,08	4,6	100	70,31	1,48	5,08	4,6	100	70,31	1,48	5,08	4,6
Капусняк український	200	148,16	6,48	6,32	15,76	250	185,2	8,1	7,9	19,7	300	222,24	9,72	9,48	23,64
Печеня по-домашньому з м'ясом	150	239	6,9	14,4	19,5	200	318,7	9,3	19,2	26	250	398,4	11,6	24	32,5
Хліб житній	30	68	1	0,21	15	50	113	2	0,4	25	50	113	2	0,4	25
Узвар із сухофруктів	150	80,8	0,2	7	18,7	100	53,8	0,15	0,45	12,45	100	53,8	0,15	0,45	12,45
Банани	100	95	1,5	0,2	21,8	75	71,3	1,1	0,2	16,4	75	71,3	1,1	0,2	16,4
Всього:		701,27	17,56	33,21	95,36		812,31	22,13	33,23	104,15		929,05	26,05	39,61	114,59
<i>Енергетична цінність:</i>		105-210	3,6-7,2	3,5-7	14,7-29,5		120-240	4,2-8,4	4,2-8,4	16-32		135-270	4,6-9,3	4,6-9,2	18,7-37,5
Підвечірок															
Сирники рожеві	80	180,96	9,68	7,84	16,88	80	180,96	9,68	7,84	16,88	80	180,96	9,68	7,84	16,88
Сметана кип'ячена	10	20,6	0,3	2	0,3	10	20,6	0,3	2	0,3	10	20,6	0,3	2	0,3
Кефір	100	50	2,8	2,06	4	100	50	2,8	2,06	4	100	50	2,8	2,06	4
Всього:		251,56	12,78	11,9	21,18		251,56	12,78	11,9	21,18		251,56	12,78	11,9	21,18
Вечеря															
Салат з яйцем та сиром	100	165,61	9,68	12,66	3,94	100	165,61	9,68	12,66	3,94	100	165,61	9,68	12,66	3,94
Куліш з курячим м'ясом	180	277,5	15,8	12,6	27,5	250	385,5	22	17,4	38,2	300	462,6	26,4	20,9	45,8
Хліб житній	30	68	1	0,21	15	50	113	2	0,4	25	50	113	2	0,4	25
Чай з лимоном	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6
Всього:		574,11	28,48	25,47	54,04		727,11	35,68	30,46	74,74		804,21	40,08	33,96	82,34

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-16 р.				
	Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
П'ятниця		Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	0	Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	0	Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
4-й тиждень															
I	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
Сніданок															
Салат з моркви та сиру	100	114,89	4,17	8,51	5,41	100	114,89	4,17	8,51	5,41	100	114,89	4,17	8,51	5,41
Курка тушена в соусі	90	141,4	19,5	4,6	3,3	100	157,15	21,7	5,06	3,63	120	188,6	26	6,1	4,4
Каша гречана	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
Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Чай з лимоном	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6	200/7	63	2	–	7,6
Всього:		522,99	31,77	18,21	50,41		618,84	36,07	21,47	63,44		650,29	40,37	22,51	64,21
<i>Енергетична цінність:</i>		105-210	3,6-7,2	3,5-7	14,7-29,5		120-240	4,2-8,4	4,2-8,4	16-32		135-270	4,6-9,3	4,6-9,2	18,7-37,5
II Сніданок															
Молоко	125	63,5	3,91	3,16	4,91	150	76,3	4,7	3,8	5,9	180	91,56	5,64	4,56	7,08
Булка, сир твердий	20/10	166	6,4	8,5	16	20/10	166	6,4	8,5	16	20/10	166	6,4	8,5	16
Всього:		229,5	10,31	11,66	20,91		242,3	11,1	12,3	21,9		257,56	12,04	13,06	23,08
<i>Енергетична цінність:</i>		630-735	21-25	21-24	88-103		720-840	25-29	25-29	98-114		810-945	27-32	27-32	112-131
Обід															
Салат з яйцем та зеленим горошком	100	127,98	7,95	7,35	7,51	50	64	4	3,7	3,8	50	64	4	3,7	3,8
Суп квасолевий	200	115,2	3,8	4,3	15,6	250	144	4,7	5,4	19,5	300	172,8	5,7	6,4	23,4
Лінові голубці з м'ясом	180	266,9	10,7	16,4	17,9	250	370,6	14,9	22,8	24,9	300	444,8	17,8	27,4	29,9
Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Сік фруктовий	200	98,7	1,2	–	22,5	200	98,7	1,2	–	22,5	200	98,7	1,2	–	22,5
Яблука	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
Всього:		732,18	26,05	30,45	85,31		847,7	28,2	36,3	99,2		950,7	32,1	41,9	108,1
<i>Енергетична цінність:</i>		105-210	3,6-7,2	3,5-7	14,7-29,5		120-240	4,2-8,4	4,2-8,4	16-32		135-270	4,6-9,3	4,6-9,2	18,7-37,5
Підвечірок															
Сінабон з корицею	60	160,8	3,5	6,6	24	60	160,8	3,5	6,6	24	60	160,8	3,5	6,6	24
Сметаний соус	10	22,7	0,3	2	0,85	10	22,7	0,3	2	0,85	10	22,7	0,3	2	0,85
Узвар із сухофруктів	100	53,8	0,15	0,45	12,45	100	53,8	0,15	0,45	12,45	100	53,8	0,15	0,45	12,45
Всього:		237,3	3,95	9,05	37,3		237,3	3,95	9,05	37,3		237,3	3,95	9,05	37,3
Вечеря															
Салат з запеченою капустою та родзинками	100	157,94	2,74	10,52	13,11	100	157,94	2,74	10,52	13,11	100	157,94	2,74	10,52	13,11
Пастуший пиріг з м'ясом	180	229,9	17,3	7,9	21,3	250	319,3	24	10,9	29,6	300	383,2	28,8	13,1	35,5
Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Лимонад	200	104,0	–	–	26,0	200	104,0	–	–	26,0	200	104,0	–	–	26,0
Всього:		562,81	22,04	20,42	70,41		699,24	29,74	25,42	85,41		763,14	34,54	27,62	91,31