

ПОГОДЖЕНО
Начальник Сумського
управління
Головного управління
Держпродспоживслужби в
О.А.Скварча
2022 рік



ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор Сумський НВК №16
імені Олексія Братушки
«Загальноосвітня школа I-III ступенів -
дошкільний навчальний заклад»
Сумської міської ради
Олена ПОЗНЯК
2022 рік



**Перспективне чотирьохтижневе меню
на зимовий період (січень, лютий)
для учнів
Комунальної установи Сумського
навчально – виховного комплексу № 16 імені О.Братушки
«Загальноосвітня школа I-III ступенів – дошкільний навчальний заклад»
Сумської міської ради**

**I тиждень
Сніданок**

	Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)					Енергетична цінність 11-14 років (5-9 класи)					Енергетична цінність 14-18 років (10-11 класи)					Алерге ни
	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглевод,г	Калорії	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглевод,г	Калорії	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглевод,г	Калорії	
Понеділок		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810	
Запечене філе куряче з орегано	75	18,9	4,7	0,0	184,8	100	20,25	6,23	5,07	179,7	120	29,25	6,23	9,07	259,74	Г
Булгур (розсипчастий)	120	2,70	3,8	20,30	132,0	150	2,30	7,80	27,90	165,0	150	4,70	7,80	27,90	165,0	Г
Салат з капустию та морквою	100	0,73	4,54	19,51	81,81	100	0,73	6,54	19,55	81,81	100	0,73	4,54	19,55	81,81	
Фрукти свіжі	100	1,50	0,20	21,80	95,00	100	1,50	0,20	21,80	95,00	100	1,50	0,20	21,80	95,00	
Узвар у суміші сухофруктів (без цукру)	150	0,2	0,7	25,7	88,8	150	0,2	0,7	18,7	80,8	200	0,2	0,7	18,7	98,8	
Всього		24,3	17,9	88,3	582,4		24,98	21,47	87,9	602,3		36,38	23,47	97,02	700,35	
Вівторок		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810	
Омлет Скрамбл	75	8,1	10,4	15,6	146,5	100	10,85	13,82	7,42	195,37	150	10,3	16,3	31,1	293,0	Я, МП,Л,Г
Йогурт	125	4,00	3,00	10,00	86,00	125	4,00	3,00	10,80	86,00	125	4,00	3,00	10,80	86,00	МП,Л
Салат з моркви, родзинок та сметани	100	1,48	3,15	17,26	99,33	100	1,48	3,15	18,26	99,33	125	1,60	3,94	25,33	124,17	МП,Л
Фрукти свіжі	75	1,10	0,20	16,40	71,30	75	1,10	0,20	16,40	71,30	75	1,10	0,20	16,40	71,30	
Рибні Нагетси	70	11,3	2,2	14,5	153,8	100	16,15	3,08	28,72	162,56	105	11,0	3,2	21,8	170,7	Р, Г, Л,Я
Всього		25,9	18,9	73,76	556,9		33,58	23,25	81,6	614,5		28	26,64	105,4	745,17	

I тиждень																
Сніданок																
		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810	
Середа																
Хліб цільнозерновий	30	2,0	2,0	10,0	71,0	50	3,0	4,0	16,7	118,0	50	3,0	4,0	16,7	118,0	
Лініві голубці з яловичиною	180	8,2	8,6	19,9	266,9	250	10,1	8,8	24,9	300,6	300	10,8	12,4	29,9	344,8	МП,Л,Г
Ряженка	125	4,00	3,00	20,00	86,00	125	4,00	3,00	20,00	86,00	125	4,00	3,00	20,00	86,00	МП,Л
Салат із яйцем, сиром та куркумою	75	5,3	7,2	3,0	104,2	100	6,4	9,0	3,94	120,39	100	7,14	7,4	3,94	165,61	Я,МП,Л
Фрукті свіжі	100	1,50	0,20	21,80	95,00	100	1,50	0,20	21,80	95,00	100	1,50	0,20	21,80	95,00	
Всього		21	21	74,7	623,1		25	25	87,34	719,9		26,44	27	92,34	809,41	
Четвер		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810	
Французька печеня під соусом «Бешамель»	150	12,2	16,2	19	266,1	200	13,2	13,6	25,4	268,1	250	14,5	4,30	25,20	202,8	МП,Л
Хліб цільнозерновий	30	2,0	2,0	10,0	71,0	50	3,0	4,0	16,7	118,0	50	3,0	4,0	16,7	118,0	
Сік	200	1,20	0,00	22,50	98,70	200	1,20	0,00	22,50	98,70	200	1,20	0,00	22,50	98,70	
Салат зі вареного буряка та сметаною	60	2,9	1,7	14,3	35,8	80	8,68	2,66	3,94	158,84	100	5,68	15,66	7,94	140,8	МП,Л
Яблуко каркаде	75	0,50	0,32	11,61	57,35	100	0,67	0,42	15,48	76,46	150	1,01	0,63	23,22	114,70	МП,Л
Всього		18,8	20,22	77,41	528,9		25	20,68	84,02	720,1		25,39	24,59	95,56	675	
П'ятниця		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810	
Хліб цільнозерновий	30	2,0	2,0	10,0	71,0	50	3,0	4,0	16,7	108,0	50	3,0	4,0	16,7	118,0	
Каша пшенична (розсипчаста)	120	4,84	3,32	25,24	151,92	150	5,00	4,20	31,50	169,9	150	6,00	3,20	39,50	189,90	МП,Л,Г

I тиждень																
Сніданок, П'ятниця																
Гуляш курячий	70	6,06	8,86	3,87	138,9	85	7,55	6,47	4,43	208,9	100	9,3	9,9	14,05	219,94	МП,Л, Г
Салат з капустою та олією	60	0,9	1,8	2,6	29,7	75	1,1	2,5	3,3	41,5	100	1,5	2,3	4,4	55,4	
Какао	180	6,1	5,4	9,9	109,9	180	6,1	5,4	9,6	109,9	180	6,1	5,4	9,6	109,9	
Фрукти свіжі	75	1,10	0,20	16,40	71,30	75	1,10	0,20	16,40	71,30	75	1,10	0,20	16,40	71,30	
Всього		21	20,81	73	572,8		23,85	22,71	81,93	708,9		27	25	100,6	764,44	

**II тиждень
Сніданок**

	Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)					Енергетична цінність 11-14 років (5-9 класи)					Енергетична цінність 14-18 років (10-11 класи)					Алергени
	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглевод,г	Калорії	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглевод,г	Калорії	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглевод,г	Калорії	
Понеділок		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810	
Салат з перетертим яйцем та яблуком	75	5,1	6,3	5,9	90,6	100	6,2	7,42	6,3	120,75	100	6,2	7,42	9,3	120,75	Я,М
Мак енд чіз з твердим сиром (макарони з соусом бешамель)	120	5,4	6,7	18,0	188,7	150	5,5	9,18	22,5	226,47	180	9,2	9,24	28,90	271,77	П,Л,МП,Л,Г
Нагетси курячі	85	9,1	7,7	17,7	186,3	100	12,22	8,07	20,80	219,24	100	10,1	9,3	26,0	274,0	Г,Л,Я
Сік томатний	200	1,2	0,0	22,5	98,7	200	1,2	0,0	22,5	98,7	200	1,2	0,0	22,5	98,7	
Фрукти свіжі	75	0,3	0,3	8,9	39,9	75	0,3	0,3	8,9	39,3	75	0,3	0,3	8,9	39,3	
Всього		21,1	21	73	604,2		25,42	24,97	81	704,4		27	26,26	95,6	804,5	
Вівторок		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810	
Лініві голубці з яловичиною та сметаною	180	15,79	15,4	57,9	360,9	250	16,45	17,8	64,5	470,6	300	18,45	17,4	64,9	444,8	МП,Л,Г
Хліб цілнозерновий	30	2,0	2,0	10,0	71,0	50	3,0	4,0	16,0	118,0	50	3,0	4,0	16,7	118,0	
Банан свіжий	75	1,10	0,20	16,40	71,30	75	1,10	0,20	16,40	71,30	75	1,10	0,20	16,40	71,30	
Чай каркаде	200	0,00	0,00	0,55	1,39	200	0,00	0,00	0,55	1,39	200	0,00	0,0	0,55	1,39	

Сметана	15	0,45	3,00	0,45	30,90	15	0,45	3,00	0,45	30,90	15	0,45	3,00	0,45	30,90	МП, Л
Всього		19,34	20,6	85,3	535,29		21	25	97,9	692,19		23	24,6	99,0	666,39	
II тиждень Сніданок																
<i>Середа</i>		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810	
Картопляне пюре	120	2,84	7,42	59,11	192,62	120	2,84	7,42	61,11	192,62	150	3,5	8,3	66,4	253,3	МП, Л
Рибні фрикадельки	60	8,91	3,46	1,07	98,66	90	13,36	9,20	4,60	228,99	120	16,82	9,93	4,13	232,33	Р,М П,Л, Г
Салат з морквою та яблуком	75	0,6	2,7	7,3	95,7	100	0,74	3,41	9,71	106,2	100	0,74	3,61	8,71	74,25	
Молоко кип'ячене	180	5,64	4,56	7,08	91,56	180	5,64	4,56	7,08	91,56	180	5,64	4,56	7,08	91,56	МП, Л,Г
Фрукти свіжі	100	0,40	0,40	11,80	52,40	100	0,40	0,40	11,80	52,40	100	0,40	0,40	11,80	52,40	
Всього		18,39	18,54	86,36	530,94		22,98	24,99	94,3	671,82		27,1	26,8	98,12	703,84	
Четвер																
		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810	
Запіканка сирна та яблуком	180	9,50	8,3	45,90	303,2	200	10,4	7,5	20,7	233,1	225	10,8	7,1	52,20	371,2	МП, Я,Г
Сметана	50	2,3	3,6	3,9	56,1	75	3,4	5,4	5,9	84,1	75	3,4	5,4	5,9	84,1	МП, Л
Кебаб з яловичини з сиром	60	3,13	3,10	10,61	89,2	80	3,24	4,13	21,81	102,0	80	4,84	5,13	21,81	132,8 8	МП, Г,Л
Салат з вареною морквою, родзинками та сметаною	50	2,3	2,6	3,9	56,1	75	3,4	5,4	15,9	84,1	75	3,4	3,4	5,9	84,1	МП, Г,Л
Йогурт	125	4,00	3,00	10,00	86,00	125	4,00	3,00	10,00	86,00	125	4,00	3,00	10,00	86,00	МП, Л
Фрукти свіжі	75	0,3	0,3	8,9	39,3	75	0,3	0,3	8,9	39,3	75	0,3	0,3	8,9	39,3	
Всього		21,5	20,9	83,21	629,9		24,74	25,73	83,21	628,6		26,7	24,33	104,71	797,58	

<i>II тиждень</i>																
<i>Сніданок</i>																
П'ятниця		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810	
Каша гречана	100	3,82	12,18	24,50	174,3	120	4,6	14,6	34,8	197,2	150	4,7	15,3	42,3	271,5	МП, Л
Салат з вареним буряком та чорносливом	75	1,3	1,7	10,6	62,1	75	1,3	1,7	9,6	62,1	100	1,77	2,21	14,15	82,83	
Курка по-італійськи	60	12,1	2,5	1,1	94,4	85	15,2	3,5	1,5	105,4	100	16,2	4,14	1,77	123,9	
Хліб цільнозерновий	30	2,0	2,0	10,0	71,0	50	3,0	4,0	16,7	118,0	50	3,0	4,0	16,7	118,0	
Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	0,20	0,70	18,70	80,80	150	0,20	0,70	18,70	80,80	150	0,20	0,70	18,70	80,80	
Фрукти свіжі	75	1,10	0,20	16,40	71,30	75	1,10	0,20	16,40	71,30	75	1,10	0,20	16,40	71,30	
Всього		20,52	19,28	81,3	553,9		25,4	24,7	97,7	634,8		26,97	26,55	110,02	748,3	

**III тиждень
Сніданок**

	Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)					Енергетична цінність 11-14 років (5-9 класи)					Енергетична цінність 14-18 років (10-11 класи)					Алергени
	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглевод, г	Калорії	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглевод, г	Калорії	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглевод, г	Калорії	
Понеділок		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810	
Рис розсипчастий з овочами	120	3,7	2,9	30,2	163,6	150	4,6	3,6	37,7	204,5	150	4,6	3,6	37,7	204,5	
Салат з тушеною капустою та родзинками	75	1,90	8,20	9,43	117,14	75	1,90	8,20	9,43	117,14	75	1,90	8,20	9,43	117,14	
Курячий шніцель	70	9,4	6,9	11,3	148,5	100	10,70	9,85	16,19	212,09	120	12,4	11,8	19,4	254,5	Г,МП,Л,Я
Ряженка	125	4,00	3,00	10,00	86,00	125	4,00	3,00	10,00	86,00	125	4,00	3,00	10,00	86,00	МП,Л
Фрукти свіжі	75	1,10	0,20	16,40	71,30	75	1,10	0,20	16,40	71,30	75	1,10	0,20	16,40	71,30	
Всього		20,1	21,2	77,33	586,54		22,3	24,85	89,72	704,8		24	26,8	92,93	733,44	
Вівторок		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810	
Лініві вареники	100	4,94	5,06	18,28	121,79	120	5,52	5,15	22,94	144,15	150	6,4	6,7	32,4	152,7	МП,Л,Г,Я
Сметана	50	2,3	3,6	3,9	56,1	75	3,4	5,4	5,9	64,1	75	3,4	5,4	5,9	84,1	МП,Л
Молоко кип'ячене	180	5,64	4,56	7,08	91,56	180	4,64	4,56	7,08	91,56	180	4,64	4,56	7,08	91,56	МП,Л
Каша пшоняна	120	2,7	2,6	28,4	156,1	150	3,8	2,37	33	175,1	150	3,8	2,37	33	175,1	
Бефстроганов	70	4,8	3,2	12,4	110,7	100	6,7	5,7	3,5	128,1	120	7,6	5,8	4,1	139,7	МП,Л
Салат зі свіжою капустою	50	0,5	1,6	3,8	31,6	50	0,5	1,6	3,8	31,6	50	0,5	1,6	3,8	31,6	
Фрукти свіжі	75	0,3	0,3	8,9	39,9	75	0,3	0,3	8,9	39,3	75	0,3	0,3	8,9	39,3	

Всього		21,18	20,92	82,76	607,75		24,9	25,08	85,12	673,91		26,64	26,73	95,18	714,96	
III тиждень																
Сніданок																
Середа		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810	
Французка печеня з курятиною під соусом «Башамель»	150	11,5	12,9	17,3	228,6	180	15,3	15,5	20,7	274,3	200	16,6	17,2	23,0	304,8	МПЛ, Г
Хліб цільнозерновий	30	2,0	2,0	10,0	71,0	50	3,0	4,0	16,7	118,0	50	3,0	4,0	16,7	118,0	
Салат з моркви, твердого сиру, родзинок та сметани	100	4,48	3,15	16,26	99,33	100	4,48	3,15	16,26	99,33	125	5,05	3,94	20,33	124,17	МПЛ, Г
Сік	200	1,20	0,00	22,50	98,70	200	1,20	0,00	22,50	98,70	200	1,20	0,00	22,50	98,70	
Фрукти свіжі	100	0,67	0,42	15,48	76,46	100	0,67	0,42	15,48	76,46	100	0,67	0,42	15,48	76,46	
Всього		19,85	18,47	81,54	574,09		24,6	23,07	91,64	666,7		26,5	25,5	98,01	722,13	
Четвер		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810	
Салат з перетертим яйцем та яблуком	75	6,1	6,3	32,3	140,6	75	6,1	6,3	32,3	140,6	100	6,1	6,3	37,3	193,6	Я.МПЛ
Макарони відварні з в/м	120	6,4	6,7	26,0	188,7	150	13,5	8,6	2,44	226,4	150	11,5	10,18	22,5	256,4	МПЛ
Котлета м'ясна	80	10,81	6,92	1,95	112,66	100	10,8	6,92	1,95	112,6	100	10,8	6,92	1,95	112,6	МПЛ
Хліб цільнозерновий	30	2	2	10	71	50	3	4	16,7	118	50	3,00	4,00	16,70	118	
Йогурт	125	4,00	3,00	10,00	86,00	125	4,00	3,00	10,00	86,00	125	4,00	3,00	10,00	86,00	МПЛ
Фрукти свіжі	75	0,3	0,3	8,9	39,9	75	0,3	0,3	8,9	39,3	75	0,3	0,3	8,9	39,3	
Всього		18,8	18,3	87,2	526,2		24,9	23,78	90,4	610,3		24,9	23,8	95,4	693,3	

III тиждень																
Сніданок																
П'ятниця		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810	
Каша пшенична розсипчаста	120	4,7	2,6	26,4	156,1	150	5,8	3,3	33,0	195,1	150	3,8	3,3	33,0	195,1	Г,МП,Л
Верещака з яловичини	100	12,24	11,16	17,04	216,18	120	13,6	13,39	20,45	259,4	150	15,3	16,7	25,56	324,27	МПЛ
Салат з вареним буряком та чорносливом	75	1,3	1,7	10,6	62,1	75	1,3	1,7	10,6	62,1	100	2,77	2,21	14,15	82,83	
Фрукти свіжі	100	0,67	0,42	15,48	76,46	100	0,67	0,42	15,48	76,46	100	0,67	0,42	15,48	76,46	
Хліб цільнозерновий	30	2	2	10	71	50	3	4	16,7	118	50	3,00	4,00	16,70	118	
Чай каркаде	200	0,00	0,00	0,55	1,39	200	0,00	0,00	0,55	1,39	200	0,00	0,0	0,55	1,39	
Всього		20,91	17,88	80,07	583,23		24,4	22,81	96,78	712,4		25,5	26,6	105,4	798,05	

**IV тиждень
Сніданок**

	Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)					Енергетична цінність 11-14 років (5-9 класи)					Енергетична цінність 14-18 років (10-11 класи)					Алерге ни
	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглевод,г	Калорії	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглевод,г	Калорії	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглевод,г	Калорії	
Понеділок		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810	
Салат з морквою та яблуком	75	0,6	2,7	14,3	65,7	100	0,74	3,61	19,71	74,25	100	0,74	3,61	19,71	74,25	
Запечене філе куряче з орегано	75	4,9	4,7	0,0	124,8	90	4,3	5,6	0,1	171,8	100	7,2	6,23	3,07	179,74	МПЛ
Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	0,20	0,70	18,70	80,80	150	0,20	0,70	18,7	80,80	150	0,20	0,70	18,70	80,80	
Булгур (розсипчастий)	120	3,70	3,80	28,80	162,0	150	4,70	4,80	27,9	165,0	150	4,70	4,80	32,9	165,00	Г
Запіканка сирна з бананом та сметаною	100	9,48	5,27	14,43	151,9	100	14,4	8,27	14,4	171,9	100	8,27	8,7	14,43	171,9	МП,Л,Г
Фрукти свіжі	75	0,3	0,3	8,9	39,9	75	0,3	0,3	8,9	39,3	75	0,3	0,3	8,9	39,3	
Всього		19,2	17,4	85,13	625,1		24,6	23,28	89,7	703		21,4	23,9	97,71	710,9	
Вівторок		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810	
Тушкована капуста з овочами	100	9,4	5,88	12,09	177,9	120	10,8	7,1	16,1	153,6	150	11,2	7,86	19,64	191,96	
Шніцель м'ясний	70	4,1	6,9	26,3	158,5	100	4,7	9,85	26,9	212,9	120	6,4	10,8	31,4	254,5	МП,Л,Г,Я
Хліб цільнозерновий	30	2,0	2,0	10	71	50	3,0	4,0	16,7	118	50	3,00	4,00	16,70	118	
Ряженка	125	4,00	3,00	10,00	86,00	125	4,00	3,00	10,0	86,00	125	4,00	3,00	10,00	86,00	МП,Л
Фрукти свіжі	100	0,67	0,42	15,48	76,46	100	0,67	0,42	15,4	76,46	100	0,67	0,42	15,48	76,46	
Всього		20,6	17,9	73,87	569,8		23,1	24,37	85,1	646,9		25,2	26,8	93,22	726,9	

II тиждень																
Сніданок																
Середа																
		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810	
Манний пудінг	100	5,48	6,27	25,13	171,2	120	6,3	8,53	26,9	181,5	150	6,9	9,4	35,2	226,9	МП,Л,Г
Салат з гречкою та овочами	150	3,40	5,10	23,20	151,6	180	3,80	6,10	29,2	157,9	200	4,60	6,80	32,90	175,40	
Курка по-італійські	60	7,1	2,5	11,1	74,4	85	7,9	3,5	1,5	105,4	100	8,2	4,14	1,77	123,99	
Йогурт	125	4,00	3,00	10,00	86,00	125	4,00	3,00	10,0	86,00	125	4,00	3,00	10,00	86,00	МП,Л
Фрукти свіжі	100	0,67	0,42	15,48	76,46	100	0,67	0,42	15,4	76,46	100	0,67	0,42	15,48	76,46	
Всього		20,6	17,2	84,91	559,6		22,67	21,5	83	607,2		24,3	23,7	95,3	688,7	
Четвер																
		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810	
Рибний закритий пиріг зі спеціями	150	12,6	10,8	18,03	260,4	225	15,1	12,4	27,0	340,7	300	18,1	17,2	36,1	370,9	Р,МП,Л,Г
Салат з капустою та олією	75	3,1	7,5	13,3	41,5	75	3,1	7,5	3,3	41,5	100	3,5	3,3	4,4	65,4	
Сік томатний	200	1,2	0,0	25,5	98,7	200	1,2	0,0	25,5	98,7	200	1,2	0,0	25,5	98,7	
Хліб цільнозерновий	30	2	2	10	71	50	3	4	16,7	118	50	3,00	4,00	16,70	118	
Яблуко каркаде	100	0,67	0,42	15,48	76,46	100	0,67	0,42	15,4	76,46	100	0,67	0,42	15,48	76,46	
Всього		19,5	20,2	82,3	548,6		23	24,32	87,9	675,3		26,4	24,9	98,1	729,4	
П'ятниця																
		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810	
Каша пшенична	120	4,10	3,10	24,10	122,7	150	4,30	3,40	20,1	125,8	150	4,20	3,30	30,10	135,80	Г, МП, Л
Салат з моркви, яблук та соусом «Вінігрет»	75	0,60	2,70	7,3	55,70	75	0,60	2,70	7,3	55,70	75	0,60	2,70	7,3	55,70	
Балоньезе	100	3,1	5,49	11,40	148,9	120	4,47	6,18	13,8	202,7	150	5,4	7,4	16,39	225,12	

Хліб цільнозерновий	30	2	2	10	71	50	3	4	16,7	118	50	3,00	4,00	16,70	118	
Какао	180	4,08	4,36	9,55	109,9	180	5,08	4,36	9,55	98,9	180	5,08	4,36	9,55	98,91	
Яблуко запечене з сиром	100	6,74	3,32	16,70	105,8	150	7,61	3,48	17,4	113,8	150	7,61	3,48	25,4	113,8	МП,Л
Всього		20,6	20,9	79,05	614		25,06	24,12	84,8	714,9		25,89	25,24	105,4	747,33	

**I тиждень
Обід**

	Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)					Енергетична цінність 11-14 років (5-9 класи)					Енергетична цінність 14-18 років (10-11 класи)					Алерге ни
	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглев, г	Калорії	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглев, г	Калорії	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглев, г	Калорії	
Понеділок		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810	
Суп вермішелевий	250	1,51	1,67	10,67	123,1	250	2,46	2,49	10,3	123,1	250	2,46	2,49	10,35	123,16	МП,Л
Гречана каша розсипчаста	120	2,1	3,1	14,1	102,7	150	5,2	3,9	10,1	105,8	150	5,2	3,9	30,1	165,8	МП,Л
Нагетси курячі	85	10,1	7,7	7,7	106,3	125	12,1	11,3	14,0	114	150	10,6	13,4	11,40	208,9	Г,Я,Л, МП
Хліб цільнозерновий	30	2	2	10	71	50	3	4	16,7	118	50	3,00	4,00	16,70	118	
Сік	200	1,20	0,00	22,50	48,70	200	1,20	0,00	12,5	58,70	200	1,20	0,00	12,50	68,70	
Салат з моркви, родзинок та сметани	100	1,48	3,15	6,26	99,33	100	1,48	3,15	15,2	99,33	100	1,48	3,15	16,26	95,33	МП,Л
Яблука свіжі	75	0,3	0,3	8,9	39,9	75	0,3	0,3	4,9	39,3	75	0,3	0,3	8,9	39,3	
Всього		18,69	17,92	80,13	591,03		25,74	25,14	83,7	658,2		24,2	27,24	106,2	819,19	
Вівторок	18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810		
Борщ український	250	7,9	5,6	26,8	161,4	250	12,9	3,6	25,8	161,4	250	12,9	2,6	28,8	161,4	
Сметана	15	0,45	3,00	0,45	30,90	15	0,45	3,00	0,45	30,90	15	0,45	3,00	0,45	30,90	МП,Л
Плов з булгура та свининою	150	8,02	8,9	25,68	231,67	200	5,7	15,6	36,2	308,9	250	10,4	18,30	42,80	386,1	Г
Чай каркаде	200	0,00	0,00	0,55	1,39	200	0,0	0,0	0,55	1,39	200	0,0	0,0	0,55	1,39	
Банан свіжий	75	1,10	0,20	16,40	71,30	75	1,10	0,20	16,40	71,30	75	1,10	0,20	16,40	71,30	

Салат зі свіжою капустою	75	1.1	2.5	3.3	41.5	100	1.5	3.3	4.4	55.4	100	1.5	3.3	4.4	55.4	
Всього		18,57	20,2	73,18	538,16		21,65	25,7	83,8	629,9		26,3	27,4	93,4	706,49	
Середа		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810	
Суп гороховий	250	5.52	2.80	21.23	119.06	250	5.52	2.80	21,23	117.6	250	5.52	2.80	21,23	115.06	
Хліб цільнозерновий	30	2	2	10	71	50	3	4	16,7	118	50	3,00	4,00	16,70	118	
Мак енд чіз (макарони з твердим сиром)	120	4.4	8.6	18.0	180.7	150	4.71	9.70	21.58	201.47	180	7.26	11.24	25.90	261.77	МП,Л,Г
Салат з буряка та сметани	75	1.4	2.5	6.5	53.7	75	1.4	2.5	6.5	53.7	75	1.4	2.5	6.5	53.7	МП,Л
Котлети м'ясні	60	5.11	3.19	1.46	84.49	80	9.81	4.92	1.95	101.66	100	9.51	5.66	2.44	140.82	
Яблука свіжі	75	0.3	0.3	8.9	39.9	75	0.3	0.3	8.9	39.3	75	0.3	0.3	8.9	39.3	
Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	0.2	0.7	18.7	80.8	150	0.2	0.7	18.7	80.8	150	0.2	0.7	18.7	80.8	
Всього		18,93	20,09	84,79	629,65		24,94	24,92	95,56	711,99		27,19	27,2	100,37	809,45	
Четвер		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810	
Юшка рибна	250	7.0	2.38	18.00	103.13	250	7.06	2.38	18.0	113.13	250	7.06	2.38	18.00	113.13	
Ліниві голубці з яловичиною	180	3.7	6.4	17.9	206.9	250	4.9	7.8	8.9	170.6	300	6.8	8.4	29.9	244.8	Р,МП,Л
Хліб цільнозерновий	30	2	2	10	71	50	3	4	12.7	118	50	3,00	4,00	16,70	118	
Салат з перетертим яйцем та яблуком	75	3.1	6.3	2.3	90.6	100	5.14	8.42	3.06	120.75	100	5.14	8.42	3.06	120.75	Я,МП,Л
Йогурт	125	4.00	3.00	10.00	86.00	125	4.00	3.00	10.00	86.00	125	4.00	3.00	10.00	86.00	МП,Л
Фрукти свіжі	75	1.10	0.20	16.40	71.30	75	1.10	0.20	16.4	71.30	75	1.10	0.20	16.40	71.30	
Всього		20,9	20,28	74,6	628,93		25,2	25,8	89,06	679,78		27,1	26,4	94,06	753,98	

**II тиждень
Обід**

	Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)					Енергетична цінність 11-14 років (5-9 класи)					Енергетична цінність 14-18 років (10-11 класи)					Алергени
	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглець, г	Калорії	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглець, г	Калорії	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглець, г	Калорії	
Понеділок		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810	
Капусняк	250	2,63	3,00	14,2	106,89	250	2,41	4,76	14,8	92,89	250	2,63	4,16	14,82	116,89	Г
Сметана	15	0,45	3,00	0,45	30,90	15	0,45	3,00	0,45	30,90	15	0,45	3,00	0,45	30,90	МП,Л
Хліб цільнозерновий	30	2	2	10	71	50	3	4	16,7	118	50	3,00	4,00	16,70	118	
Печеня по-домашньому	75	4,6	5,6	23,0	128,4	150	6,9	6,4	19,5	209,0	200	9,0	7,2	26,0	278,7	МП,Л
Салат морквою, родзинками, сметаною	75	6,1	4,3	2,3	90,6	100	7,14	2,42	4,06	110,75	100	6,14	5,32	3,06	100,75	МП,Л
Банан свіжий	75	1,10	0,20	16,40	71,30	75	1,10	0,20	16,4	71,30	75	1,10	0,20	16,40	71,30	
Ряженка	125	4,00	3,00	10,00	86,00	125	4,00	3,00	10,0	86,00	125	4,00	3,00	10,00	86,00	МП,Л
Всього		20,8	21,1	76,35	585,9		25	23,78	81,9	718,84		26,32	26,88	87,43	802,54	
Вівторок		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810	
Морквяний крем-суп	250	2,3	4,8	19,0	102,5	250	2,3	5,8	18,0	118,5	250	2,3	2,8	22,0	88,5	МП,Л, Г
Гречана каша (розсипчаста)	120	4,1	3,1	24,1	132,7	150	5,2	3,9	30,1	165,8	150	5,2	3,9	30,1	165,8	МП,Л
Салат з яйцем, сиром та куркумою	75	4,3	4,5	3,0	94,2	75	5,3	4,5	3,0	104,2	75	4,3	7,5	3,0	104,2	МП,Я, Л, Г
Курячі Нагетси	85	9,1	6,0	13,7	136,3	100	10,72	5,07	18,8	179,24	125	14,1	10,3	26,0	224,0	Г,Я,Л, МП
Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	0,2	0,7	18,7	80,8	150	0,2	0,7	18,7	80,8	150	0,2	0,7	18,7	80,8	

		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810	
П'ятниця																
Суп з рисовою крупою та томатом	250	3,00	6,00	15,25	117,00	250	3,00	5,00	17,25	127,0	250	3,00	5,00	15,25	127,00	МП,Л,Г
Салат з моркви сиру та сметаною	60	0,9	1,4	4,3	105,2	100	4,57	3,11	7,88	112,16	100	4,57	6,17	17,88	112,16	МП,Л
Яблуко каркаде	100	0,67	0,42	15,48	56,46	100	0,67	0,42	18,48	46,46	100	0,67	0,42	15,48	76,46	
Каша пшоняна (розсипчаста)	120	4,02	3,12	25,24	151,92	150	6,00	4,20	31,50	189,90	150	6,00	4,20	41,50	189,90	Г
Бефстроганов з вареної свинини	70	8,77	5,21	2,42	110,65	100	5,67	7,73	3,45	153,08	120	7,61	7,08	4,14	189,69	МП,Л
Молоко кип'ячене	180	5,64	4,50	11,08	81,56	180	5,64	4,56	7,08	91,56	180	5,64	4,56	7,08	91,56	МП,Л
Всього		23	20,65	73,77	622,79		25,55	25,02	85,6	720,16		27,4	27,43	101,33	786,77	

Фрукти свіжі	75	0,3	0,3	8,9	39,9	75	0,3	0,3	8,9	39,3	75	0,3	0,3	8,9	39,3	
Всього		20,3	19,4	87,4	586,4		24,0	20,27	97,5	687,84		26,4	25,5	108,7	702,6	
Середа		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810	
Куліш	250	2,23	2,72	26,69	102,3	250	2,63	2,72	26,9	102,34	250	2,63	2,72	26,69	102,34	Г
Кебаб з яловичини з сиром	60	8,13	6,10	0,61	99,66	80	10,84	5,13	0,81	132,88	100	8,55	7,17	10,01	166,10	МП,Я,Г
Салат з капустою тушкованою з родзинками	75	1,05	3,89	19,83	118,4	75	2,05	7,89	19,83	118,46	100	2,74	5,52	23,11	157,94	
Хліб цільнозерновий	30	2	2	10	71	50	3	4	16,7	118	50	3,00	4,00	16,70	118	
Какао	200	6,28	5,62	10,05	114,9	200	4,28	4,62	10,05	114,98	200	6,28	5,62	10,05	114,98	
Фрукти свіжі	75	1,10	0,20	16,40	71,30	75	1,10	0,20	16,4	71,30	75	1,10	0,20	16,40	71,30	
Всього		20,7	20,5	83,58	577,7		23,9	24,56	90,4	657,96		24,3	25,2	102,96	730,66	
Четвер		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810	
Суп овочевий	250	5,7	2,3	21,9	118,7	250	5,7	2,3	21,9	118,7	250	2,7	4,3	21,9	118,7	МП,Л
Каша пшоняна (розсипчаста)	100	3,82	5,18	21,50	114,30	120	4,6	2,6	25,8	137,2	150	5,7	3,3	32,3	171,5	Г
Січеники з куриці	70	7,01	7,00	7,88	124,18	100	12,02	10,00	11,25	177,40	120	12,02	12,00	13,50	212,88	Г,Я
Салат зі свіжою капустою	75	1,1	2,5	3,3	41,5	100	1,5	10,3	4,4	55,4	100	1,5	5,3	4,4	55,4	
Яблука свіжі	75	0,3	0,3	8,9	39,9	75	0,3	0,3	8,9	39,3	75	0,3	0,3	8,9	39,3	
Сік	200	1,20	0,00	22,50	98,70	200	1,20	0,00	22,5	98,70	200	1,20	0,00	22,50	98,70	
Всього		19,1	17,2	85,98	537,2		25,3	25,5	94,7	626,7		23,42	25,2	103,5	696,48	

П'ятниця		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810	
Суп болгарський	250	2,57	6,10	13,99	183,8	250	2,57	8,10	13,9	103,88	250	2,57	4,10	18,99	103,88	МП,Л
Салат з морквою, яблуком, соусом «Вінегрет»	75	0,60	3,40	7,10	61,40	75	0,60	3,40	7,10	61,40	75	0,60	3,40	7,10	61,40	
Каша гречана	120	3,45	2,90	30,20	193,6	150	4,64	3,60	37,7	204,50	150	4,37	8,60	37,70	204,50	МП,Л
Котлета м'ясна	60	9,6	2,7	4,0	3	90	10,4	4,1	6,0	107,0	120	15,0	4,52	6,65	188,58	Р, Я, МП,Л
Йогурт	125	4,00	3,00	10,00	86,00	125	4,00	3,00	10,0	86,00	125	4,00	3,00	10,00	86,00	МП,Л
Фрукти свіжі	100	0,67	0,42	15,48	76,46	100	0,67	0,42	15,8	76,46	100	0,67	0,42	15,48	76,46	
Всього		20,9	18,5	80,77	604,3		22,8	22,62	90,9	651,12		27,21	24,0	95,92	720,82	

III тиждень
Обід

	Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)					Енергетична цінність 11-14 років (5-9 класи)					Енергетична цінність 14-18 років (10-11 класи)					Алергени
	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглевод.,г	Калорії	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглевод.,г	Калорії	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглевод.,г	Калорії	
Понеділок		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810	
Суп вермішелевий	250	2,41	2,50	17,35	182,54	250	12,41	2,50	17,35	182,54	250	5,41	2,20	27,35	182,54	МП,Л
Запіванка з фаршем куриним	150	14,08	8,26	18,05	157,75	200	13,2	5,8	24,1	210,4	225	19,1	15,9	27,1	236,6	Я,МП,Л,Г
Салат з буряка та олією	60	1,5	7,6	4,8	52,6	75	11,9	12,20	9,43	117,14	75	1,90	8,10	9,43	117,14	
Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	0,2	0,7	18,7	80,8	150	0,2	0,7	18,7	80,8	150	0,2	0,7	18,7	80,8	
Фрукти свіжі	100	0,67	0,42	15,48	76,46	100	0,67	0,42	15,48	76,46	100	0,67	0,42	15,48	76,46	
Всього		18,8	19,4	74,38	550,1		25,1	21,62	85,0	667,3		27,2	27,3	98,06	693,54	
Вівторок		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810	
Борщ український	250	2,9	5,6	22,8	101,4	250	2,5	3,6	22,8	91,4	250	2,9	5,6	25,8	91,4	
Сметана	15	0,45	3,00	0,45	30,90	15	0,45	3,00	0,45	30,90	15	0,45	3,00	0,45	30,90	МП,Л
Каша пшенична (розсипчаста)	120	3,2	1,6	6,4	54,1	150	4,8	3,3	13,0	105,1	150	1,8	2,3	13,0	85,1	
Салат з яєць, сиру та куркуми	75	4,3	3,5	3,0	94,2	100	2,0	3,0	3,94	105,61	100	2,68	3,6	3,94	165,61	Я,МП,Л
Балонье (яловичина)	170	3,32	2,43	9,39	107,1	200	7,8	5,0	12,8	77,8	200	10,8	4,0	12,8	137,8	
Хліб цільнозерновий	30	2	2	10	71	50	3	4	16,7	118	50	3,00	4,00	16,70	118	
Кефір	125	4,00	3,00	10,0	86,00	125	4,00	3,00	10,0	86,00	125	4,00	3,00	10,0	86,00	

Фрукти свіжі	100	0,67	0,42	15,48	76,46	100	0,67	0,42	15,48	76,46	100	0,67	0,42	15,48	76,46	
Всього		20,8	21,5	77,52	621,2		25,2	25,32	95,1	691,2		26,3	25,9	98,17	791,27	
Середа		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810	
Суп гречаний	250	1,51	4,67	10,67	104,7	250	1,51	2,67	10,67	104,7	250	1,51	5,67	10,67	134,70	МПЛ
Салат з морквою та яблуком	75	0,6	2,7	7,3	55,7	75	0,6	8,7	7,3	55,7	75	0,6	3,7	7,3	55,7	
Рис розсипчастий з тмином	100	2,7	5,0	20,2	154,1	120	3,7	3,0	12,2	134,1	120	7,7	3,0	30,2	114,1	Г
Риба запечена з морквою та цибулею під соусом «Бешамель»	90	12,9	4,7	5,2	85,1	120	14,2	6,	7,0	140,1	150	11,5	7,9	8,7	175,2	Р,МПЛГ
Хліб цільнозерновий	30	2	2	10	71	50	3	4	16,7	118	50	3,00	4,00	16,70	118	
Сік томатний	150	0,9	0,0	16,9	74,0	150	0,9	0,0	16,9	74,0	150	0,9	0,0	16,9	74,0	
Фрукти свіжі	100	0,67	0,42	15,48	76,46	100	0,67	0,42	15,48	76,46	100	0,67	0,42	15,48	76,46	
Всього		21,2	19,4	85,75	621,0		24,5	24,79	86,2	703,6		25,8	24,6	105,9	748,16	
Четвер		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810	
Бурячник	250	3,3	5,4	37,1	188,7	250	5,3	11,1	37,1	188,7	250	5,3	9,4	37,1	188,7	
Сметана	15	0,45	3,00	0,45	30,90	15	0,45	3,00	0,45	30,90	15	0,45	3,00	0,45	30,90	МПЛ
Омлет Скрамбл	50	11,5	4,0	8,0	78,5	100	11,1	3,91	10,98	157,09	100	14,1	7,91	25,98	157,09	Я,МПЛГ
Салат з морквою, каррі та соусом «Вінегрет»	75	0,8	2,7	5,6	68,0	100	1,01	3,63	7,45	66,71	100	1,01	3,63	7,45	166,71	
Йогурт	125	4,0	3,0	10,0	86,0	125	4,0	3,0	10,0	86,0	125	4,0	3,0	15,48	86,0	МПЛ
Фрукти свіжі	100	0,67	0,42	15,48	76,46	100	0,67	0,42	15,8	76,46	100	0,67	0,42	15,4	76,46	
Всього		20,7	18,5	76,63	528,5		22,5	25,06	81,4	605,8		25,2	27,3	101,8	705,86	

П'ятниця		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810	
Суп Селянський	250	1,51	2,07	10,67	134,7	250	1,51	2,07	10,6	134,7	250	1,51	2,67	10,67	134,70	
Хліб цілбозерновий	30	2	2	10	71	50	3	4	16,7	87,0	50	3,00	4,00	16,70	118	
Курячий шніцель	100	2,7	3,05	16,19	112,09	100	4,0	4,05	16,9	112,09	100	4,0	4,05	16,19	112,09	Г.Я.МІЛ
Каша пшонояна	100	2,7	4,0	20,2	104,1	120	3,7	3,0	6,2	134,1	120	3,7	3,0	30,2	114,1	МІЛ
Салат з капустию та олією	75	1,1	2,6	4,4	48,0	100	0,73	2,54	5,51	51,81	100	0,73	2,54	5,51	51,81	
Яблуко запечене з сиром	100	5,74	4,12	16,70	55,89	150	5,01	4,48	21,4	83,84	150	6,61	4,48	21,04	83,84	МІЛ.Я
Молоко кип'ячене	180	4,71	3,02	7,54	86,24	200	3,71	5,0	7,54	86,24	200	3,71	4,22	7,54	86,24	МІЛ
Всього		20,4	20,8	85,7	612		22,3	25,14	83,8	689,7		23,2	24,9	107,8	700,78	

**IV тиждень
Обід**

	Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)					Енергетична цінність 11-14 років (5-9 класи)					Енергетична цінність 14-18 років (10-11 класи)					Алергени
	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглевод.,г	Калорії	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглевод.,г	Калорії	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглевод.,г	Калорії	
Понеділок		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810	
Суп гороховий	250	5,5	5,5	19,2	141,8	250	5,5	5,5	19,2	141,8	250	5,5	5,5	19,2	141,8	Г
Хліб цільнозерновий	30	2	2	8,32	71	50	3	4	9,7	86	50	3,00	4,00	16,70	86	
Котлета м'ясна	80	3,81	6,92	1,95	72,66	100	4,51	7,06	2,44	94,82	100	4,51	7,06	2,44	94,82	Я,Г
Макарони відварні	120	6,4	5,6	11,0	108,7	150	7,07	6,0	15,5	126,4	150	7,07	6,0	21,58	126,47	МП,Л
Салат з буряком та чорносливом	50	0,9	1,1	7,1	41,4	75	1,3	1,7	10,6	62,1	100	3,3	1,21	14,15	62,83	
Сік	200	1,2	0	22,5	98,7	200	1,2	0	22,5	98,7	200	1,2	0	22,5	98,7	
Фрукти свіжі	100	0,67	0,42	15,48	76,46	100	0,67	0,42	15,48	76,46	100	0,67	0,42	15,48	76,46	
Всього		20,8	21,5	85,55	610,7		23,2	24,6	95,5	686,3		25,2	24,1	112,5	687,08	
Вівторок		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810	
Суп з пшеничною крупою	250	3,5	4,5	17,2	144,4	250	4,5	5,5	17,2	144,8	250	4,5	5,5	19,2	144,8	МП,Л
Салат з морквою, сиром та сметаною	100	2,57	3,17	7,88	82,16	100	3,57	3,17	7,88	112,16	100	3,57	3,17	7,88	112,16	МП,Л
Булгур (розсипчастий)	120	3,70	3,80	13,30	98,0	150	3,70	4,52	14,9	105,0	150	3,70	4,52	27,90	105,0	Г
Курячі Нагетси	85	6,1	6,7	12,7	142,1	100	7,72	7,07	20,8	119,2	125	8,12	9,3	26,0	174,0	МП,Л,Г
Йогурт	125	4,00	3,00	10,0	86,00	125	4,00	3,00	10,0	86,00	125	4,00	3,00	10,0	86,00	МП,Л

Фрукти свіжі	100	0,67	0,42	15,48	76,46	100	0,67	0,42	15,4	76,46	100	0,67	0,42	15,48	76,46	
Всього		20,54	21,59	76,56	629,12		24,16	23,6	86,2	643,6		24,5	25,9	106,4	698,42	
Середа		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810	
Суп з рисовою крупою та томатом	250	3,0	4,3	25,2	132,8	250	3,0	4,3	25,2	132,8	250	3,0	4,3	25,2	152,8	Г
Салат з яйцем, сиром та куркумою	75	4,3	5,5	3,0	124,2	75	4,3	5,5	3,0	124,2	75	4,3	5,5	3,0	124,2	Я,МП,Л
Картопляне пюре з орегано	120	1,54	6,42	21,11	122,6	150	2,50	7,30	26,40	133,3	150	2,50	7,30	26,40	133,3	МП,Л
Риба тушкована з овочами в томатному соусі	90	9,7	2,2	2,5	91,3	120	10,9	3,5	3,3	121,7	150	12,2	4,9	4,2	152,2	Р,МП,Л
Хліб цільнозерновий	30	2	2	10	71	50	3	4	16,7	118	50	3,00	4,00	16,70	118	
Чай каркаде	200	0,0	0,0	0,55	1,39	200	0,0	0,0	0,55	1,39	200	0,0	0,0	0,55	1,39	
Фрукти свіжі	100	0,67	0,42	15,48	76,46	100	0,67	0,42	15,4	76,46	100	0,67	0,42	15,48	76,46	
Всього		21,2	20,8	77,84	619,7		24,3	25,0	90,6	707,8		25,6	26,4	91,53	758,35	
Четвер		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810	
Капусняк	250	3,3	8,4	17,1	188,7	250	3,3	8,4	17,1	188,7	250	3,3	8,4	17,1	188,7	
Сметана	15	0,45	3,00	0,45	30,90	15	0,45	3,00	0,45	30,90	15	0,45	3,00	0,45	30,90	МП,Л
Хліб цільнозерновий	30	2	2	10	71	50	3	4	16,7	118	50	3,00	4,00	16,70	118	
Запіканка сирна з бананом та сметаною	100	9,48	4,27	25,13	151,25	120	11,37	5,53	28,96	181,50	150	11,37	5,53	38,96	231,50	МП,Л,Г
Ряженка	125	3,50	3,10	5,00	62,50	125	3,50	3,10	5,00	62,50	125	3,50	3,10	5,00	62,50	МП,Л
Фрукти свіжі	100	0,67	0,42	15,48	76,46	100	0,67	0,42	15,4	76,46	100	0,67	0,42	15,48	76,46	

Всього		19,4	21,9	73,16	580,8		22,2	24,4	83,6	658,6		22,2	24,4	93,69	708,06	
								5								
П'ятниця		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810	
Суп селянський	250	3,0	4,3	15,2	152,8	250	3,0	4,3	15,2	152,8	250	3,0	4,3	15,2	152,8	Г
Каша пшенична розсипчаста	120	2,7	2,6	13,4	86,1	150	3,8	3,3	14,0	95,1	150	3,8	3,3	14,0	95,1	МП,Л
Верещака з яловичини	100	5,24	3,16	11,04	116,8	120	6,69	6,39	13,5	129,0	150	7,6	7,74	15,56	134,27	Г
Салат з моркви, твердого сиру, родзинок та сметани	100	1,48	2,15	12,26	79,33	100	1,48	1,48	12,6	79,33	100	1,85	1,48	12,26	79,33	МП,Л
Сирник Львівський	100	8,2	7,9	9,6	92,9	180	9,1	9,9	17,1	113,4	200	9,56	9,9	18,1	203,8	Я,МП,Л
Напій з лимонів, апельсинів	200	0,45	0,20	5,00	24,02	200	0,45	0,20	7,00	24,02	200	0,45	0,20	7,00	24,02	
Фрукти свіжі	100	0,67	0,42	15,48	76,46	100	0,67	0,42	15,8	76,46	100	0,67	0,42	15,48	76,46	
Всього		21,2	20,7	81,98	627,7		25,1	25,9	94,4	670,1		26,9	27,3	97,6	765,78	
								9								