

	Найменування страв	1-й тиждень сніданки														
		Вихід страв, г			Білки,г			Жири, г			Вуглеводи,г			Енерго-цінність, ккал		
		6-11 років	11-14 років	14-18 років	6-11 років	11-14 років	14-18 років	6-11 років	11-14 років	14-18 років	6-11 років	11-14 років	14-18 років	6-11 років	11-14 років	14-18 років
	Понеділок															
	Салат зі свіжих томатів та цибулі маринованої	100	120	120	0,97	1,16	1,16	2,67	3,20	3,20	4,85	5,82	5,82	45,60	54,70	54,70
я	Фрітата	50	50	50	5,80	5,80	5,80	4,60	4,60	4,60	2,50	2,50	2,50	74,30	74,30	74,30
зп, мл, л	Гречана каша розсипчаста	123	154	154	6	7,6	7,6	3,7	4,6	4,6	30,4	38	38	180	225	225
	Сік фруктовий (яблучний)	200	200	200	0,80	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	20,60	20,60	20,60	84,00	84,00	84,00
зп, г, мл, л	Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/15	50/15	50/15	6,2	8,1	8,1	5,5	6,3	6,3	10,2	17,0	17,0	116,7	158,5	158,5
	Фрукти свіжі сезонні (яблука або апельсини)	100	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	10,40	10,40	10,40	45,00	45,00	45,00
	Всього				20,21	23,86	23,86	16,89	19,10	19,10	78,95	94,32	94,32	545,60	641,50	641,50
	Вівторок															
	Салат з огірків та петрушки з часником	100	120	120	1,3	1,56	1,56	2,70	3,24	3,24	3,80	4,56	4,56	41,30	49,60	49,60
зп, г, я	Нагетси курячі	88	125	150	17,60	25,00	30,00	6,60	7,90	9,50	17,00	17,00	29,00	188,90	268,40	322,00
зп, мл, л	Каша рисова розсипчаста	123	154	154	3,1	3,8	3,8	3,9	4,9	4,9	31,1	38,9	38,9	174	218	218
	Компот із сміші сухофруктів	180	180	180	0,11	0,11	0,11	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	13,39	48,71	48,71	48,71
зп, г	Хліб житній	30	50	50	1,83	3,00	3,00	0,36	0,60	0,60	12,51	34,90	34,90	61,80	103,00	103,00
	Фрукти свіжі сезонні (груші або яблука)	100	100	100	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	10,1	10,1	10,1	42,0	42,0	42,0
	Всього				24,34	33,87	38,87	13,86	16,94	18,54	87,90	118,85	130,85	556,71	729,71	783,31
	Середа															
	Салат з капусти білокачанної, огірків та кропу	100	120	120	1,21	1,45	1,45	0,14	0,168	0,168	3,92	4,70	4,70	18,95	22,74	22,74
зп, г, мл, л	Котлета по-міланськи з сиром твердим	88	125	150	19,60	27,90	33,50	8,10	11,50	13,80	18,30	26,00	31,20	226,40	321,60	385,90
зп, г, мл, л	Макарони відварені з маслом вершковим	123	154	154	4,40	5,50	5,50	2,40	3,00	3,00	28,90	36,10	36,10	157,30	196,60	196,60
мл, л	Какао з молоком	150	150	150	5,56	5,56	5,56	4,80	4,80	4,80	9,10	9,10	9,10	101,00	101,00	101,00
	Фрукти свіжі сезонні (груші або сливи)	100	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	10,4	10,4	10,4	45,0	45,0	45,0
	Всього				31,17	40,81	46,41	15,84	19,87	22,17	70,62	86,30	91,50	548,65	686,94	751,24
	Четвер															
	Салат зі свіжих томатів та огірків	90	100	100	0,8	0,8	0,8	3,1	3,1	3,1	3,7	3,7	3,7	43,8	43,8	43,8
р, зп, г, мл, л	Риба запечена з овочами під соусом "Бешамель"	60	90	120	10,5	15,7	20,9	2,9	4,4	5,8	1,9	2,8	3,7	75,0	113,0	150,0
мл, л	Пюре картопляне	134	168	168	2,9	3,6	3,6	3,1	3,9	3,9	19,7	24,7	24,7	119,3	149,5	149,5
	Компот із суміші сухофруктів	180	180	180	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	13,4	13,4	13,4	48,7	48,7	48,7
зп, г, мл, л	Хліб житній з маслом вершковим та сиром твердим	30/15	50/15	50/15	5,36	3,7	6,83	11,96	43,8	12,20	12,63	3,62	3,62	181,9	223,10	223,10
	Фрукти свіжі сезонні (банан або сливи)	100	100	100	1,50	0,80	0,80	0,10	0,00	0,00	21,80	10,10	10,10	89,00	43,00	43,00
	Всього				21,1	24,7	33,0	21,1	55,2	25,0	73,1	58,3	59,2	557,7	621,1	658,1
	П'ятниця															
	Овочеве соте осіннє	93	93	93	1,6	1,6	1,6	4,8	4,8	4,8	8,6	8,6	8,6	78,2	78,2	78,2
мл, л	Пюре з бобових	123	154	154	13,2	16,5	16,5	2,8	3,5	3,5	29,7	37,1	37,1	197,3	246,6	246,6
мл, л, зп, г	Зрази з сиру кисломолочного з курагою або чорносливом	60	60	60	9,4	9,4	9,4	6,1	6,1	6,1	19,4	19,4	19,4	168,0	168,0	168,0
мл, л	Сметана	25	25	25	0,7	0,7	0,7	5,0	5,0	5,0	0,8	0,8	0,8	51,5	51,5	51,5
	Чай трав'яний	150	150	150												
	Фрукти свіжі сезонні (яблука або груші)	100	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	10,4	10,4	10,4	45,0	45,0	45,0
	Всього				25,3	28,6	28,6	19,1	19,8	19,8	68,9	76,3	76,3	540,0	589,3	589,3

	Найменування страв	2-й тиждень сніданки														
		Вихід страв, г			Білки,г			Жири, г			Вуглеводи,г			Енерго-цінність, ккал		
		6-11 років	11-14 років	14-18 років	6-11 років	11-14 років	14-18 років	6-11 років	11-14 років	14-18 років	6-11 років	11-14 років	14-18 років	6-11 років	11-14 років	14-18 років
	Понеділок															
	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	100	120	120	2,35	2,35	2,35	3,46	3,46	3,46	7,83	7,83	7,83	67,68	67,68	67,68
я	Яйце варене	40	40	40	5,1	5,10	5,10	4,60	4,60	4,60	0,70	0,70	0,70	62,80	62,80	62,80
зп	Каша кукурудзяна	123	154	154	3,65	4,57	4,57	3,13	3,91	3,91	18,24	22,8	22,8	116	145	145
	Компот із суміші сухофруктів	200	200	200	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	17,9	17,9	17,9	64,9	64,9	64,9
зп, г, мл	Хліб житній з маслом вершковим та сиром твердим	30/15	50/15	50/15	5,4	3,7	6,8	12,0	43,8	12,2	12,6	3,6	3,6	181,9	223,1	223,1
	Фрукти свіжі сезонні(яблука або груші)	100	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	10,40	10,40	10,40	45,00	45,00	45,00
	Всього				16,97	16,23	19,36	23,55	56,17	24,57	67,70	63,25	63,25	538,28	608,48	608,48
	Вівторок															
	Салат зі свіжих томатів з солодким перцем	100	120	120	1,2	1,20	1,20	3,40	3,40	3,4	6,00	6,00	6,00	57,00	57,00	57,00
	Курка тушкована в томатному соусі	73	104	125	16,55	23,58	28,34	2,50	3,57	4,29	2,50	3,57	4,29	98,00	139,00	168,00
	Картопля запечена скибочками з відвареної	123	154	154	2,49	3,12	3,12	2,66	3,33	3,33	21,07	26,34	26,34	118	147	147
мл, л	Йогурт	125	125	125	6,30	6,30	6,30	4,40	4,40	4,40	4,40	4,40	4,40	77,30	77,30	77,30
зп, г, мл	Хліб житній з маслом вершковим	30/3	50/4	50/4,5	1,91	3,80	3,80	7,61	7,61	7,61	12,64	35,03	35,03	127,90	169,10	169,10
	Фрукти свіжі сезонні (сливи або яблука)	100	100	100	0,8	0,8	0,8	0,0	0,0	0,0	10,1	10,1	10,1	43,0	43,0	43,0
	Всього				29,25	38,80	43,56	20,57	22,31	23,03	56,71	85,44	86,16	521,20	632,40	661,40
	Середа															
	Салат з огірків петрушки та часнику	100	120	120	1,5	1,50	1,50	3,20	3,20	3,2	4,50	4,50	4,50	48,60	48,60	48,60
зп, г, я	Курячі нагетси	88	125	150	17,60	25,00	30,00	6,60	7,90	9,50	17,00	17,00	29,00	188,90	268,40	322,00
	Соус Кетчуп	20	20	20	0,20	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	1,30	1,30	1,30	40,30	40,30	40,30
зп, г, мл, л	Макарони відварені з сиром твердим	123	154	154	7,14	8,93	8,93	2,65	3,31	3,31	35,80	44,75	44,75	199,00	248,00	248,00
	Чай трав'яний	150	150	150												
	Фрукти свіжі сезонні (виноград або сливи)	100	100	100	0,6	0,6	0,6	0,3	0,3	0,3	15,6	15,6	15,6	65,0	65,0	65,0
	Всього				27,04	36,23	41,23	12,75	14,71	16,31	74,20	83,15	95,15	541,80	670,30	723,90
	Четвер															
	Салат зі свіжих томатів	100	100	100	1,2	1,2	1,2	3,2	3,2	3,2	5,7	5,7	5,7	53,7	53,7	53,7
р, зп, г	Риба тушкована з овочами та томатним соусом	60	90	120	10,3	15,4	20,6	3,2	4,7	6,030	2,0	3,0	4,0	76,0	114,0	152,0
зп, мл	Каша рисова розсипчаста	123	154	154	3,0	3,7	3,7	2,6	3,3	3,3	30,2	37,8	37,8	160,0	200,0	200,0
	Сік фруктовий(персиковий)	200	200	200	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	31,8	31,8	31,8	136,0	136,0	136,0
зп, г	Хліб житній	30	50	50	1,83	3,00	3,00	0,36	0,60	0,60	12,51	34,90	34,90	61,80	103,00	103,00
	Фрукти свіжі сезонні (апельсини або яблука)	100	100	100	0,90	0,90	0,90	0,20	0,20	0,20	9,50	9,50	9,50	40,00	40,00	40,00
	Всього				17,4	24,4	29,6	9,5	12,0	7,3	91,8	122,7	123,7	527,5	646,7	684,7
	П'ятниця															
	Літня запіканка	100	120	120	1,3	1,3	1,3	3,9	3,9	3,9	7,0	7,0	7,0	63,1	63,1	63,1
зп, мл	Каша гречана в'язка	123	154	154	6,0	7,6	7,6	3,7	4,6	4,6	30,4	38,0	38,0	180,0	225,0	225,0
зп, г, мл, л, я	Гратен "Зебра"	100	120	150	14,9	17,9	22,4	9,6	11,5	14,4	18,3	22,0	27,5	220,0	264,0	330,0
мл, л	Сметана	25	25	25	0,7	0,7	0,7	5,0	5,0	5,0	0,8	0,8	0,8	51,5	51,5	51,5
	Компот із суміші сухофруктів	200	200	200	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	17,9	17,9	17,9	64,9	64,9	64,9
	Фрукти свіжі сезонні(яблука або груші)	100	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	10,4	10,4	10,4	45,0	45,0	45,0
	Всього				23,4	28,0	32,5	22,6	25,4	28,3	84,8	96,0	101,6	624,5	713,5	779,5

	Найменування страв	3-й тиждень сніданки														
		Вихід страв, г			Білки,г			Жири, г			Вуглеводи,г			Енерго-цінність, ккал		
		6-11 років	11-14 років	14-18 років	6-11 років	11-14 років	14-18 років	6-11 років	11-14 років	14-18 років	6-11 років	11-14 років	14-18 років	6-11 років	11-14 років	14-18 років
	Понеділок															
	Салат з капусти, огірків та кропу	70	90	90	1,37	1,37	1,37	0,16	0,16	0,16	4,40	4,40	4,40	21,47	21,47	21,47
я, зп, г, мп, л	Омлет	50	50	50	5,80	5,80	5,80	4,60	4,60	4,60	2,50	2,50	2,50	74,30	74,30	74,30
зп, г, мп, л	Овочева паєлья з куркумою	120	150	150	3,16	3,79	3,79	2,82	3,38	3,38	29,22	35,11	35,11	156	188	188
	Сік фруктовий(апельсиновий)	200	200	200	1,40	1,40	1,40	0,00	0,00	0,00	26,00	26,00	26,00	108,00	108,00	108,00
зп, л, мп, л	Хліб цільнозерновий з сиром твердим та маслом вершковим	30/15/3	50/15/4	50/15/4,5	6,3	8,2	8,2	10,6	11,4	11,4	10,3	17,1	17,1	114,4	204,8	204,8
	Фрукти свіжі сезонні (банани або сливи)	100	100	100	1,50	1,50	1,50	0,10	0,10	0,10	21,80	21,80	21,80	89,00	89,00	89,00
	Всього				19,53	22,02	22,02	18,28	19,62	19,62	94,21	106,90	106,90	563,14	685,54	685,54
	Вівторок															
	Салат з буряку відвареного	100	120	120	1,9	2,28	2,28	4,30	5,16	5,16	23,10	27,70	27,70	132,60	159,12	159,12
	Курка по-італійськи	59	84	100	14,20	20,20	24,10	4,70	6,70	7,90	2,40	3,40	4,10	107,80	153,40	182,60
зп, г, мп, л	Булгур розспчастий	123	154	154	3,1	3,8	3,8	3,9	4,9	4,9	31,1	38,9	38,9	174	218	218
	Узвар ягідний	200	200	200	0,11	0,11	0,11	0,00	0,00	0,00	17,90	17,90	17,90	64,90	64,90	64,90
зп, г	Хліб житній	30	50	50	1,83	3,00	3,00	0,36	0,60	0,60	12,51	34,90	34,90	61,80	103,00	103,00
	Фрукти свіжі сезонні (сливи або яблука)	100	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	10,4	10,4	10,4	45,0	45,0	45,0
	Всього				21,54	29,79	33,69	13,66	17,76	18,96	97,41	133,20	133,90	586,10	743,42	772,62
	Середа															
	Салат з капусти білокачанної, зеленого горошку та насіння	100	120	120	2,04	2,04	2,04	3,58	3,58	3,58	4,64	4,64	4,64	56,82	56,82	56,82
зп, г, мп, л, я	Палички курячі (зі стегна)	64	96	110	16,30	24,40	28,00	8,60	12,80	14,70	5,20	7,60	8,90	162,80	244,30	279,90
	Макарони відварені з маслом вершковим	123	154	154	4,40	5,50	5,50	2,40	3,00	3,00	28,90	36,10	36,10	157,30	196,60	196,60
мп, л	Какао з молоком	180	180	180	5,56	5,56	5,56	4,80	4,80	4,80	9,10	9,10	9,10	101,00	101,00	101,00
	Фрукти свіжі сезонні (банан або сливи)	100	100	100	1,5	1,5	1,5	0,1	0,1	0,1	21,8	21,8	21,8	89,0	89,0	89,0
	Всього				29,80	39,00	42,60	19,48	24,28	26,18	69,64	79,24	80,54	566,92	687,72	723,32
	Четвер															
	Салат зі свіжих томатів	100	120	120	1,0	1,0	1,0	2,7	2,7	2,7	4,9	4,9	4,9	45,6	45,6	45,6
р, мп, л, зп, г, я	Рибні нагетси	70	105	140	11,5	17,2	22,9	3,0	4,5	6,0	10,5	15,7	21,0	117,0	176,0	234,0
мп, л	Картопля відварена з маслом вершковим	123	154	154	2,5	3,1	3,1	2,7	3,3	3,3	21,1	26,3	26,3	118,0	147,0	147,0
	Узвар ягідний	200	200	200	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	17,9	17,9	17,9	64,9	64,9	64,9
зп, г, мп, л	Хліб житній з сиром твердим	30/15	50/15	50	5,28	6,45	6,45	4,71	4,95	4,95	12,51	34,90	34,90	115,80	157,00	157,00
	Фрукти свіжі сезонні (апельсин або яблука)	100	100	100	0,90	0,90	0,90	0,20	0,20	0,20	9,50	9,50	9,50	40,00	40,00	40,00
	Всього				21,2	28,7	34,5	13,3	15,7	17,2	76,3	109,2	114,5	501,3	630,5	688,5
	П'ятниця															
	Салат з томатів та солодкого перцю	100	120	120	1,2	1,4	1,4	3,4	4,1	4,1	6,0	7,2	7,2	57,0	68,4	68,4
мп, л	Пюре з бобових	123	154	154	13,2	16,5	16,5	2,8	3,5	3,5	29,7	37,1	37,1	197,3	246,6	246,6
зп, г, мп, л, я	Сирники з курагою	90	90	90	15,1	15,1	15,1	6,8	6,8	6,8	16,0	16,0	16,0	185,0	185,0	185,0
мп, л	Сметана	25	25	25	0,7	0,7	0,7	5,0	5,0	5,0	0,8	0,8	0,8	51,5	51,5	51,5
	Чай трав'яний	150	150	150												
	Фрукти свіжі сезонні (виноград або яблука)	100	100	100	0,6	0,6	0,6	0,2	0,2	0,2	15,6	15,6	15,6	65,0	65,0	65,0
	Всього				30,8	34,3	34,3	18,2	19,6	19,6	68,1	76,7	76,7	555,8	616,5	616,5

Найменування страв		4 тиждень сніданки														
		Вихід страви, г			Білки,г			Жири, г			Вуглеводи,г			Енерго-цінність, ккал		
		6-11 років	11-14 років	14-18 років	6-11 років	11-14 років	14-18 років	6-11 років	11-14 років	14-18 років	6-11 років	11-14 років	14-18 років	6-11 років	11-14 років	14-18 років
Понеділок																
	Салат з огірив та петрушки з часником	85	100	100	1,30	1,30	1,30	2,70	2,70	2,70	3,80	3,80	3,80	41,30	41,30	41,30
я	Шакшука	60	60	60	5,50	5,50	5,50	6,40	6,40	6,40	2,40	2,40	2,40	88,50	88,50	88,50
мп,л, зп,г	Макарони відварені з сиром твердим	120	150	150	4,4	5,5	5,5	2,4	3	3	28,9	36,1	36,1	157,3	196,6	196,6
	Компот із фруктів сушених	200	200	200	0,11	0,11	0,11	0,00	0,00	0,00	17,90	17,90	17,90	64,90	64,90	64,90
	Фрукти свіжі сезонні(яблука)	100	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	10,40	10,40	10,40	45,00	45,00	45,00
	Всього	565			11,71	12,81	12,81	11,90	12,50	12,50	63,40	70,60	70,60	397,00	436,30	436,30
Вівторок																
	Перці лінові	85	100	100	1,16	1,16	1,16	0,10	0,10	0,1	6,28	6,28	6,28	24,38	24,38	24,38
зп, г, мп, л, я	Шніцель з курятини	59	84	100	18,90	27,01	32,41	3,35	4,78	5,74	10,55	14,36	17,23	147,00	210,00	252,00
зп, г, мп, л	Каша пшенична розсипчаста	123	154	154	4,39	5,49	5,49	0,51	0,64	0,64	33,68	42,1	42,1	158	197	197
	Сік фруктовий (яблучний)	200	200	200	0,80	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	20,60	20,60	20,60	84,00	84,00	84,00
зп,г	Хліб житній	30/15	50/15	50/15	1,83	3,00	3,00	0,36	0,60	0,60	12,51	34,90	34,90	61,80	103,00	103,00
	Фрукти свіжі сезонні (груші або яблука)	100	100	100	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	10,1	10,1	10,1	42,0	42,0	42,0
	Всього				27,48	37,86	43,26	4,62	6,42	7,38	93,72	128,34	131,21	517,18	660,38	702,38
Середа																
	Салат з капусти білокачанної	100	120	120	1,21	1,21	1,21	0,14	0,14	0,14	3,92	3,92	3,92	18,95	18,95	18,95
р, мп, л, зп, г	Рибні палички	88	125	150	12,11	18,17	24,22	2,59	3,89	5,19	13,45	20,18	26,90	128,00	192,00	256,00
зп, мп,л	Рис розсипчастий	123	154	154	3,1	3,8	3,8	3,9	4,9	4,9	31,1	38,9	38,9	174	218	218
	Чай трав'яний	200	200	200												
	Фрукти свіжі сезонні (груші або сливи)	100	100	100	1,5	1,5	1,5	0,1	0,1	0,1	21,8	21,8	21,8	89,0	89,0	89,0
	Всього				17,92	24,68	30,73	6,73	9,03	10,33	70,27	84,80	91,52	409,95	517,95	581,95
Четвер																
	Овочі натуральні свіжі	100	120	120	1,1	1,1	1,1	0,2	0,2	0,2	4,6	4,6	4,6	23,0	23,0	23,0
мп, л, я, зп, г	Запіканка сирна з ягідним кюлі	100/25	100/25	100/25	14,4	14,4	14,4	9,0	9,0	9,0	14,9	14,9	14,9	201,0	201,0	201,0
	Картопляне пюре	135	170	170	2,9	3,6	3,6	3,1	3,9	3,9	19,7	24,7	24,7	119,3	149,5	149,5
	Компот із суміші сухофруктів	200	200	200	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	17,9	17,9	17,9	64,9	64,9	64,9
зп, г, мп, л	Хліб житній з сиром твердим	30/15	30/15	30/15	5,28	6,45	6,45	4,71	4,95	4,95	12,51	34,90	34,90	115,80	157,00	157,00
	Фрукти свіжі сезонні (сливи або апельсини)	100	100	100	0,80	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	10,10	10,10	10,10	43,00	43,00	43,00
	Всього				24,6	8,5	8,5	17,0	5,2	18,1	79,7	107,1	107,1	567,0	638,4	638,4
П'ятниця																
	Ікра з кабачків	50	50	50	1,2	1,2	1,2	6,0	6,0	6,0	7,7	7,7	7,7	85,6	85,6	85,6
	Чахохбілі з куркою	120	150	150	17,7	25,3	30,5	4,4	6,2	7,5	6,7	9,6	11,5	136,0	195,0	234,0
зп, г, мп, л	Каша пшенична розсипчаста	123	154	154	4,4	5,5	5,5	0,5	0,6	0,6	33,7	42,1	42,1	158,0	197,0	197,0
мп, л	Кефір або йогурт	125	125	125	3,0	3,0	3,0	2,5	2,5	2,5	3,5	3,5	3,5	59,0	59,0	59,0
	Фрукти свіжі сезонні(яблука або банани)	100	100	100	1,5	1,5	1,5	0,1	0,1	0,1	21,8	21,8	21,8	89,0	89,0	89,0
	Всього				27,8	36,5	41,6	13,5	15,5	16,8	73,4	84,7	86,7	527,6	625,6	664,6