

<b>Меню першого дня I тижня</b>						
<b>Понеділок</b>						
<b>Сніданок</b>	<b>Вміст алергенів</b>	<b>Вихід страв, г</b>	<b>Білки</b>	<b>Жири</b>	<b>Вуглеводи</b>	<b>Енергетична цінність</b>
			18-21 гр на сніданок	17-21 гр на сніданок	73-88 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок
Макарони відварні з вершковим маслом та твердим сиром	<b>Л, МП, Г, ЗП</b>	120/3/15	4.57	4.79	22.47	181.85
Курячі стіки (філе курки)	<b>Я, ЗП, Г</b>	75	13.60	5.70	7.60	137.80
Овочеve асорті (помідори/огірки свіжі)		100	0.95	0.60	2.90	15.00
Хліб цільнозерновий	<b>Г, ЗП</b>	30	3.90	1.02	12.30	74.10
Сік фруктовий промислового виробництва (пастеризований)		200	1.00	0.00	29.53	72.00
Фрукти свіжі посезонно (банан)		100	0.60	0.30	6.50	96.00
<b>Загальна кількість ккал на сніданок</b>			<b>24.62</b>	<b>12.41</b>	<b>81.3</b>	<b>576.75</b>
<b>Обід</b>	<b>Вміст алергенів</b>	<b>Вихід страв, г</b>	<b>Білки</b>	<b>Жири</b>	<b>Вуглеводи</b>	<b>Енергетична цінність</b>
			21-25 гр на обід	21-24 гр на обід	88-103 гр на обід	630-735 ккал. на обід
Суп з м'ясними фрикадельками (м'ясо свинини)	<b>Я, Г, ЗП, Л, МП</b>	250/35	5.80	4.90	22.00	232.30
Плов з булгура та свининою	<b>ЗП, Г</b>	180	10.00	17.60	24.60	290.34
Салат з свіжої капусти, моркви та кукурудзи		100	1.84	2.63	3.43	73.60
Хліб цільнозерновий	<b>Г, ЗП</b>	30	3.90	1.02	12.30	74.10
Напій з шипшини		200	0.56	0.00	24.00	113.60
Фрукти або ягоди свіжі посезонно (полуниця)		100	0.60	0.30	6.50	35.00
<b>Загальна кількість ккал на обід:</b>			<b>22.7</b>	<b>26.45</b>	<b>92.83</b>	<b>783.94</b>

<i>Меню другого дня I тижня</i>						
вівторок						
<i>Сніданок</i>	<b>Вміст алергенів</b>	<b>Вихід страв, г</b>	<b>Білки</b>	<b>Жири</b>	<b>Вуглеводи</b>	<b>Енергетична цінність</b>
			18-21 гр на сніданок	17-21 гр на сніданок	73-88 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок
Каша гречана з вершковим маслом	<b>МП, Л, ЗП</b>	120/3	3.23	7.79	22.17	160.50
Відбивна з філе курки	<b>Я, Г, Л, МП, ЗП</b>	70	9.30	5.59	13.90	143.92
Салат з свіжих овочів (а-ля грецький)	<b>МП, Л</b>	100	3.37	4.32	3.48	65.00
Хліб цільнозерновий	<b>Г, ЗП</b>	30	3.90	1.02	12.30	74.10
Чай в асортименті (трав'яний)		200	0.00	0.00	26.00	1.22
Фрукти свіжі посезонно (банан)		100	0.60	0.30	6.50	96.00
<b>Загальна кількість ккал на сніданок</b>			<b>20.40</b>	<b>19.02</b>	<b>84.35</b>	<b>540.74</b>
<i>Обід</i>	<b>Вміст алергенів</b>	<b>Вихід страв, г</b>	<b>Білки</b>	<b>Жири</b>	<b>Вуглеводи</b>	<b>Енергетична цінність</b>
			21-25 гр на обід	21-24 гр на обід	88-103 гр на обід	630-735 ккал. на обід
Борщ з квасолею та сметаною	<b>Л, МП</b>	250/5	2.25	3.45	22.05	252.30
Каша ячмінна з вершковим маслом	<b>МП, Л, Г</b>	120/3	3.57	4.11	23.77	132.90
Котлета (свинина)	<b>Я, Г</b>	50	8.10	5.19	11.73	84.49
Яйце варене	<b>Я</b>	1 шт	6.30	5.70	0.34	78.50
Огірок малосольний (власного виробництва)		100	0.70	2.50	1.68	25.60
Хліб цільнозерновий	<b>Г, ЗП</b>	30	3.90	1.02	12.30	74.10
Фрукти або ягоди свіжі посезонно (полуниця)		100	0.60	0.30	6.50	35.00
Компот з свіжих плодів або ягід		200	0.49	0.00	20.00	116.70
<b>Загальна кількість ккал на обід:</b>			<b>25.91</b>	<b>22.27</b>	<b>98.37</b>	<b>799.59</b>

Меню третього дня I тижня						
серета						
Сніданок	Вміст алергенів	Вихід страв, г	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
			18-21 гр на сніданок	17-21 гр на сніданок	73-88 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок
Пудинг сирно-яблучний	Л, МП, Г, ЗП, Я	125	9.70	9.15	29.60	302.00
Соус шоколадний (власного виробництва)	МП, Л	30	0.90	1.90	32.30	16.93
Грецький горіх (підсушений)	ГХ	25	2.08	8.70	1.50	90.97
Фрукти або ягоди свіжі посезонно (черешня)		100	1.10	0.40	10.60	52.00
Йогурт промислового виробництва (1,5%)	МП, Л	125	2.50	6.30	15.30	163.00
<b>Загальна кількість ккал на сніданок:</b>			<b>16.28</b>	<b>26.45</b>	<b>89.30</b>	<b>624.90</b>
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
			21-25 гр на обід	21-24 гр на обід	88-103 гр на обід	630-735 ккал. на обід
Суп харчо зі сметаною	МП, Л, ЗП	250/5	3.18	3.45	17.92	127.60
Картопля запечена з куркумою		120	3.09	8.11	25.21	186.20
Риба смажена	Р, МП, ЗП, Г, Я	60	16.69	5.80	5.70	138.00
Салат з томатів та маринованої цибулі	К	100	1.17	3.15	6.78	59.00
Хліб цільозерновий з твердим сиром	Г, Л, ЗП	30/15	6.50	1.70	12.30	126.40
Сік пастеризований промислового виробництва		200	0.66	0.00	20.60	70.80
<b>Загальна кількість ккал на обід:</b>			<b>31.29</b>	<b>22.21</b>	<b>88.51</b>	<b>708.00</b>

Меню четвертого дня I тижня						
четвер						
Сніданок	Вміст алергенів	Вихід страв, г	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
		Діти від 6-11 років	Діти від 6-11 років	Діти від 6-11 років	Діти від 6-11 років	Діти від 6-11 років
			18-21 гр на сніданок	17-21 гр на сніданок	73-88 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок
Печеня по-домашньому (філе курки)		130/50	11.00	7.45	27.80	228.65
Салат з морквою та сухариками	Г, ЗП	100/20	5.25	4.12	20.98	142.37
Яйце варене (або Омлет)	Я	1 шт	6.30	5.70	0.34	78.50
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	Г, ЗП, Л, МП	30/15	6.50	1.70	12.30	126.40
Фрукти свіжі в асортименті (яблуко)		100	0.40	0.40	10.40	45.00
Узвар з сухофруктів		200	0.20	0.00	15.22	63.00
<b>Загальна кількість ккал на сніданок:</b>			<b>29.65</b>	<b>19.37</b>	<b>87.04</b>	<b>683.92</b>
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
			21-25 гр на обід	21-24 гр на обід	88-103 гр на обід	630-735 ккал. на обід
Суп з сочевицею		250	6.19	2.87	18.94	160.42
Каша Артек* з маслом вершковим	Л, МП, Г, ЗП	120/3	1.60	2.20	23.80	127.00
Запечене філе курки в паніровці з томатами і твердим сиром	Я, Г, Л, МП, ЗП	80	18.56	5.60	3.30	149.62
Овочеve асорті (помідори/огірки свіжі)		100	0.95	0.60	2.90	15.00
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	3.90	1.02	12.30	74.10
Напій з лимонів та апельсинів		200	0.00	0.00	26.00	104.20
<i>* можна замінити іншою крупною, яка не використовувалася протягом дня</i>						
<b>Загальна кількість ккал на обід:</b>			<b>31.20</b>	<b>12.29</b>	<b>87.24</b>	<b>630.34</b>

Меню п'ятого дня I тижня						
п'ятниця						
Сніданок	Вміст алергенів	Вихід страв, г	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
			18-21 гр на сніданок	17-21 гр на сніданок	73-88 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок
Булгур* розсипчастий з вершковим маслом	МП, Л, Г	120/3	6.82	3.88	15.30	168.20
Рибні нагетси	Р, МП, ЗП, Я	60	6.91	6.10	10.40	113.80
Салат з вареного буряка з м'яким сиром	МП, Л	100	4.79	9.13	11.10	144.00
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	3.90	1.02	12.30	74.10
Фрукти або ягоди свіжі в асортименті (цитрусові)		100	0.90	0.20	9.50	40.00
Компот з свіжих фруктів або ягід		200	0.66	0.00	2.70	98.00
<b>Загальна кількість ккал на сніданок:</b>			<b>23.98</b>	<b>20.33</b>	<b>61.30</b>	<b>638.10</b>
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
			21-25 гр на обід	21-24 гр на обід	88-103 гр на обід	630-735 ккал. на обід
Суп з галушками	Г, ЗП, МП, Л, Я	250	3.80	4.90	22.00	232.30
Каша гречана з вершковим маслом	МП, Л, ЗП	120/3	3.23	7.79	22.17	160.50
Биток/шніцель (свинина)	Я, Г, ЗП	80	22.00	24.00	11.73	134.50
Овочеve асорті (помідори/огірки свіжі)		50	0.90	0.20	2.61	11.00
Домашня здоба (Хачапурі з сиром)	ЗП, Г, МП, Л, Я	50	3.52	1.80	19.56	88.05
Чай трав'яний (меліса)		200	0.00	0.00	0.55	91.22
<b>Загальна кількість ккал на обід:</b>			<b>33.45</b>	<b>38.69</b>	<b>78.62</b>	<b>717.57</b>

Меню першого дня II тижня						
понеділок						
Сніданок	Вміст алергенів	Вихід страв, г	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
			18-21 гр на сніданок	17-21 гр на сніданок	73-88 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок
Каша кускус з вершковим маслом	МП, Л, Г, ЗП	120/3	4.70	2.60	16.40	156.10
Котлета по-міланськи (філе курки) з твердим сиром	Я, Г, ЗП, МП, Л	50/5	14.50	9.53	14.80	128.20
Салат з свіжих овочів (капуста, морква та насіння соняшника)		100/1	0.70	1.97	4.06	64.02
Яйце варене	Я	1 шт	0.17	2.87	0.17	74.50
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	3.90	1.02	12.30	74.10
Фрукти свіжі (банан) посезонно		100	1.50	0.10	21.80	96.00
Сік фруктовий промислового виробництва (пастеризований)		200	1.00	0.00	29.53	72.00
<b>Загальна кількість ккал на сніданок:</b>			<b>26.47</b>	<b>18.09</b>	<b>99.06</b>	<b>664.92</b>
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
			21-25 гр на обід	21-24 гр на обід	88-103 гр на обід	630-735 ккал. на обід
Суп з макаронними виробами	ЗП, Г, МП, Л	250	2.46	3.08	18.14	165.57
Булгур* розсипчастий з вершковим маслом	МП, Л, Г	120/3	6.82	3.88	15.30	168.20
Оладки з філе курки	Г, МП, Я, ЗП	50	6.40	9.40	12.50	130.25
Салат з м'якого сиру та томатів	МП, Л	100	6.32	9.15	3.52	116.00
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	3.90	1.02	12.30	74.10
Лимонад з імбиром		200	0.00	0.00	26.00	104.20
Фрукти або ягоди свіжі посезонно (полуниця)		100	0.60	0.30	6.50	35.00
<i>*можна замінити іншою крупою, яка не використовувалася протягом дня</i>						
<b>Загальна кількість ккал на обід:</b>			<b>26.50</b>	<b>26.83</b>	<b>94.26</b>	<b>793.32</b>

Меню другого дня II тижня						
вівторок						
<i>Сніданок</i>	<b>Вміст алергенів</b>	<b>Вихід страв, г</b>	<b>Білки</b>	<b>Жири</b>	<b>Вуглеводи</b>	<b>Енергетична цінність</b>
			<b>18-21 гр на сніданок</b>	<b>17-21 гр на сніданок</b>	<b>73-88 гр. на сніданок</b>	<b>525-630 ккал на сніданок</b>
Каша гречана з вершковим маслом	<b>МП, Л, ЗП</b>	120/3	3.23	7.79	22.17	160.50
Курячий шніцель	<b>МП, Л, Я, Г</b>	60	15.69	5.39	8.48	134.01
Салат з моркви та часнику		100	1.38	1.97	1.32	92.00
Хліб цільнозерновий	<b>Г, ЗП</b>	30	3.90	1.02	12.30	74.10
Йогурт промислового виробництва (1,5%)	<b>МП, Л</b>	125	2.50	6.30	15.30	163.00
Фрукти або ягоди свіжі посезонно (черешня)		100	1.10	0.40	10.60	52.00
<b>Загальна кількість ккал на сніданок:</b>			<b>27.80</b>	<b>22.87</b>	<b>70.17</b>	<b>675.61</b>
<i>Обід</i>	<b>Вміст алергенів</b>	<b>Вихід страв, г</b>	<b>Білки</b>	<b>Жири</b>	<b>Вуглеводи</b>	<b>Енергетична цінність</b>
			<b>21-25 гр на обід</b>	<b>21-24 гр на обід</b>	<b>88-103 гр на обід</b>	<b>630-735 ккал. на обід</b>
Борщ український зі сметаною	<b>МП, Л</b>	250/5	7.25	9.45	22.05	147.52
Голубці в сметанно-томатному соусі (свинина)	<b>МП, Л, ЗП</b>	160/50	4.11	20.51	12.49	268.09
Пампушки з часником (домашня здоба)	<b>Г, ЗП, Я</b>	50	3.90	1.02	12.30	174.10
Узвар з сухофруктів		200	0.20	0.00	15.22	63.00
Фрукти свіжі (банан) посезонно		100	0.60	0.30	16.50	96.00
<b>Загальна кількість ккал на обід:</b>			<b>16.06</b>	<b>31.28</b>	<b>78.56</b>	<b>748.71</b>

Меню третього дня II тижня						
середа						
Сніданок	Вміст алергенів	Вихід страв, г	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
			18-21 гр на сніданок	17-21 гр на сніданок	73-88 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок
Сирники з соусом (сметанный)	МП, Л, ЗП, Я	120	17.58	12.42	31.44	307.64
Салат з моркви та яблука		75	1.05	4.05	6.00	55.25
Фрукти свіжі в асортименті (цитрусові)		100	1.30	0.10	21.80	96.00
Грецький горіх (підсушений)	ГХ	25	2.08	8.70	1.50	9.97
Чай Каркаде		200	0.00	0.00	20.00	80.00
<b>Загальна кількість ккал на сніданок:</b>			<b>22.01</b>	<b>25.27</b>	<b>80.74</b>	<b>548.86</b>
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
			21-25 гр на обід	21-24 гр на обід	88-103 гр на обід	630-735 ккал. на обід
Суп з бобовими (гороховий або квасолевий)	МП, Л	250	1.68	3.45	15.81	182.15
Картопляне пюре з маслом вершковим	МП, Л	120/3	3.21	4.47	21.88	150.32
Котлета рибна любительська	Р, Я, Г, ЗП,	60	10.38	4.39	9.61	119.70
Салат з буряком та сухариками	Г, ЗП	100	3.75	5.36	21.73	150.17
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	3.90	1.02	12.30	74.10
Компот з свіжих фруктів або ягід		200	0.66	0.00	2.70	98.00
<b>Загальна кількість ккал на обід:</b>			<b>23.58</b>	<b>18.69</b>	<b>84.03</b>	<b>774.44</b>

Меню четвертого дня II тижня						
четвер						
<i>Сніданок</i>	<b>Вміст алергенів</b>	<b>Вихід страв, г</b>	<b>Білки</b>	<b>Жири</b>	<b>Вуглеводи</b>	<b>Енергетична цінність</b>
			<b>18-21 гр на сніданок</b>	<b>17-21 гр на сніданок</b>	<b>73-88 гр. на сніданок</b>	<b>525-630 ккал на сніданок</b>
Різотто з солодкою кукурудзою	<b>ЗП</b>	150	4.10	13.00	21.20	170.50
Курячі стіки (філе курки)	<b>Я, ЗП, Г</b>	50	10.60	4.30	6.00	103.00
Малосольний огірок (власного виробництва)		100	0.70	2.11	2.86	32.60
Хліб цільнозерновий з вершковим маслом	<b>Г, ЗП, МП, Л</b>	30//3	6.46	1.91	15.03	74.10
Сир твердий	<b>МП, Л</b>	15	2.70	2.00	0.00	54.50
Фрукти свіжі в асортименті (цитрусові)		100	0.90	0.20	9.50	40.00
Узвар з родзинок		200	0.00	0.00	16.00	116.70
<b>Загальна кількість ккал на сніданок:</b>			<b>25.46</b>	<b>23.52</b>	<b>70.59</b>	<b>591.40</b>
<i>Обід</i>	<b>Вміст алергенів</b>	<b>Вихід страв, г</b>	<b>Білки</b>	<b>Жири</b>	<b>Вуглеводи</b>	<b>Енергетична цінність</b>
			<b>21-25 гр на обід</b>	<b>21-24 гр на обід</b>	<b>88-103 гр на обід</b>	<b>630-735 ккал. на обід</b>
Борщ український зі сметаною	<b>МП, Л</b>	250/5	7.25	9.45	22.05	147.52
Каша кускус з вершковим маслом	<b>МП, Л, Г, ЗП</b>	120/3	4.70	2.60	16.40	156.10
Кебаб з сиром кисломолочним	<b>МП, Л, Я</b>	75	14.58	21.82	0.40	354.70
Салат з яйця та зеленої цибулі	<b>Я</b>	50	4.00	3.70	3.80	64.00
Хліб цільнозерновий	<b>Г, ЗП</b>	30	3.90	1.02	12.30	74.10
Чай трав'яний (меліса)		200	0.00	0.00	0.55	1.22
<b>Загальна кількість ккал на обід:</b>			<b>34.43</b>	<b>38.59</b>	<b>55.50</b>	<b>797.64</b>

Меню п'ятого дня II тижня						
п'ятниця						
<i>Сніданок</i>	Вміст алергенів	Вихід страв, г	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
			18-21 гр на сніданок	17-21 гр на сніданок	73-88 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок
Картопля молода відварна із зеленню та вершковим маслом	МП, Л	120/3	3.21	5.60	21.88	189.20
Рибні нагетси	Я, Р, ЗП, Г	75	11.46	3.02	10.48	117.00
Салат з свіжих овочів посезонно (помідори та огірки з насінням кунжуту)	К	100/1	0.40	5.60	0.80	37.60
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	3.90	8.02	12.30	74.10
Какао з молоком	МП, Л	200	3.80	3.90	20.00	156.70
Фрукти свіжі в асортименті (яблуко)		100	0.90	0.20	9.50	40.00
<b>Загальна кількість ккал на сніданок:</b>			<b>23.67</b>	<b>26.34</b>	<b>74.96</b>	<b>614.60</b>
<i>Обід</i>	Вміст алергенів	Вихід страв, г	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
			21-25 гр на обід	21-24 гр на обід	88-103 гр на обід	630-735 ккал. на обід
Суп польовий зі сметаною	МП, ЗП, Л	250	4.50	2.92	26.45	120.98
Котлета (свинина)	Я, Г	50	8.10	5.19	11.73	84.49
Макарони відварні з вершковим маслом та твердим сиром	Л, МП, Г, ЗП	120/3/15	4.57	4.79	22.47	181.85
Салат з моркви та часнику		100	1.38	1.97	1.32	92.00
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	3.90	1.02	12.30	74.10
Сік пастеризований промислового виробництва		200	0.66	0.00	20.60	70.80
Фрукти свіжі в асортименті (цитрусові)		100	0.00	0.20	8.50	40.00
<b>Загальна кількість ккал на обід:</b>			<b>23.11</b>	<b>16.09</b>	<b>103.37</b>	<b>664.22</b>

<i>Меню першого дня III тижня</i>						
<i>Сніданок</i>	<i>Вміст алергенів</i>	<i>Вихід страв, г</i>	<i>Білки</i>	<i>Жири</i>	<i>Вуглеводи</i>	<i>Енергетична цінність</i>
			<b>18-21 гр на сніданок</b>	<b>17-21 гр на сніданок</b>	<b>73-88 гр. на сніданок</b>	<b>525-630 ккал на сніданок</b>
Каша гречана з вершковим маслом	<b>МП, Л, ЗП</b>	120/3	3.23	7.79	22.17	160.50
Філе курки запечене з паприкою		50	14.30	13.05	0.00	126.20
Салат з свіжих овочів в асортименті з насінням соняшника		100/3	1.41	2.11	3.63	43.65
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	<b>Г, Л, МП, ЗП</b>	30/15	0.50	1.70	12.30	126.40
Сік фруктовий пастеризований		200	1.00	0.00	29.53	72.00
Фрукти свіжі в асортименті (яблуко)		100	0.40	0.04	10.00	45.00
<b>Загальна кількість ккал на сніданок</b>			<b>20.84</b>	<b>24.69</b>	<b>77.63</b>	<b>573.75</b>
<i>Обід</i>	<i>Вміст алергенів</i>	<i>Вихід страв, г</i>	<i>Білки</i>	<i>Жири</i>	<i>Вуглеводи</i>	<i>Енергетична цінність</i>
			<b>21-25 гр на обід</b>	<b>21-24 гр на обід</b>	<b>88-103 гр на обід</b>	<b>630-735 ккал. на обід</b>
Суп болгарський з вареним яйцем та сметаною	<b>Л, МП, Г, ЗП, Я</b>	250/5	3.74	4.10	15.81	181.50
Каша ячмінна з вершковим маслом	<b>МП, Л, Г</b>	120/3	3.57	4.11	23.77	132.90
Мафіни з овочами та твердим сиром	<b>Я, Г, МП, Л</b>	80/15	13.54	16.22	7.10	274.85
Салат з свіжих овочів (капуста, морква, кукурудза)		50	0.70	1.00	2.02	32.15
Хліб цільнозерновий	<b>Г, ЗП</b>	30	3.90	1.02	12.30	74.10
Чай Каркаде		200	0.00	0.00	0.55	1.42
Фрукти або ягоди свіжі посезонно (черешня)		100	1.10	0.40	10.60	52.00
<b>Загальна кількість ккал на обід:</b>			<b>26.55</b>	<b>26.85</b>	<b>72.15</b>	<b>748.92</b>

<i>Меню другого дня III тижня</i>						
<b>вівторок</b>						
<i>Сніданок</i>	<b>Вміст алергенів</b>	<b>Вихід страв, г</b>	<b>Білки</b>	<b>Жири</b>	<b>Вуглеводи</b>	<b>Енергетична цінність</b>
			<b>18-21 гр на сніданок</b>	<b>17-21 гр на сніданок</b>	<b>73-88 гр. на сніданок</b>	<b>525-630 ккал на сніданок</b>
Каша кускус з вершковим маслом	<b>МП, Л, Г, ЗП</b>	120/3	4.70	2.60	16.40	156.10
Нагетси з курячого філе	<b>Я, ЗП, Г</b>	50	9.10	6.50	10.20	105.40
Малосольний огірок (власного виробництва)		100	0.70	2.11	2.86	32.60
Яйце варене	<b>Я</b>	1 шт	8.17	6.30	0.34	78.50
Хліб цільнозерновий	<b>Г, ЗП</b>	30	3.90	1.02	12.30	74.10
Какао з молоком	<b>МП, Л</b>	200	3.80	3.90	20.00	156.70
Фрукти або ягоди свіжі посезонно (полуниця)		100	0.60	0.30	6.50	35.00
<b>Загальна кількість ккал на сніданок</b>			<b>30.97</b>	<b>22.73</b>	<b>68.60</b>	<b>638.40</b>
<i>Обід</i>	<b>Вміст алергенів</b>	<b>Вихід страв, г</b>	<b>Білки</b>	<b>Жири</b>	<b>Вуглеводи</b>	<b>Енергетична цінність</b>
			<b>21-25 гр на обід</b>	<b>21-24 гр на обід</b>	<b>88-103 гр на обід</b>	<b>630-735 ккал. на обід</b>
Борщ український зі сметаною	<b>МП, Л</b>	250/5	7.25	9.45	22.05	147.52
Макарони відварні з вершковим маслом	<b>Л, МП, Г, ЗП</b>	120/3	3.60	3.90	22.30	127.70
Бефстроганов (м'ясо свинини)	<b>Г</b>	100	7.89	8.49	11.44	108.00
Салат з свіжих овочів (а-ля грецький)	<b>МП, Л</b>	100	3.37	4.32	3.48	65.00
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	<b>Г, Л, МП, ЗП</b>	30/15	6.50	1.70	12.30	126.40
Компот з сухофруктів (узвар)		200	0.40	0.00	20.00	63.00
Свіжі фрукти (цитрусові)		100	0.90	0.20	9.50	40.00
<b>Загальна кількість ккал на обід:</b>			<b>29.91</b>	<b>28.06</b>	<b>101.07</b>	<b>677.62</b>

Меню третього дня III тижня						
середа						
<i>Сніданок</i>	Вміст алергенів	Вихід страв, г	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
			18-21 гр на сніданок	17-21 гр на сніданок	73-88 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок
Ліниві вареники з вершковим маслом та сметанним соусом	Я, Г, ЗП, МП, Л	115/3/10	17.60	9.23	22.37	240.40
Салат з моркви та яблук		100	0.73	3.61	9.71	74.25
Йогурт промислового виробництва (1,5%)	МП, Л	125	2.50	6.30	15.30	163.00
Грецький горіх (підсушений)	ГХ	25	2.08	8.70	1.50	9.97
Фрукти свіжі (банан) посезонно		100	0.60	0.30	16.50	96.00
<b>Загальна кількість ккал на сніданок</b>			<b>23.51</b>	<b>28.14</b>	<b>65.38</b>	<b>583.62</b>
<i>Обід</i>	Вміст алергенів	Вихід страв, г	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
			21-25 гр на обід	21-24 гр на обід	88-103 гр на обід	630-735 ккал. на обід
Суп гороховий з грінками	МП, Л, Г, ЗП	250/10	1.68	3.45	15.85	201.83
Рибні нагетси	Р, Я, ЗП	60	8.60	6.20	9.30	128.00
Картопляне пюре з маслом вершковим	МП, Л	120/3	3.21	4.47	21.88	150.32
Салат з свіжих овочів посезонно (помідори та огірки з насінням кунжуту)	К	100/1	0.40	5.60	0.80	37.60
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	3.90	1.02	12.30	74.10
Сік пастеризований промислового виробництва		200	0.66	0.00	20.60	70.80
Свіжі фрукти (цитрусові)		100	0.90	0.20	9.50	40.00
<b>Загальна кількість ккал на обід:</b>			<b>19.35</b>	<b>20.94</b>	<b>90.23</b>	<b>702.65</b>

Меню четвертого дня III тижня						
четвер						
<i>Сніданок</i>	Вміст алергенів	Вихід страв, г	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
			18-21 гр на сніданок	17-21 гр на сніданок	73-88 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок
Картопля молода відварна із зеленню та вершковим маслом	МП, Л	120/3	3.21	5.60	21.88	189.20
Оладки з філе курки	Г, МП, Я, ЗП	50	6.40	9.40	12.50	130.25
Салат з вареного бурякам та сухариками	Г, ЗП	50	1.50	2.25	11.35	75.15
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	3.90	1.02	12.30	74.10
Сир твердий	МП, Л	15	2.70	2.00	0.00	54.50
Чай в асортименті (трав'яний)		200	0.00	0.00	26.00	1.22
Свіжі фрукти (яблуко)		100	0.40	0.40	10.40	45.00
<b>Загальна кількість ккал на сніданок</b>			<b>18.11</b>	<b>20.67</b>	<b>94.43</b>	<b>569.42</b>
<i>Обід</i>	Вміст алергенів	Вихід страв, г	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
			21-25 гр на обід	21-24 гр на обід	88-103 гр на обід	630-735 ккал. на обід
Суп овочевий зі сметаною та зеленим горошком	МП, Л	250/5	2.63	6.76	14.82	157.89
Булгур* розсипчастий з вершковим маслом	МП, Л, Г	120/3	6.82	3.88	15.30	168.20
Ковбаски м'ясні запечені в панірувальних сухарях (свинина)	Г, ЗП, Я	75	12.20	12.00	8.60	192.62
Овочеve асорті (помідори/огірки свіжі)		100	0.95	0.60	2.90	15.00
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	3.90	1.02	12.30	74.10
Напій з шипшини		200	0.49	0.00	20.00	63.00
<i>* можна замінити іншою крупою, яка не використовувалася протягом дня</i>						
<b>Загальна кількість ккал на обід:</b>			<b>26.99</b>	<b>24.26</b>	<b>73.92</b>	<b>670.81</b>

Меню п'ятого дня III тижня						
п'ятниця						
<i>Сніданок</i>	Вміст алергенів	Вихід страв, г	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
			18-21 гр на сніданок	17-21 гр на сніданок	73-88 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок
Макарони відварні з вершковим маслом	Л, МП, Г, ЗП	120/3	3.60	3.90	22.30	127.70
Рибна котлета	Р, Я, Г	60	8.60	6.20	9.30	128.00
Салат з моркви та солодкої кукурудзи		100	1.61	3.02	9.13	61.70
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	Г, Л, ЗП	30/15	6.50	1.70	12.30	126.40
Напій з сухофруктів (узвар)		200	0.49	0.00	20.00	63.00
Фрукти або ягоди свіжі в асортименті (цитрусові)		100	0.90	0.20	9.50	40.00
<b>Загальна кількість ккал на сніданок</b>			<b>21.70</b>	<b>15.02</b>	<b>82.53</b>	<b>546.80</b>
<i>Обід</i>	Вміст алергенів	Вихід страв, г	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
			21-25 гр на обід	21-24 гр на обід	88-103 гр на обід	630-735 ккал. на обід
Бурячник зі сметаною	МП, Л	250/5	4.80	8.50	34.40	120.83
Каша гречана з вершковим маслом	МП, Л, ЗП	120/3	3.23	7.79	22.17	160.50
Філе м'яса курки запечене з яблуком під твердим сиром	МП, Л	75	14.30	10.20	3.20	161.30
Салат з свіжих овочів (капуста, морква та насіння соняшника)		80/3	0.66	3.43	4.00	64.02
Яйце варене	Я	1 шт	6.30	5.70	0.34	78.50
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	3.90	1.02	12.30	74.10
Лимонад з імбиром		200	0.00	0.00	26.00	104.20
<b>Загальна кількість ккал на обід:</b>			<b>33.19</b>	<b>36.64</b>	<b>102.41</b>	<b>763.45</b>

Меню першого дня IV тижня						
понеділок						
<i>Сніданок</i>	<b>Вміст алергенів</b>	<b>Вихід страв, г</b>	<b>Білки</b>	<b>Жири</b>	<b>Вуглеводи</b>	<b>Енергетична цінність</b>
			<b>18-21 гр на сніданок</b>	<b>17-21 гр на сніданок</b>	<b>73-88 гр. на сніданок</b>	<b>525-630 ккал на сніданок</b>
Рис розсипчастий з вершковим маслом	<b>ЗП, Г, МП, Л</b>	120/3	5.80	6.60	24.00	180.20
Курячі стіки (філе курки)	<b>Я, ЗП, Г</b>	50	10.60	4.60	6.00	103.00
Соус Кетчуп (власного виробництва)		25	0.30	0.00	3.00	13.20
Салат з свіжих овочів (капуста, морква та кукурудза)		100	2.21	7.73	5.93	102.09
Хліб цілнозерновий з твердим сиром	<b>Г, Л, МП, ЗП</b>	30/15	3.90	1.70	12.30	126.40
Фрукти свіжі (банан) посезонно		100	0.60	0.30	16.50	96.00
Чай в асортименті (трав'яний)		200	0.00	0.00	0.55	1.43
<b>Загальна кількість ккал на сніданок</b>			<b>23.41</b>	<b>20.93</b>	<b>68.28</b>	<b>622.32</b>
<i>Обід</i>	<b>Вміст алергенів</b>	<b>Вихід страв, г</b>	<b>Білки</b>	<b>Жири</b>	<b>Вуглеводи</b>	<b>Енергетична цінність</b>
			<b>21-25 гр на обід</b>	<b>21-24 гр на обід</b>	<b>88-103 гр на обід</b>	<b>630-735 ккал. на обід</b>
Суп з домашніми галушками	<b>Г, ЗП, Я МП, Л</b>	250/15	3.80	4.90	22.00	232.30
Каша гречана з вершковим маслом	<b>МП, Л, ЗП</b>	120/3	3.23	7.79	22.17	160.50
Котлета (свинина)	<b>Я, Г</b>	50	8.10	5.19	11.73	84.49
Яйце варене	<b>Я</b>	1 шт	6.30	5.70	0.34	78.50
Салат з свіжої капусти та моркви		50	0.30	0.22	1.60	35.10
Хліб цілнозерновий	<b>Г, ЗП</b>	30	3.90	1.02	12.30	74.10
Сік пастеризований промислового виробництва		200	0.66	0.00	20.60	70.80
<b>Загальна кількість ккал на обід:</b>			<b>26.29</b>	<b>24.82</b>	<b>90.74</b>	<b>735.79</b>

Меню другого дня IV тижня						
вівторок						
<i>Сніданок</i>	Вміст алергенів	Вихід страв, г	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
			18-21 гр на сніданок	17-21 гр на сніданок	73-88 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок
Макарони відварні з вершковим маслом та твердим сиром	Л, МП, Г, ЗП	120/3/15	4.57	4.79	22.47	181.85
Курачий шніцель	МП, Л, Я, Г	60	15.69	5.39	8.48	134.01
Салат з буряком та сухариками	Г, ЗП	100	3.75	5.36	21.73	150.17
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	3.90	1.02	12.30	74.10
Узвар з сухофруктів		200	0.49	0.00	20.00	63.00
Фрукти або ягоди свіжі посезонно (полуниця)		100	0.60	0.30	6.50	35.00
<b>Загальна кількість ккал на сніданок</b>			<b>29.00</b>	<b>16.86</b>	<b>91.48</b>	<b>638.13</b>
<i>Обід</i>	Вміст алергенів	Вихід страв, г	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
			21-25 гр на обід	21-24 гр на обід	88-103 гр на обід	630-735 ккал. на обід
Капусняк з свіжою капустою зі сметаною	МП, Л, ЗП	250/5	1.68	3.45	15.81	209.00
Каша кускус з вершковим маслом	МП, Л, Г	120/3	8.35	3.47	1.25	150.32
Відбивна з філе курки	Я, Г, Л, МП, ЗП	70	9.30	5.59	13.90	143.92
Овочеve асорті (помідори/огірки свіжі)		100	0.95	0.60	2.90	15.00
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	3.90	1.02	12.30	74.10
Компот з лимонів та апельсинів		200	0.00	0.00	16.00	116.70
<b>Загальна кількість ккал на обід:</b>			<b>24.18</b>	<b>14.13</b>	<b>62.16</b>	<b>709.04</b>

Меню третього дня IV тижня						
середа						
<i>Сніданок</i>	Вміст алергенів	Вихід страв, г	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
			18-21 гр на сніданок	17-21 гр на сніданок	73-88 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок
Сирники рожеві з морквою	МП, Л, Я, Г	120	25.70	15.90	22.30	310.50
Соус шоколадний власного виробництва	МП, Л, Г	30	0.45	3.00	1.45	30.90
Грецький горіх (підсушений)	ГХ	25	2.08	8.70	1.50	9.97
Йогурт промислового виробництва (1,5%)	МП, Л	125	2.50	6.30	15.30	163.00
Фрукти свіжі в асортименті (цитрусові)		100	0.90	0.20	9.50	40.00
<b>Загальна кількість ккал на сніданок</b>			<b>31.63</b>	<b>34.10</b>	<b>50.05</b>	<b>554.37</b>
<i>Обід</i>	Вміст алергенів	Вихід страв, г	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
			21-25 гр на обід	21-24 гр на обід	88-103 гр на обід	630-735 ккал. на обід
Суп харчо зі сметаною	МП, Л, ЗП	250/5	3.18	3.45	17.92	127.60
Картопляне пюре з маслом вершковим	МП, Л	120/3	3.21	4.47	21.88	150.32
Риба смажена	Р, МП, Л ЗП, Я	60	16.69	5.80	5.70	138.00
Салат з свіжих овочів посезонно (помідори та огірки з насінням кунжуту)	К	100/1	0.40	5.60	0.80	37.60
Хліб цілнозерновий	Г, ЗП	30	3.90	1.02	12.30	74.10
Сир твердий	МП, Л	15	1.35	2.00	0.00	36.30
Напій з шипшини		200	0.49	0.00	20.00	113.60
<b>Загальна кількість ккал на обід:</b>			<b>29.22</b>	<b>22.34</b>	<b>78.60</b>	<b>677.52</b>

Меню четвертого дня IV тижня						
четвер						
<i>Сніданок</i>	<b>Вміст алергенів</b>	<b>Вихід страв, г</b>	<b>Білки</b>	<b>Жири</b>	<b>Вуглеводи</b>	<b>Енергетична цінність</b>
			<b>18-21 гр на сніданок</b>	<b>17-21 гр на сніданок</b>	<b>73-88 гр. на сніданок</b>	<b>525-630 ккал на сніданок</b>
Каша гречана з вершковим маслом	<b>МП, Л, ЗП</b>	120/3	3.23	7.79	22.17	160.50
Запечене філе курки в паніровці з томатами і твердим сиром	<b>Я, Г, Л, МП, ЗП</b>	80	18.56	5.60	3.30	149.62
Салат з свіжих овочів (капуста, морква та насіння соняшника)		100/1	1.40	1.97	4.06	64.02
Хліб цільнозерновий	<b>Г, ЗП</b>	30	3.90	1.02	12.30	74.10
Компот з апельсинів		200	0.41	0.09	13.62	52.10
Фрукти свіжі в асортименті (яблуко)		100	0.40	0.04	10.00	45.00
<b>Загальна кількість ккал на сніданок</b>			<b>27.90</b>	<b>16.51</b>	<b>65.45</b>	<b>545.34</b>
<i>Обід</i>	<b>Вміст алергенів</b>	<b>Вихід страв, г</b>	<b>Білки</b>	<b>Жири</b>	<b>Вуглеводи</b>	<b>Енергетична цінність</b>
			<b>21-25 гр на обід</b>	<b>21-24 гр на обід</b>	<b>88-103 гр на обід</b>	<b>630-735 ккал. на обід</b>
Суп болгарський зі сметаною	<b>Л, МП, Г, ЗП, Я</b>	250/5	3.74	4.10	15.81	181.50
Макарони відварні з вершковим маслом	<b>Л, МП, Г, ЗП</b>	120/3	3.60	3.90	22.30	127.70
Бефстроганов (свинина)	<b>Г</b>	100	7.89	8.49	11.44	108.00
Салат з томатів та маринованої цибулі	<b>К</b>	100	1.17	3.15	6.78	59.00
Хліб цільнозерновий	<b>Г, ЗП</b>	30	3.90	1.02	12.30	74.10
Фрукти свіжі (банан) посезонно		100	0.60	0.30	16.50	96.00
Чай трав'яний (меліса)		200	0.00	0.00	0.55	1.22
<b>Загальна кількість ккал на обід:</b>			<b>20.90</b>	<b>20.96</b>	<b>85.68</b>	<b>647.52</b>

Меню п'ятого дня IV тижня						
п'ятниця						
<i>Сніданок</i>	Вміст алергенів	Вихід страв, г	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
			18-21 гр на сніданок	17-21 гр на сніданок	73-88 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок
Картопляне пюре з вершковим маслом	МП, Л	120/3	3.21	5.60	21.88	189.20
Рибна котлета	Р, Я, Г	60	8.60	6.20	9.30	128.00
Овочеve асорті (помідори/огірки свіжі)		100	0.95	0.60	2.90	15.00
Яйце варене	Я	1 шт	8.17	6.30	0.34	78.50
Сир твердий	МП, Л	15	2.70	2.00	0.00	54.50
Фрукти свіжі в асортименті (яблуко)		100	0.40	0.04	10.00	45.00
Сік фруктовий пастеризований		200	1.00	-	20.00	72.00
<b>Загальна кількість ккал на сніданок</b>			<b>25.03</b>	<b>20.74</b>	<b>64.42</b>	<b>582.20</b>
<i>Обід</i>	Вміст алергенів	Вихід страв, г	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
			21-25 гр на обід	21-24 гр на обід	88-103 гр на обід	630-735 ккал. на обід
Борщ з квасолею та сметаною	Л, МП	250/5	2.25	3.45	22.05	252.30
Плов з булгура та свининою	ЗП, Г	180	10.00	17.60	24.60	290.34
Салат з моркви та часнику		50	0.75	1.00	0.75	46.00
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	3.90	1.02	12.30	74.10
Фрукти або ягоди свіжі в асортименті (цитрусові)		100	0.90	0.20	9.50	40.00
Компот з сухофруктів (узвар)		200	0.40	0.00	22.40	63.00
<b>Загальна кількість ккал на обід:</b>			<b>18.20</b>	<b>23.27</b>	<b>91.60</b>	<b>765.74</b>

Примірне сезонне меню на літній період для організації харчування в закладах загальної середньої освіти, що проводять освітню діяльність на певному рівні (рівнях) повної загальної середньої освіти у разі п'ятиденного перебування розроблене з урахуванням вимог Постанови КМУ від 24.03.2021 року № 305 (зі змінами)  
Додаток 5 до норм.

Розробила спеціалістка Департаменту освіти та науки ХМР Ольга Гура

## **ІНФОРМАЦІЯ**

*про вміст речовин на готові страви/вироби, які призводять до алергічних реакцій  
або непереносимості*

Г	глютен або його сліди
Л	лактоза
ЗП	злакові продукти
РП	ракоподібні продукти
Я	яйця
Р	риба
А	арахіс
СБ	соєві боби
МП	молочні продукти
ГХ	горіхи
С	селера
ГЦ	гірчиця
К	кунжут
ЛП	люпін
М	молюски