

Меню першого дня I тижня

Понеділок

Сніданок	Вміст алергенів	Вихід страв, г			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років
					18-21 гр на сніданок	21-25 на сніданок	23-27 гр. на сніданок	17-21 гр на сніданок	21-25 на сніданок	23-27 гр. на сніданок	73-88 гр. на сніданок	81-98 гр. на сніданок	93-112 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок	600-720 на сніданок	675-810 ккал на сніданок
Каша гречана розсипчаста з маслом вершковим	МП, Л	120/3	150/4	150/4,5	3,23	4,00	4,00	7,79	9,73	9,73	22,17	27,22	27,22	160,50	187,85	187,85
Курячі стіки запечені в сухарях	Я, Г, ЗП	50	75	85	10,60	13,60	15,40	4,30	5,70	6,50	6,00	7,60	8,60	103,00	137,80	156,20
Салат з свіжої капусти, моркви та насіння соняшника		100	120	120	2,56	3,12	3,12	3,39	4,32	4,32	3,43	5,42	5,42	64,02	78,30	78,30
Йогурт промислового виробництва	МП, Л	125	125	125	2,50	2,50	2,50	6,30	6,30	6,30	15,30	15,30	15,30	163,00	163,00	163,00
Фрукти свіжі посезонно (банан)		100	100	100	0,60	0,60	0,60	0,30	0,30	0,30	0,30	16,50	16,50	96,00	96,00	96,00
Загальна кількість ккал на сніданок					19,49	23,82	25,62	22,08	26,35	27,15	47,20	72,04	73,04	586,52	662,95	681,35
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років
					21-25 гр на обід	25-29 гр на обід	27- 32 гр на обід	21-24 гр на обід	25-29гр наобід	27- 32 гр на обід	88-103 гр на обід	98-114 гр на обід	112-131 ккал на обід	630-735 ккал. на обід	720-840 ккал. на обід	810-945 ккал. на обід
Суп болгарський з вареним яйцем та сметаною	МП, Л, Г, ЗП, Я	250	250	250	2,46	2,46	2,46	3,45	3,45	3,45	10,88	10,88	10,88	173,10	173,10	173,10
Плов з булгура (свинина)	ЗП, Г	150	180	200	5,35	7,72	12,08	9,31	13,69	22,25	13,12	19,11	23,60	194,45	231,67	370,60
Салат з буряка та м'якого сиру	МП, Л	100	120	120	3,59	4,32	4,32	6,85	8,20	8,20	8,32	10,00	10,00	108,00	130,00	130,00
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	50	3,90	6,50	6,50	1,02	1,70	1,70	12,30	20,50	20,50	74,10	123,50	123,50
Напій з родзинок та шипшини		200	200	200	0,7	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	11,42	11,42	11,42	42,30	42,30	42,30
Фрукти свіжі (апельсини) посезонно		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
Загальна кількість ккал на обід:					16,90	22,60	26,96	20,83	27,24	35,80	65,54	81,41	85,90	631,95	740,57	879,50

Меню другого дня 1 тижня																
вівторок																
	Вміст алергенів	Вихід страв, г			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років
					18-21 гр на сніданок	21-25 на сніданок	23-27 гр. на сніданок	17-21 гр на сніданок	21-25 на сніданок	23-27 гр. на сніданок	73-88 гр. на сніданок	81-98 гр. на сніданок	93-112 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок	600-720 на сніданок	675-810 ккал на сніданок
Макарони відварні з вершковим маслом та твердим сиром	МП, Г, ЗП	120/3/15	150/4/15	150/4,5/15	4,57	6,32	6,32	4,79	6,52	6,52	22,47	27,95	27,95	181,85	217,25	217,25
Філе курки запечене з паприкою		50	75	100	15,06	22,59	30,12	4,93	7,40	9,86	1,16	1,74	2,32	109,25	163,87	218,49
Салат а-ля грецький	МП, Л	100	120	120	3,37	4,05	4,05	4,32	5,20	5,20	3,48	4,20	4,20	65,00	78,20	78,20
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	50	3,90	6,50	6,50	1,02	1,70	1,70	12,30	20,50	20,50	74,10	123,50	123,50
Компот з сухофруктів (узвар)		200	200	200	0,49	0,49	0,49	0,00	0,00	0,00	20,00	20,00	20,00	63,00	63,00	63,00
Фрукти свіжі посезонно (персик)		100	100	100	0,90	0,90	0,90	0,10	0,10	0,10	10,40	10,40	10,40	43,00	43,00	43,00
Загальна кількість ккал на сніданок					28,29	40,85	48,38	15,16	20,92	23,38	69,81	84,79	85,37	536,20	688,82	743,44
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років
					21-25 гр на обід	25-29 гр на обід	27- 32 гр на обід	21-24 гр на обід	25-29гр наобід	27- 32 гр на обід	88-103 гр на обід	98-114 гр на обід	112-131 ккал на обід	630-735 ккал. на обід	720-840 ккал. на обід	810-945 ккал. на обід
Капусняк (з свіжої капусти) зі сметаною	МП, Л	250	250	250	1,68	1,68	1,68	3,45	3,45	3,45	15,81	15,81	15,81	151,90	151,90	151,90
Каша Артек з маслом вершковим	Л, МП, Г, ЗП	120/3	150/4	150/4,5	3,57	5,08	5,08	4,11	4,43	4,43	23,77	36,07	36,07	132,90	172,45	172,45
Мафіни з овочами та твердим сиром	Г, ЗП, МП, Л	100	120	160	9,6	11,52	15,36	9,8	11,76	15,68	13,8	16,56	22,08	202,00	242,40	323,20
Яйце варене	Я	1 шт	1 шт	1 шт	6,30	6,30	6,30	5,70	5,70	5,70	0,34	0,34	0,34	78,50	78,50	78,50
Горошок овочевий (порційно)		20	20	20	0,75	0,75	0,75	0,40	0,40	0,40	3,12	3,12	3,12	20,00	20,00	20,00
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	50	3,90	6,50	6,50	1,02	1,70	1,70	12,30	20,50	20,50	74,10	123,50	123,50
Чай трав'яний (меліса)		200	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,55	0,55	0,55	1,22	1,22	1,22
Загальна кількість ккал на обід:					25,80	31,83	35,67	24,48	27,44	31,36	69,69	92,95	98,47	660,62	789,97	870,77

Меню третього дня І тижня																
середа																
Сніданок	Вміст алергенів	Вихід страв, г			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років
					18-21 гр на сніданок	21-25 на сніданок	23-27 гр. на сніданок	17-21 гр на сніданок	21-25 на сніданок	23-27 гр. на сніданок	73-88 гр. на сніданок	81-98 гр. на сніданок	93-112 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок	600-720 на сніданок	675-810 ккал на сніданок
Пудинг сирно-яблучний	МП, Г, ЗП, Я	150	150	150	18,52	18,52	18,52	10,90	10,90	10,90	28,74	28,74	28,74	301,58	301,58	301,58
Грецький горіх (підсушений)	ГХ	25	25	25	2,08	2,08	2,08	8,70	8,70	8,70	1,50	1,50	1,50	90,97	90,97	90,97
Соус шоколадний власного виробництва	МП, Г	30	30	30	0,45	0,45	0,45	3,00	3,00	3,00	1,45	1,45	1,45	30,90	30,90	30,90
Салат моркв'яний з кунжутом	К	100	120	120	2,20	2,60	2,60	4,40	5,30	5,30	9,61	11,50	11,50	83,30	100,00	100,00
Фрукти свіжі посезонно (виноград)		100	100	100	1,00	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	17,00	17,00	17,00	72,00	72,00	72,00
Чай каркаде		200	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	20,00	20,00	80,00	80,00	80,00
Загальна кількість ккал на сніданок:					24,25	24,65	24,65	27,00	27,90	27,90	78,30	80,19	80,19	658,75	675,45	675,45
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років
					21-25 гр на обід	25-29 гр на обід	27- 32 гр на обід	21-24 гр на обід	25-29гр наобід	27- 32 гр на обід	88-103 гр на обід	98-114 гр на обід	112-131 ккал на обід	630-735 ккал. на обід	720-840 ккал. на обід	810-945 ккал. на обід
Суп овочевий з сметаною та зеленим горошком	МП, Л	250	250	250	2,63	2,63	2,63	6,76	6,76	6,76	14,82	14,82	14,82	157,89	157,89	157,89
Картопляне пюре з куркумою та маслом вершковим	МП, Л	120/3	150/4	150/4,5	3,91	4,29	4,29	4,97	6,18	6,18	22,78	28,48	28,48	160,20	200,38	200,38
Рибні стіки	Р, Я, Г, ЗП	50	70	90	8,42	12,00	15,40	1,82	2,55	3,28	10,74	15,03	19,32	90,55	126,70	163,00
Овочі свіжі порційно (перець)		50	75	75	0,65	0,97	0,97	0,00	0,00	0,00	3,35	5,02	5,02	13,00	19,50	19,50
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	50	3,90	6,50	6,50	1,02	1,70	1,70	12,30	20,50	20,50	74,10	123,50	123,50
Курага (порційно)		25	25	25	1,15	1,15	1,15	0,13	0,13	0,13	18,00	18,00	18,00	73,00	73,00	73,00
Сік пастеризований промислового виробництва		200	200	200	0,66	0,66	0,66	0,00	0,00	0,00	20,60	20,60	20,60	70,80	70,80	70,80
Загальна кількість ккал на обід:					21,32	28,20	31,60	14,70	17,32	18,05	102,59	122,45	126,74	639,54	771,77	808,07

Меню четвертого дня І тижня																
четвер																
Сніданок	Вміст алергенів	Вихід страв, г			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років
					18-21 гр на сніданок	21-25 на сніданок	23-27 гр. на сніданок	17-21 гр на сніданок	21-25 на сніданок	23-27 гр. на сніданок	73-88 гр. на сніданок	81-98 гр. на сніданок	93-112 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок	600-720 на сніданок	675-810 ккал на сніданок
Плов з курячим м'ясом	ЗП	180	250	300	14,92	20,72	24,86	12,01	16,69	20,02	30,29	42,07	50,48	279,81	388,62	466,35
Яйце варене	Я	1 шт	1 шт	1 шт	6,30	6,30	6,30	5,70	5,70	5,70	0,34	0,34	0,34	78,50	78,50	78,50
Овочеве асорті (свіжі помідор/огірок)		100	120	120	0,95	1,20	1,20	0,60	0,75	0,75	2,90	3,62	3,62	15,00	18,75	18,75
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	ЗП, Г, МП, Л	30/15	50/15	50/15	6,50	6,95	6,95	1,70	3,70	3,70	12,30	20,50	20,50	126,40	177,50	177,50
Фрукти свіжі (грушка) посезонно		50	50	50	0,20	0,20	0,20	0,15	0,15	0,15	5,05	5,05	5,05	21,22	21,22	21,22
Компот з свіжих фруктів або ягід		200	200	200	0,66	0,66	0,66	0,00	0,00	0,00	2,70	2,70	2,70	98,00	98,00	98,00
Загальна кількість ккал на сніданок:					29,53	36,03	40,17	20,16	26,99	30,32	53,58	74,28	82,69	618,93	782,59	860,32
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років
					21-25 гр на обід	25-29 гр на обід	27- 32 гр на обід	21-24 гр на обід	25-29гр наобід	27- 32 гр на обід	88-103 гр на обід	98-114 гр на обід	112-131 ккал на обід	630-735 ккал. на обід	720-840 ккал. на обід	810-945 ккал. на обід
Суп з бобовими (сочевиця)		250	250	250	6,19	6,19	6,19	2,87	2,87	2,87	18,94	18,94	18,94	160,42	160,42	160,42
Каша кус кус з вершковим маслом	Г, ЗП, Л, МП	120/3	150/4	150/4,5	4,70	5,80	5,80	2,60	3,30	3,30	26,40	33,00	33,00	156,10	195,10	195,10
Відбивна з філе курки	Я, Г, ЗП	60	80	100	13,80	18,40	23,00	6,48	8,64	10,80	4,08	5,44	6,80	120,00	160,00	200,00
Соус Кетчуп (власного виробництва)		25	50	50	0,30	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	3,00	5,90	5,90	13,20	26,30	26,30
Салат з моркви та часнику		60	80	80	0,85	1,10	1,10	2,00	2,30	2,30	3,38	4,44	4,44	40,95	48,25	48,25
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	50	3,90	6,50	6,50	1,02	1,70	1,70	12,30	20,50	20,50	74,10	123,50	123,50
Напій з шипшини		200	200	200	0,56	0,56	0,56	0,00	0,00	0,00	24,00	24,00	24,00	113,60	113,60	113,60
Свіжі фрукти (сливи)		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
Загальна кількість ккал на обід:					30,70	39,45	44,05	15,37	19,21	21,37	102,50	122,62	123,98	723,37	872,17	912,17

Меню п'ятого дня І тижня																
п'ятниця																
Сніданок	Вміст алергенів	Вихід страв, г			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років
					18-21 гр на сніданок	21-25 на сніданок	23-27 гр. на сніданок	17-21 гр на сніданок	21-25 на сніданок	23-27 гр. на сніданок	73-88 гр. на сніданок	81-98 гр. на сніданок	93-112 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок	600-720 на сніданок	675-810 ккал на сніданок
Картопляне пюре з маслом вершковим	МП, Л	120/3	150/4	150/4,5	3,91	4,29	4,29	4,97	6,18	6,18	22,78	28,48	28,48	160,20	200,38	200,38
Рибні палички з яйцем	Р, Я, Г	69	100	140	16,15	16,89	17,00	10,24	13,08	18,04	17,57	20,7	21,8	154,31	162,56	170,7
Овочі свіжі порційно (огірок)		100	120	120	1,30	1,56	1,56	0,00	0,00	0,00	6,70	8,04	8,04	26,00	31,20	31,20
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	ЗП, Г, МП, Л	30/15	50/15	50/15	6,50	6,95	6,95	1,70	3,70	3,70	12,30	20,50	20,50	126,40	177,50	177,50
Фрукти свіжі в асортименті (яблуко)		100	100	100	0,40	0,40	0,40	0,04	0,04	0,04	10,00	10,00	10,00	45,00	45,00	45,00
Сік пастеризований промислового виробництва		200	200	200	0,66	0,66	0,66	0,00	0,00	0,00	20,60	20,60	20,60	70,80	70,80	70,80
Загальна кількість ккал на сніданок:					28,92	30,75	30,86	16,95	23,00	27,96	89,95	108,32	109,42	582,71	687,44	695,58
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років
					21-25 гр на обід	25-29 гр на обід	27- 32 гр на обід	21-24 гр на обід	25-29гр наобід	27- 32 гр на обід	88-103 гр на обід	98-114 гр на обід	112-131 ккал на обід	630-735 ккал. на обід	720-840 ккал. на обід	810-945 ккал. на обід
Борщ з квасолею та сметаною	Л, МП	250/5	250/5	250/5	3,25	3,25	3,25	2,53	2,53	2,53	15,30	15,30	15,30	100,30	100,30	100,30
Макарони відварні з вершковим маслом	МП, Л, Г, ЗП	120/3	150/4	150/4,5	3,60	7,04	7,09	3,90	5,80	7,80	22,30	27,55	27,55	127,70	158,03	166,03
Болоньезе		120	175	210	9,47	13,39	16,07	10,18	14,39	17,26	13,68	20,09	24,11	232,02	290,17	348,20
Салат а-ля грецький	МП, Л	100	120	120	3,37	4,05	4,05	4,32	5,20	5,20	3,48	4,20	4,20	65,00	78,20	78,20
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	50	3,90	6,50	6,50	1,02	1,70	1,70	12,30	20,50	20,50	74,10	123,50	123,50
Напій з лимонів та апельсинів		200	200	200	0,31	0,31	0,31	0,00	0,00	0,00	10,90	10,90	10,90	42,45	42,45	42,45
Загальна кількість ккал на обід:					23,90	34,54	37,27	21,95	29,62	34,49	77,96	98,54	102,56	641,57	792,65	858,68

Меню першого дня II тижня																
понеділок																
Сніданок	Вміст алергенів	Вихід страв, г			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років
					18-21 гр на сніданок	21-25 на сніданок	23-27 гр. на сніданок	17-21 гр на сніданок	21-25 на сніданок	23-27 гр. на сніданок	73-88 гр. на сніданок	81-98 гр. на сніданок	93-112 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок	600-720 на сніданок	675-810 ккал на сніданок
Каша булгур з вершковим маслом	Г, ЗП, Л, МП	120/3	150/4	150/4,5	5,97	7,45	7,45	2,77	2,88	2,88	27,78	34,59	34,59	190,66	231,70	231,70
Філе м'яса курки запечене з яблуком під сиром	МП, Л	55	75	90	10,70	14,30	17,39	7,60	10,20	12,24	2,40	3,20	3,84	121,00	161,30	193,56
Салат з свіжої капусти, моркви та кукурудзи		100	120	120	1,84	2,61	2,61	2,63	0,32	3,32	3,43	3,63	3,63	73,60	88,3	88,3
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	50	3,90	6,50	6,50	1,02	1,70	1,70	12,30	20,50	20,50	74,10	123,50	123,50
Фрукти свіжі в асортименті (яблуко)		100	100	100	0,40	0,40	0,40	0,04	0,04	0,04	10,00	10,00	10,00	45,00	45,00	45,00
Лимонад з імбиром (власного виробництва)		200	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,00	26,00	26,00	104,00	104,00	104,00
Загальна кількість ккал на сніданок:					22,81	31,26	34,35	14,06	15,14	20,18	81,91	97,92	98,56	608,36	753,80	786,06
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років
					21-25 гр на обід	25-29 гр на обід	27- 32 гр на обід	21-24 гр на обід	25-29гр наобід	27- 32 гр на обід	88-103 гр на обід	98-114 гр на обід	112-131 ккал на обід	630-735 ккал. на обід	720-840 ккал. на обід	810-945 ккал. на обід
Суп польовий зі сметаною	ЗП, МП, Л	250/5	250/5	250/5	4,50	4,50	4,50	2,92	2,92	2,92	26,45	26,45	26,45	120,98	120,98	120,98
Макарони відварні з вершковим маслом та твердим сиром	МП, Л, Г, ЗП	120/3/15	150/4/15	150/4,5/15	4,57	6,32	6,32	4,79	6,52	6,52	22,47	27,95	27,95	181,85	217,25	217,25
Кебаб з кисломолочним сиром	Я, МП, Л	50	75	100	9,58	14,58	19,65	23,00	24,64	38,88	0,38	0,40	1,14	232,80	310,80	414,30
Овочі свіжі порційно (перець болгарський)		100	120	120	1,30	1,56	1,56	0,00	0,00	0,00	6,70	8,04	8,04	26,00	31,20	31,20
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	50	3,90	6,50	6,50	1,02	1,70	1,70	12,30	20,50	20,50	74,10	123,50	123,50
Узвар з сухофруктів		200	200	200	0,20	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	15,22	15,22	15,22	63,00	63,00	63,00
Загальна кількість ккал на обід:					24,05	33,66	38,73	31,73	35,78	50,02	83,52	98,56	99,30	698,73	866,73	970,23

Меню другого дня II тижня																
вівторок																
Сніданок	Вміст алергенів	Вихід страв, г			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років
					18-21 гр на сніданок	21-25 на сніданок	23-27 гр. на сніданок	17-21 гр на сніданок	21-25 на сніданок	23-27 гр. на сніданок	73-88 гр. на сніданок	81-98 гр. на сніданок	93-112 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок	600-720 на сніданок	675-810 ккал на сніданок
Каша гречана розсипчаста з маслом вершковим	МП, Л	120/3	150/4	150/4,5	3,23	4,00	4,00	7,79	9,73	9,73	22,17	27,22	27,22	160,50	187,85	187,85
Котлета по-міланськи (філе курки) з твердим сиром	Л, МП, Я, Г, ЗП	85	100	125	15,60	18,4	23	9,40	11,08	13,9	20,10	23,64	29,5	215,50	253,52	316,9
Салат з моркви та часнику		100	120	120	1,50	1,85	1,85	5,40	6,55	6,55	7,25	8,68	8,68	86,55	103,60	103,60
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	50	3,90	6,50	6,50	1,02	1,70	1,70	12,30	20,50	20,50	74,10	123,50	123,50
Сік фруктовий пастеризований		200	200	200	1,00	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	24,03	24,03	24,03	72,00	72,00	72,00
Свіжі фрукти (слива)		100	100	100	0,48	0,48	0,48	0,16	0,16	0,16	10,40	10,40	10,40	45,00	45,00	45,00
Загальна кількість ккал на сніданок:					25,71	32,23	36,83	23,77	29,22	32,04	96,25	114,47	120,33	653,65	785,47	848,85
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років
					21-25 гр на обід	25-29 гр на обід	27- 32 гр на обід	21-24 гр на обід	25-29гр наобід	27- 32 гр на обід	88-103 гр на обід	98-114 гр на обід	112-131 ккал на обід	630-735 ккал. на обід	720-840 ккал. на обід	810-945 ккал. на обід
Суп з квасолею	МП, Л	250	250	250	5,10	5,10	5,10	2,83	2,83	2,83	14,50	14,50	14,50	103,92	103,92	103,92
Картопляне пюре з куркумою та маслом вершковим	МП, Л	120/3	150/4	150/4,5	3,91	4,29	4,29	4,97	6,18	6,18	22,78	28,48	28,48	160,20	200,38	200,38
Котлета (свинина)	Г, ЗП, Я	70	100	120	8,10	8,80	10,56	5,19	6,62	8,30	11,46	11,73	14,07	84,49	112,60	135,12
Салат Вітамінка (з свіжих овочів посезонно)		100	120	120	1,40	1,68	1,68	5,40	6,50	6,50	8,00	9,60	9,60	79,00	95,00	95,00
Яйце варене	Я	1 шт	1 шт	1 шт	6,30	6,30	6,30	5,70	5,70	5,70	0,34	0,34	0,34	78,50	78,50	78,50
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	50	3,90	6,50	6,50	1,02	1,70	1,70	12,30	20,50	20,50	74,10	123,50	123,50
Свіжі фрукти посезонно (банан)		50	50	50	0,75	0,75	0,75	0,05	0,05	0,05	11,20	11,20	11,20	48,00	48,00	48,00
Компот з свіжих фруктів або ягід		200	200	200	0,66	0,66	0,66	0,00	0,00	0,00	2,70	2,70	2,70	98,00	98,00	98,00
Загальна кількість ккал на обід:					30,12	34,08	35,84	25,16	29,58	31,26	83,28	99,05	101,39	726,21	859,90	882,42

Меню третього дня II тижня																
середя																
Сніданок	Вміст алергенів	Вихід страв, г			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років
					18-21 гр на сніданок	21-25 на сніданок	23-27 гр. на сніданок	17-21 гр на сніданок	21-25 на сніданок	23-27 гр. на сніданок	73-88 гр. на сніданок	81-98 гр. на сніданок	93-112 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок	600-720 на сніданок	675-810 ккал на сніданок
Запіканка сирна "Зебра"	МП, Л, Я, ЗП	150	150	150	21,70	21,70	21,70	19,41	19,41	19,41	19,97	19,97	19,97	276,07	276,07	276,07
Соус шоколадний власного виробництва	МП, Г	30	30	30	0,45	0,45	0,45	3,00	3,00	3,00	1,45	1,45	1,45	30,90	30,90	30,90
Грецький горіх (підсушений)	ГХ	25	25	25	2,08	2,08	2,08	8,70	8,70	8,70	1,50	1,50	1,50	90,97	90,97	90,97
Салат з моркви та яблук		100	120	120	1,40	1,68	1,68	5,40	6,48	6,48	8,00	9,60	9,60	74,25	90,00	90,00
Узвар з сухофруктів		200	200	200	0,20	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	15,22	15,22	15,22	63,00	63,00	63,00
Фрукти свіжі в асортименті (банан)		100	100	100	1,30	1,30	1,30	0,10	1,10	1,10	21,80	21,80	21,80	96,00	96,00	96,00
Загальна кількість ккал на сніданок:					27,13	27,41	27,41	36,61	38,69	38,69	67,94	69,54	69,54	631,19	646,94	680,00
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років
					21-25 гр на обід	25-29 гр на обід	27- 32 гр на обід	21-24 гр на обід	25-29гр наобід	27- 32 гр на обід	88-103 гр на обід	98-114 гр на обід	112-131 ккал на обід	630-735 ккал. на обід	720-840 ккал. на обід	810-945 ккал. на обід
Розсольник (або перловий суп) з сметаною	ЗП, МП, Л, Г	250	250	250	1,68	1,68	1,68	3,45	3,45	3,45	15,81	15,81	15,81	134,40	134,40	134,40
Каша гречана розсипчаста з маслом вершковим	МП, Л	120/3	150/4	150/4,5	3,23	4,00	4,00	7,79	9,73	9,73	22,17	27,22	27,22	160,50	187,85	187,85
Рибні палички з яйцем	Р, Я, Г	69	100	140	16,15	16,89	17,00	10,24	13,08	18,04	17,57	20,7	21,8	154,31	162,56	170,7
Кукурудза солодка (порційно)		20	20	20	0,75	0,75	0,75	0,42	0,42	0,42	4,20	4,20	4,20	24,60	24,60	24,60
Овочі свіжі порційно (помідори)		50	75	75	0,55	0,82	0,82	0,10	0,15	0,15	2,30	3,45	3,45	11,50	17,25	17,25
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	ЗП, Г, МП, Л	30/15	50/15	50/15	6,50	6,95	6,95	1,70	3,70	3,70	12,30	20,50	20,50	126,40	177,50	177,50
Чай каркаде		200	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	20,00	20,00	80,00	80,00	80,00
Фрукти свіжі в асортименті (цитрусові)		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
Загальна кількість ккал на обід:					29,76	31,99	32,10	23,90	30,73	35,69	103,85	121,38	122,48	731,71	824,16	832,30

Меню четвертого дня II тижня																
четвер																
Сніданок	Вміст алергенів	Вихід страв, г			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років
					18-21 гр на сніданок	21-25 на сніданок	23-27 гр. на сніданок	17-21 гр на сніданок	21-25 на сніданок	23-27 гр. на сніданок	73-88 гр. на сніданок	81-98 гр. на сніданок	93-112 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок	600-720 на сніданок	675-810 ккал на сніданок
Плов овочевий	ЗП	120	150	150	3,28	4,10	4,10	10,40	13,00	13,00	16,96	21,20	21,20	136,40	170,50	170,50
Куряче філе відварне		50	60	75	15,06	18,07	21,9	4,93	5,91	5,95	0,00	0	0	109,25	131,10	161,80
Свіжі овочі посезонно (огірок свіжий)		100	120	120	0,80	0,96	0,96	0,10	0,12	0,12	3,30	3,96	3,96	14,00	16,80	16,80
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	50	3,90	6,50	6,50	1,02	1,70	1,70	12,30	20,50	20,50	74,10	123,50	123,50
Фрукти свіжі посезонно (виноград)		100	100	100	1,00	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	17,00	17,00	17,00	72,00	72,00	72,00
Какао з молоком	МП, Л	200	200	200	3,80	3,80	3,80	3,90	3,90	3,90	20,00	20,00	20,00	156,70	156,70	156,70
Загальна кількість ккал на сніданок:					27,84	34,43	38,26	20,35	24,63	24,67	69,56	82,66	82,66	562,45	670,60	701,30
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років
					21-25 гр на обід	25-29 гр на обід	27- 32 гр на обід	21-24 гр на обід	25-29гр наобід	27- 32 гр на обід	88-103 гр на обід	98-114 гр на обід	112-131 ккал на обід	630-735 ккал. на обід	720-840 ккал. на обід	810-945 ккал. на обід
Борщ український з сметаною	МП, Л	250/5	250/5	250/5	2,68	2,68	2,68	3,45	3,45	3,45	15,81	15,81	15,81	147,52	147,52	147,52
Каша пшоняна з вершковим маслом (Куліш)	МП, Л, Г, ЗП	120/3	150/4	150/4,5	4,50	5,67	5,67	3,38	4,50	4,50	26,30	32,17	32,17	155,20	195,90	195,90
Оладки курячі (з філе курки)	МП, Л, Г, ЗП, Я	70	100	130	8,86	12,80	16,37	13,44	18,80	25,03	16,82	24,10	31,10	187,23	260,50	347,80
Салат з м'якого сиру та томатів	МП, Л	50	60	60	3,16	3,16	3,16	4,58	4,58	4,58	1,76	1,76	1,76	58,00	58,00	58,00
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	50	3,90	6,50	6,50	1,02	1,70	1,70	12,30	20,50	20,50	74,10	123,50	123,50
Сік пастеризований промислового виробництва		200	200	200	0,66	0,66	0,66	0,00	0,00	0,00	20,60	20,60	20,60	70,80	70,80	70,80
Загальна кількість ккал на обід:					23,76	31,47	35,04	25,87	33,03	39,26	93,59	114,94	121,94	692,85	856,22	943,52

Меню п'ятого дня II тижня																
п'ятниця																
Сніданок	Вміст алергенів	Вихід страв, г			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років
					18-21 гр на сніданок	21-25 на сніданок	23-27 гр. на сніданок	17-21 гр на сніданок	21-25 на сніданок	23-27 гр. на сніданок	73-88 гр. на сніданок	81-98 гр. на сніданок	93-112 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок	600-720 на сніданок	675-810 ккал на сніданок
Картопляне пюре з маслом вершковим	МП, Л	120/3	150/4	150/4,5	3,91	4,29	4,29	4,97	6,18	6,18	22,78	28,48	28,48	160,20	200,38	200,38
Котлета рибна Любительська	Я, Р, Г	75	90	120	10,38	11,30	16,50	9,39	10,98	14,93	9,61	14,50	20,72	119,70	147,63	162,56
Соус Кетчуп (власного приготування)		25	25	26	27	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	3,00	3,00	3,00	26,30	26,30	26,30
Салат а-ля грецький	МП, Л	100	120	120	3,37	4,05	4,05	4,32	5,20	5,20	3,48	4,20	4,20	65,00	78,20	78,20
Яйце варене	Я	1 шт	1 шт	1 шт	6,30	6,30	6,30	5,70	5,70	5,70	0,34	0,34	0,34	78,50	78,50	78,50
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	50	3,90	6,50	6,50	1,02	1,70	1,70	12,30	20,50	20,50	74,10	123,50	123,50
Чай в асортименті (трав'яний)		200	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,00	26,00	26,00	1,22	1,22	1,22
Фрукти свіжі в асортименті (цитрусові)		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
Загальна кількість ккал на сніданок:					28,76	33,64	38,84	25,60	29,96	33,91	87,01	106,52	112,74	565,02	695,73	710,66
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років
					21-25 гр на обід	25-29 гр на обід	27- 32 гр на обід	21-24 гр на обід	25-29гр наобід	27- 32 гр на обід	88-103 гр на обід	98-114 гр на обід	112-131 ккал на обід	630-735 ккал. на обід	720-840 ккал. на обід	810-945 ккал. на обід
Суп харчо зі сметаною та часником	МП, Л, Г	250/5	250/5	250/5	3,18	3,18	3,18	4,11	4,11	4,11	17,92	17,92	17,92	133,35	133,35	133,35
Каша булгур з вершковим маслом	Г, ЗП, Л, МП	120/3	150/4	150/4,5	5,97	7,45	7,45	2,77	2,88	2,88	27,78	34,59	34,59	190,66	231,70	231,70
Бефстроганов (свинина)		70	100	120	5,52	7,89	9,47	5,94	8,49	10,18	8,01	11,44	13,68	75,60	108,00	162,00
Салат з моркви та яблука		50	75	75	0,70	1,05	1,05	2,70	4,05	4,05	4,00	6,00	6,00	37,50	55,25	55,25
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	50	3,90	6,50	6,50	1,02	1,70	1,70	12,30	20,50	20,50	74,10	123,50	123,50
Фрукти свіжі (грушка) посезонно		50	50	50	0,20	0,20	0,20	0,15	0,15	0,15	5,05	5,05	5,05	21,22	21,22	21,22
Компот з свіжих фруктів або ягід		200	200	200	0,66	0,66	0,66	0,00	0,00	0,00	2,70	2,70	2,70	98,00	98,00	98,00
Загальна кількість ккал на обід:					20,13	26,93	28,51	16,69	21,38	23,07	77,76	98,20	100,44	630,43	771,02	825,02

Меню першого дня III тижня																	
Понеділок																	
Сніданок	Вміст алергенів	Вихід страв, г			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність			
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	
					18-21 гр на сніданок	21-25 на сніданок	23-27 гр. на сніданок	17-21 гр на сніданок	21-25 на сніданок	23-27 гр. на сніданок	73-88 гр. на сніданок	81-98 гр. на сніданок	93-112 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок	600-720 на сніданок	675-810 ккал на сніданок	
Мамалига з маслом вершковим та твердим сиром	Г, ЗП, МП, Л	120/3/15	150/4/15	150/4,5/15	8,12	10,94	10,94	10,80	12,8	12,8	30,45	43,7	43,7	242,50	292,30	292,30	кукурудзяна крупа 42/52 сир тв 15,0 масло 3/4/4,5
Філе курки запечене з паприкою		50	75	100	15,06	22,59	30,12	4,93	7,40	9,86	1,16	1,74	2,32	109,25	163,87	218,49	Філе курки 70/104/125 Паприка сіль, перець, олія 2/3/6
Овочеве асорті (свіжі помідор/огірок)		100	120	120	0,95	1,20	1,20	0,60	0,75	0,75	2,90	3,62	3,62	15,00	18,75	18,75	Помідори, огірки 100/120
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	50	3,90	6,50	6,50	1,02	1,70	1,70	12,30	20,50	20,50	74,10	123,50	123,50	
Сік фруктовий пастеризований		200	200	200	1,00	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,53	29,53	29,53	72,00	72,00	72,00	
Фрукти свіжі посезонно (банан)		100	100	100	0,60	0,60	0,60	0,90	0,90	0,90	16,50	16,50	16,50	96,00	96,00	96,00	
Загальна кількість ккал на сніданок					29,63	42,83	50,36	18,25	23,55	26,01	92,84	115,59	116,17	608,85	766,42	821,04	
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність			
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	
					21-25 гр на обід	25-29 гр на обід	27- 32 гр на обід	21-24 гр на обід	25-29гр наобід	27- 32 гр на обід	88-103 гр на обід	98-114 гр на обід	112-131 ккал на обід	630-735 ккал. на обід	720-840 ккал. на обід	810-945 ккал. на обід	
Суп з квасолею	МП, Л	250	250	250	5,10	5,10	5,10	2,83	2,83	2,83	14,50	14,50	14,50	103,92	103,92	103,92	картопля 53,0 квасоля 15,0 цибуля-морква 24,0 масло 3,0
Каша ячмінна з маслом вершковим	Л, МП, Г, ЗП	120/3	150/4	150/4,5	3,57	5,08	5,08	4,11	4,43	4,43	23,77	36,07	36,07	132,90	172,45	172,45	Крупа 35/44, масло 3/4/4,5 сіль
Котлета (свинина)	Г, ЗП, Я	70	100	120	8,10	8,80	10,56	5,19	6,62	8,30	11,46	11,73	14,07	184,49	212,60	245,12	свинина 70/100/120 хліб12/18/21, сухарі п5/8/9, цибуля 14/20/24
Салат з свіжої капусти, моркви та насіння кунжуту		100	120	120	2,56	3,12	3,12	3,39	4,32	4,32	3,43	5,42	5,42	64,02	78,30	78,30	
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	50	3,90	6,50	6,50	1,02	1,70	1,70	12,30	20,50	20,50	74,10	123,50	123,50	
Фрукти свіжі в асортименті (яблуко)		100	100	100	0,40	0,40	0,40	0,04	0,04	0,04	10,00	10,00	10,00	45,00	45,00	45,00	
Напій з лимонів та апельсинів		200	200	200	0,31	0,31	0,31	0,00	0,00	0,00	10,90	10,90	10,90	42,45	42,45	42,45	(35,0 гр)-цитрусові фрукти
Загальна кількість ккал на обід:					23,94	29,31	31,07	16,58	19,94	21,62	86,36	109,12	111,46	646,88	778,22	810,74	

Меню другого дня III тижня																	
вівторок																	
Сніданок		Вихід страв, г			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність			
	Вміст алергенів	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	
					18-21 гр на сніданок	21-25 на сніданок	23-27 гр. на сніданок	17-21 гр на сніданок	21-25 на сніданок	23-27 гр. на сніданок	73-88 гр. на сніданок	81-98 гр. на сніданок	93-112 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок	600-720 на сніданок	675-810 ккал на сніданок	
Каша гречана розсипчаста з маслом вершковим	МП, Л	120/3	150/4	150/4,5	3,23	4,00	4,00	7,79	9,73	9,73	22,17	27,22	27,22	160,50	187,85	187,85	
Котлета по-міланськи (філе курки) з твердим сиром	Л, МП, Я, Г, ЗП	85	100	125	15,60	18,4	23	9,40	11,08	13,9	20,10	23,64	29,5	215,50	253,52	316,9	філе 68/80/100 яйце 7,0/8,0/10, молоко 8/10/12, 5,0/8,0, сир 16/19
Салат з морквою та кукурудзою		100	120	120	1,61	1,93	1,93	3,02	3,62	3,62	9,13	10,95	10,95	61,70	74,20	74,20	морква 96/115 кукурудза с/м 16/19 сіль, олія 3*/3,6
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	50	3,90	6,50	6,50	1,02	1,70	1,70	12,30	20,50	20,50	74,10	123,50	123,50	
Чай в асортименті (трав'яний)		200	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,00	26,00	26,00	1,22	1,22	1,22	
Лимон		5	5	5	0,09	0,09	0,09	0,00	0,00	0,00	0,20	0,20	0,20	1,65	1,65	1,65	
Фрукти свіжі посезонно (персик)		100	100	100	0,90	0,90	0,90	0,10	0,10	0,10	10,40	10,40	10,40	43,00	43,00	43,00	
Загальна кількість ккал на сніданок					25,33	31,82	36,42	21,33	26,23	29,05	100,30	118,91	124,77	557,67	684,94	748,32	
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність			
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	
					21-25 гр на обід	25-29 гр на обід	27- 32 гр на обід	21-24 гр на обід	25-29гр наобід	27- 32 гр на обід	88-103 гр на обід	98-114 гр на обід	112-131 ккал на обід	630-735 ккал. на обід	720-840 ккал. на обід	810-945 ккал. на обід	
Борщ український з сметаною	МП, Л	250/5	250/5	250/5	2,68	2,68	2,68	3,45	3,45	3,45	15,81	15,81	15,81	147,52	147,52	147,52	
Макарони відварні з вершковим маслом	МП, Л, Г, ЗП	120/3	150/4	150/4,5	3,60	7,04	7,09	3,90	5,80	7,80	22,30	27,55	27,55	127,70	158,03	166,03	
Курячі стіки запечені в сухарях	Я, Г, ЗП	50	75	85	10,60	13,60	15,40	4,30	5,70	6,50	6,00	7,60	8,60	103,00	137,80	156,20	філе 68/104/120 Яйця 3/5/8 Олія 2/2,4/27 Борошно,
Овочі свіжі порційно (помідори свіжі)		50	75	75	0,55	0,82	0,82	0,10	0,15	0,15	2,30	3,45	3,45	11,50	17,25	17,25	
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	Г, Л, ЗП	30/15	50/15	50/15	6,50	6,95	6,95	1,70	3,70	3,70	12,30	20,50	20,50	126,40	177,50	177,50	
Компот з сухофруктів (узвар)		200	200	201	0,40	0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	22,40	22,40	22,40	63,00	63,00	63,00	
Фрукти свіжі посезонно (банан)		100	100	100	0,60	0,60	0,60	0,90	0,90	0,90	16,50	16,50	16,50	96,00	96,00	96,00	
Загальна кількість ккал на обід:					24,93	32,09	33,94	14,35	19,70	22,50	97,61	113,81	114,81	675,12	797,10	823,50	

Меню третього дня III тижня																	
середа																	
Сніданок	Вміст алергенів	Вихід страв, г			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність			
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	
					18-21 гр на сніданок	21-25 на сніданок	23-27 гр. на сніданок	17-21 гр на сніданок	21-25 на сніданок	23-27 гр. на сніданок	73-88 гр. на сніданок	81-98 гр. на сніданок	93-112 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок	600-720 на сніданок	675-810 ккал на сніданок	
Запіканка з кисломолочного сиру з родзинками та горіхами (Чизкейк)	Я, Г, ЗП, МП, ГХ	130	130	130	19,40	19,40	19,40	12,70	12,70	12,70	12,40	12,40	12,40	242,70	242,70	242,70	сир к/м-106,3, манка 12,0 цукор 3,5 яйця 6, молоко 6,0 масло 3,5 родзинки 6 горіхи 6
Соус каркаде		35	35	35	0,90	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	3,50	3,50	3,50	19,75	19,75	19,75	каркаде 0,8 цукор 3,4 крохмаль, вода
Каша пшоняна з вершковим маслом (Куліш)	МП, Л, Г, ЗП	120/3	150/4	150/4,5	4,50	5,67	5,67	3,38	4,50	4,50	26,30	32,17	32,17	155,20	195,90	202,85	
Салат моркв'яний з кунжутом	К	100	120	120	2,20	2,60	2,60	4,40	5,30	5,30	9,61	11,50	11,50	83,30	100,00	100,00	Морква 97/116 Олія 3/3,6 кунжут 2,5/3,0 лимон 1/1,2
Напій з лимонів та апельсинів		200	200	200	0,31	0,31	0,31	0,00	0,00	0,00	10,90	10,90	10,90	42,45	42,45	42,45	(35,0 гр)- цитрусові фрукти
Фрукти свіжі посезонно (банан)		100	100	100	0,60	0,60	0,60	0,30	0,30	0,30	16,50	16,50	16,50	96,00	96,00	96,00	
Загальна кількість ккал на сніданок:					27,91	29,48	29,48	20,78	22,80	22,80	79,21	86,97	86,97	639,40	696,80	680,00	
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність			
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	
					21-25 гр на обід	25-29 гр на обід	27- 32 гр на обід	21-24 гр на обід	25-29гр наобід	27- 32 гр на обід	88-103 гр на обід	98-114 гр на обід	112-131 ккал на обід	630-735 ккал. на обід	720-840 ккал. на обід	810-945 ккал. на обід	
Суп гороховий з грінками	МП, Л, Г, ЗП	250/10	250/10	250/10	1,68	1,68	1,68	3,45	3,45	3,45	15,85	15,85	15,85	201,83	201,83	201,83	горох 20,0 картопля 58 овочі 24,0 масло 3,0 хліб пш 25,0 (в сирому вигляді)
Рибні нагетси	Р, Я, ЗП	70	105	140	11,30	17,00	22,60	9,20	13,70	18,30	14,50	21,80	29,00	113,80	170,70	227,60	риба
Картопля відварна з вершковим маслом	МП, Л	120/3	150/4	150/4,5	3,21	4,01	4,01	4,47	5,58	5,58	21,88	27,35	27,35	150,32	189,20	189,20	
Салат з буряка та м'якого сиру	МП, Л	100	120	120	3,59	4,32	4,32	6,85	8,20	8,20	8,32	10,00	10,00	108,00	130,00	130,00	буряк 100/120 Соняшник 1,5/1,8 Сир Адыгейський 22/26 Олія 2,7/3,2
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	50	3,90	6,50	6,50	1,02	1,70	1,70	12,30	20,50	20,50	74,10	123,50	123,50	
Напій з родзинок та шипшини		200	200	200	0,7	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	11,42	11,42	11,42	42,30	42,30	42,30	Шипшина 8, Родзинки 9,2; Лимон 3,0; Цукор
Фрукти свіжі в асортименті (цитрусові)		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	
Загальна кількість ккал на обід:					25,28	35,11	40,71	25,19	32,83	37,43	93,77	116,42	123,62	730,35	897,53	954,43	

Меню четвертого дня III тижня																	
четвер																	
Сніданок		Вихід страв, г			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність			
	Вміст алергенів	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	
					18-21 гр на сніданок	21-25 на сніданок	23-27 гр. на сніданок	17-21 гр на сніданок	21-25 на сніданок	23-27 гр. на сніданок	73-88 гр. на сніданок	81-98 гр. на сніданок	93-112 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок	600-720 на сніданок	675-810 ккал на сніданок	
Печеня по-домашньому (куряче філе)		180	250	300	17,50	24,30	29,10	7,10	9,90	11,80	22,00	30,60	36,70	228,6	317,50	381,00	філе курки 70/104/125 Паприка сіль, перець, олія 2/3/6 картопля 100/140/140
Овочі свіжі порційно (перець болгарський)		100	120	120	1,30	1,56	1,56	0,00	0,00	0,00	6,70	8,04	8,04	26,00	31,20	31,20	перець (солодкий) болгарський 155/130-брутто
Яйце варене	Я	1 шт	1 шт	1 шт	6,30	6,30	6,30	5,70	5,70	5,70	0,34	0,34	0,34	78,50	78,50	78,50	
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	50	3,90	6,50	6,50	1,02	1,70	1,70	12,30	20,50	20,50	74,10	123,50	123,50	
Йогурт промислового виробництва	МП, Л	125	125	125	2,50	2,50	2,50	6,30	6,30	6,30	15,30	15,30	15,30	163,00	163,00	163,00	
Фрукти свіжі (слива) посезонно		100	100	100	0,20	0,20	0,20	0,15	0,15	0,15	5,05	5,05	5,05	21,22	21,22	21,22	
Загальна кількість ккал на сніданок					31,70	41,36	46,16	20,27	23,75	25,65	61,69	79,83	85,93	591,42	734,92	798,42	
Обід		Вихід страв, г			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність			
	Вміст алергенів	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	
					21-25 гр на обід	25-29 гр на обід	27- 32 гр на обід	21-24 гр на обід	25-29гр наобід	27- 32 гр на обід	88-103 гр на обід	98-114 гр на обід	112-131 ккал на обід	630-735 ккал. на обід	720-840 ккал. на обід	810-945 ккал. на обід	
Суп овочевий з сметаною та зеленим горошком	МП, Л	250	250	250	2,63	2,63	2,63	6,76	6,76	6,76	14,82	14,82	14,82	157,89	157,89	157,89	картопля 53,0_капуста св 28,0_цибуля-морква
Каша кус кус з вершковим маслом	Г, ЗП, Л, МП	120/3	150/4	150/4,5	4,70	5,80	5,80	2,60	3,30	3,30	26,40	33,00	33,00	156,10	195,10	195,10	кускус 60/74, масло, вода, сіль
Мафіни з овочами та твердим сиром	Г, ЗП, МП, Л	100	120	160	9,6	11,52	15,36	9,8	11,76	15,68	13,8	16,56	22,08	202,00	242,40	323,20	Свинина 70/100/120_овочі 25/27/35_спеції, олія
Овочі свіжі порційно (помідори свіжі)		50	75	75	0,55	0,82	0,82	0,10	0,15	0,15	2,30	3,45	3,45	11,50	17,25	17,25	
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	50	3,90	6,50	6,50	1,02	1,70	1,70	12,30	20,50	20,50	74,10	123,50	123,50	
Сік пастеризований промислового виробництва		200	200	200	0,66	0,66	0,66	0,00	0,00	0,00	20,60	20,60	20,60	70,80	70,80	70,80	Шипшини 8, Родзинки 9,2; Лимон 3,0; Цукор 5,5
Загальна кількість ккал на обід:					22,04	27,93	31,77	20,28	23,67	27,59	90,22	108,93	114,45	672,39	806,94	887,74	

Меню п'ятого дня III тижня																	
п'ятниця																	
Сніданок	Вміст алергенів	Вихід страв, г			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність			
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	
					18-21 гр на сніданок	21-25 на сніданок	23-27 гр. на сніданок	17-21 гр на сніданок	21-25 на сніданок	23-27 гр. на сніданок	73-88 гр. на сніданок	81-98 гр. на сніданок	93-112 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок	600-720 на сніданок	675-810 ккал на сніданок	
Каша гречана розсипчаста з маслом вершковим	МП, Л	120/3	150/4	150/4,5	3,23	4,00	4,00	7,79	9,73	9,73	22,17	27,22	27,22	160,50	187,85	187,85	
Рибні стіки	Р, Я, Г, ЗП	50	70	90	8,42	12,00	15,40	1,82	2,55	3,28	10,74	15,03	19,32	90,55	126,70	163,00	риба 60/89/120 борошн 0 суцільн о, сир 42/53
Салат а-ля грецький	МП, Л	100	120	120	3,37	4,05	4,05	4,32	5,20	5,20	3,48	4,20	4,20	65,00	78,20	78,20	помідори 44 спеції, олія 1,6 сир твердий 16,0
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	50	3,90	6,50	6,50	1,02	1,70	1,70	12,30	20,50	20,50	74,10	123,50	123,50	
Какао з молоком	МП, Л	200	200	200	3,80	3,80	3,80	3,90	3,90	3,90	20,00	20,00	20,00	156,70	156,70	156,70	
Фрукти свіжі в асортименті (цитрусові)		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	
Загальна кількість ккал на сніданок					23,62	31,25	34,65	19,05	23,28	24,01	78,19	96,45	100,74	586,85	712,95	749,25	
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність			
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	
					21-25 гр на обід	25-29 гр на обід	27- 32 гр на обід	21-24 гр на обід	25-29гр наобід	27- 32 гр на обід	88-103 гр на обід	98-114 гр на обід	112-131 ккал на обід	630-735 ккал. на обід	720-840 ккал. на обід	810-945 ккал. на обід	
Буряківник	МП, Л	250	250	250	1,99	1,99	1,99	2,41	2,41	2,41	12,10	12,10	12,10	103,67	103,67	103,67	картопля 43,0 Бурак 52,0 Морква, цибуля 16,0 Масло 3,0 Сметана 5,0 томат паста 3,0
Макарони відварні з вершковим маслом	МП, Л, Г, ЗП	120/3	150/4	150/4,5	3,60	7,04	7,09	3,90	5,80	7,80	22,30	27,55	27,55	127,70	158,03	166,03	
Болоньєзе		120	175	210	9,47	13,39	16,07	10,18	14,39	17,26	13,68	20,09	24,11	162,00	290,17	348,20	свинина 70/100/120 Цибуля, часник 27/40/50 спеції, томат12/17/20
Овочі свіжі порційно (помідори свіжі)		50	75	75	0,55	0,82	0,82	0,10	0,15	0,15	2,30	3,45	3,45	11,50	17,25	17,25	
Яйце варене	Я	1 шт	1 шт	1 шт	6,30	6,30	6,30	5,70	5,70	5,70	0,34	0,34	0,34	78,50	78,50	78,50	
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	50	3,90	6,50	6,50	1,02	1,70	1,70	12,30	20,50	20,50	74,10	123,50	123,50	
Чай каркаде		200	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	20,00	20,00	80,00	80,00	80,00	
Загальна кількість ккал на обід:					25,81	36,04	38,77	23,31	30,15	35,02	83,02	104,03	108,05	637,47	851,12	917,15	

Меню першого дня ІV тижня																	
понеділок																	
Сніданок	Вміст алергенів	Вихід страв, г			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність			
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	
					18-21 гр на сніданок	21-25 на сніданок	23-27 гр. на сніданок	17-21 гр на сніданок	21-25 на сніданок	23-27 гр. на сніданок	73-88 гр. на сніданок	81-98 гр. на сніданок	93-112 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок	600-720 на сніданок	675-810 ккал на сніданок	
Мамалига з маслом вершковим та твердим сиром	Г, ЗП, МП, Л	120/3/15	150/4/15	150/4,5/15	8,12	10,94	10,94	10,80	12,8	12,8	30,45	43,7	43,7	242,50	292,30	292,30	кукурудзяна крупа 42/52 сир тв 15,0 масло 3/4/4,5
Курачі стіки запечені в сухарях	Я, Г, ЗП	50	75	85	10,60	13,60	15,40	4,30	5,70	6,50	6,00	7,60	8,60	103,00	137,80	156,20	філе 68/104/120 Яйця 3/5/8 Олія 2/2,4/27 Боршно, сухарі 6/10/11
Салат з свіжої капусти, моркви та кукурудзи		100	120	120	1,84	2,61	2,61	2,63	0,32	3,32	3,43	3,63	3,63	73,60	88,30	88,30	
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	50	3,90	6,50	6,50	1,02	1,70	1,70	12,30	20,50	20,50	74,10	123,50	123,50	
Фрукти свіжі (банан) посезонно		100	100	100	0,60	0,60	0,60	0,30	0,30	0,30	16,50	16,50	16,50	96,00	96,00	96,00	
Чай в асортименті (трав'яний)		200	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,55	0,55	0,55	1,43	1,43	1,43	
Загальна кількість ккал на сніданок					25,06	34,25	36,05	19,05	20,82	24,62	69,23	92,48	93,48	590,63	739,33	757,73	
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність			
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	
					21-25 гр на обід	25-29 гр на обід	27- 32 гр на обід	21-24 гр на обід	25-29гр наобід	27- 32 гр на обід	88-103 гр на обід	98-114 гр на обід	112-131 ккал на обід	630-735 ккал. на обід	720-840 ккал. на обід	810-945 ккал. на обід	
Борщ з квасолею та сметаною	Л, МП	250/5	250/5	250/5	3,25	3,25	3,25	2,53	2,53	2,53	15,30	15,30	15,30	100,30	100,30	100,30	картопля 20,0_ буряк 32,0_ цибуля-морква
Каша Артек з маслом вершковим	Л, МП, Г, ЗП	120/3	150/4	150/4,5	3,57	5,08	5,08	4,11	4,43	4,43	23,77	36,07	36,07	132,90	172,45	172,45	Крупа 35/44, масло 3/4/4,5 сіль
Кебаб з кисломолочним сиром	Я, МП, Л	50	75	100	9,58	14,58	19,65	23,00	24,64	38,88	0,38	0,40	1,14	232,80	310,80	414,30	свинина 55/81/110 яйця4/6/8 олія 2/3/4 сіль, спеції, сир к/м-4/6/8
Салат а-ля грецький	МП, Л	100	120	120	3,37	4,05	4,05	4,32	5,20	5,20	3,48	4,20	4,20	65,00	78,20	78,20	огірки 45/53 помідори 44_ спеції, олія 1,6_ сир твердий
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	50	3,90	6,50	6,50	1,02	1,70	1,70	12,30	20,50	20,50	74,10	123,50	123,50	
Сік пастеризований промислового виробництва		200	200	200	0,66	0,66	0,66	0,00	0,00	0,00	20,60	20,60	20,60	70,80	70,80	70,80	
Загальна кількість ккал на обід:					24,33	34,12	39,19	34,98	38,50	52,74	75,83	97,07	97,81	675,90	856,05	959,55	

Меню другого дня IV тижня																	
вівторок																	
Сніданок	Вміст алергенів	Вихід страв, г			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність			
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	
					18-21 гр на сніданок	21-25 на сніданок	23-27 гр. на сніданок	17-21 гр на сніданок	21-25 на сніданок	23-27 гр. на сніданок	73-88 гр. на сніданок	81-98 гр. на сніданок	93-112 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок	600-720 на сніданок	675-810 ккал на сніданок	
Каша кус кус з вершковим маслом	Г, ЗП, Л, МП	120/3	150/4	150/4,5	4,70	5,80	5,80	2,60	3,30	3,30	26,40	33,00	33,00	156,10	195,10	195,10	кускус 60/74, масло, вода, сіль
Філе м'яса курки запечене з яблуком під сиром	МП, Л	55	75	90	10,70	14,30	17,39	7,60	10,20	12,24	2,40	3,20	3,84	121,00	161,30	193,56	(філе 45/60 яблука 15/20 смет 8/10 сир тв 7/10)
Салат з моркви та часнику		100	120	120	1,50	1,85	1,85	5,40	6,55	6,55	7,25	8,68	8,68	86,55	103,60	103,60	морква, сіль, перець, часник 2/ 2,5, олія 5/6
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	50	3,90	6,50	6,50	1,02	1,70	1,70	12,30	20,50	20,50	74,10	123,50	123,50	
Напій з родзинок та шипшини		200	200	200	0,7	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	11,42	11,42	11,42	42,30	42,30	42,30	Шипшина 8, Родзинки 9,2; Лимон 3,0; Цукор 5,5
Фрукти свіжі посезонно (виноград)		100	100	100	1,00	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	17,00	17,00	17,00	72,00	72,00	72,00	
Загальна кількість ккал на сніданок					22,50	30,15	33,24	16,62	21,75	23,79	76,77	93,80	94,44	552,05	697,80	730,06	
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність			
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	
					21-25 гр на обід	25-29 гр на обід	27- 32 гр на обід	21-24 гр на обід	25-29гр наобід	27- 32 гр на обід	88-103 гр на обід	98-114 гр на обід	112-131 ккал на обід	630-735 ккал. на обід	720-840 ккал. на обід	810-945 ккал. на обід	
Розсольник (або перловий суп) з сметаною	ЗП, МП, Л, Г	250	250	250	1,68	1,68	1,68	3,45	3,45	3,45	15,81	15,81	15,81	134,40	134,40	134,40	картопля 00,0, овочі 20,0 перловка 4,0, сметана 5,0 масло 2,0
Макарони відварні з вершковим маслом та твердим сиром	МП, Г, ЗП	120/3/15	150/4/15	150/4,5/15	4,57	6,32	6,32	4,79	6,52	6,52	22,47	27,95	27,95	181,85	217,25	217,25	макарони 52/42, масло в 3/4/4,5 сир тв 15,2 сіль
Філе курки запечене з паприкою		50	75	100	15,06	22,59	30,12	4,93	7,40	9,86	1,16	1,74	2,32	109,25	163,87	218,49	Філе курки 70/104/125 Паприка сіль, перець, олія 2/3/6
Яйце варене	Я	1 шт	1 шт	1 шт	6,30	6,30	6,30	5,70	5,70	5,70	0,34	0,34	0,34	78,50	78,50	78,50	
Овочі свіжі порційно (перець)		50	75	75	0,65	0,97	0,97	0,00	0,00	0,00	3,35	5,02	5,02	13,00	19,50	19,50	
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	50	3,90	6,50	6,50	1,02	1,70	1,70	12,30	20,50	20,50	74,10	123,50	123,50	
Фрукти свіжі (банан) посезонно		75	75	75	0,60	0,60	0,60	0,30	0,30	0,30	16,50	16,50	16,50	96,00	96,00	96,00	
Напій з лимонів та апельсинів		200	200	200	0,31	0,31	0,31	0,00	0,00	0,00	10,90	10,90	10,90	42,45	42,45	42,45	(35,0 гр) фрукт
Загальна кількість ккал на обід:					33,07	45,27	52,80	20,19	25,07	27,53	82,83	98,76	99,34	729,55	875,47	930,09	

Меню третього дня IV тижня																	
середя																	
Сніданок	Вміст алергенів	Вихід страв, г			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність			
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	
					18-21 гр на сніданок	21-25 на сніданок	23-27 гр. на сніданок	17-21 гр на сніданок	21-25 на сніданок	23-27 гр. на сніданок	73-88 гр. на сніданок	81-98 гр. на сніданок	93-112 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок	600-720 на сніданок	675-810 ккал на сніданок	
Запіканка сирна зі сметаною	МП, Л, Я, Г	150	150	150	18,31	18,31	18,31	13,32	13,32	13,32	35,33	35,33	35,33	309,58	309,58	309,58	сир к/м 105 манка 11,0 цукор 5,6 яйця
Соус шоколадний власного виробництва	МП, Г	30	30	30	0,45	0,45	0,45	3,00	3,00	3,00	1,45	1,45	1,45	30,90	30,90	30,90	какао 2,0, молоко 15,0 масло 1,7 цукор 1,5
Грецький горіх (підсушений)	ГХ	25	25	25	2,08	2,08	2,08	8,70	8,70	8,70	1,50	1,50	1,50	90,97	90,97	90,97	
Салат моркв'яний з кунжутом	К	100	120	120	2,20	2,60	2,60	4,40	5,30	5,30	9,61	11,50	11,50	83,30	100,00	100,00	Морква 97/116 Олія 3/3,6 кунжут 2,5/3,0 лимон 1/1,2
Лимонад з імбиром (власного виробництва)		200	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,00	26,00	26,00	104,00	104,00	104,00	лимон 5,0 імбир 0,2_ цукор 7,5
Фрукти свіжі посезонно (виноград)		100	100	100	1,00	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	17,00	17,00	17,00	72,00	72,00	72,00	
Загальна кількість ккал на сніданок					24,04	24,44	24,44	29,42	30,32	30,32	90,89	92,78	92,78	690,75	707,45	707,45	
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність			
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	
					21-25 гр на обід	25-29 гр на обід	27- 32 гр на обід	21-24 гр на обід	25-29гр наобід	27- 32 гр на обід	88-103 гр на обід	98-114 гр на обід	112-131 ккал на обід	630-735 ккал. на обід	720-840 ккал. на обід	810-945 ккал. на обід	
Суп харчо зі сметаною та часником	МП, Л, Г	250/5	250/5	250/5	3,18	3,18	3,18	4,11	4,11	4,11	17,92	17,92	17,92	133,35	133,35	133,35	(часник сухий 0,5 гр)
Картопляне пюре з маслом вершковим	МП, Л	120/3	150/4	150/4,5	3,91	4,29	4,29	4,97	6,18	6,18	22,78	28,48	28,48	160,20	200,38	200,38	
Риба тушкована під овочами в томатному соусі	Р	90	100	120	12,70	14,10	16,90	4,20	4,62	5,50	2,50	2,78	3,30	91,30	101,44	121,70	риба 70/100/120- нетто овочі 26/30/36 олія2,7/3,3/3,6, томат
Овочеve асорті (свіжі помідор/огірок)		100	120	120	0,95	1,20	1,20	0,60	0,75	0,75	2,90	3,62	3,62	15,00	18,75	18,75	Помідори, огірки 100/120
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	50	3,90	6,50	6,50	1,02	1,70	1,70	12,30	20,50	20,50	74,10	123,50	123,50	
Сир твердий	МП, Л	15	15	15	1,35	1,90	1,90	2,00	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	56,30	56,30	56,30	
Фрукти свіжі посезонно (пепсик)		100	100	100	0,90	0,90	0,90	0,10	0,10	0,10	10,40	10,40	10,40	43,00	43,00	43,00	
Напій з шипшини		200	200	200	0,56	0,56	0,56	0,00	0,00	0,00	24,00	24,00	24,00	113,60	113,60	113,60	(20,0 гр)
Загальна кількість ккал на обід:					27,45	32,63	35,43	17,00	19,46	20,34	92,80	107,70	108,22	686,85	790,32	810,58	

Меню четвертого дня IV тижня																	
четвер																	
Сніданок	Вміст алергенів	Вихід страв, г			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність			
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	
					18-21 гр на сніданок	21-25 на сніданок	23-27 гр. на сніданок	17-21 гр на сніданок	21-25 на сніданок	23-27 гр. на сніданок	73-88 гр. на сніданок	81-98 гр. на сніданок	93-112 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок	600-720 на сніданок	675-810 ккал на сніданок	
Каша гречана розсипчаста з маслом вершковим	МП, Л	120/3	150/4	150/4,5	3,23	4,00	4,00	7,79	9,73	9,73	22,17	27,22	27,22	160,50	187,85	187,85	
Куряче стегно запечене в імбирному соусі		60	85	100	13,60	19,30	22,67	6,70	9,40	11,10	3,60	5,40	6,05	132,00	186,90	219,94	Стегно без кістки 72/100/120 олія 1/1,2/1,5 імбир сухий, сіль, крохмаль
Салат з свіжої капусти, моркви та насіння соняшника		100	120	120	2,56	3,12	3,12	3,39	4,32	4,32	3,43	5,42	5,42	64,02	78,30	78,30	
Яйце варене	Я	1 шт	1 шт	1 шт	6,30	6,30	6,30	5,70	5,70	5,70	0,34	0,34	0,34	78,50	78,50	78,50	
Йогурт промислового виробництва	МП, Л	125	125	125	2,50	2,50	2,50	6,30	6,30	6,30	15,30	15,30	15,30	163,00	163,00	163,00	
Фрукти свіжі в асортименті (цитрусові)		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	
Загальна кількість ккал на сніданок					29,09	36,12	39,49	30,08	35,65	37,35	54,34	63,18	63,83	638,02	734,55	767,59	
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність			
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	
					21-25 гр на обід	25-29 гр на обід	27- 32 гр на обід	21-24 гр на обід	25-29гр наобід	27- 32 гр на обід	88-103 гр на обід	98-114 гр на обід	112-131 ккал на обід	630-735 ккал. на обід	720-840 ккал. на обід	810-945 ккал. на обід	
Суп болгарський з вареним яйцем та сметаною	МП, Л, Г, ЗП, Я	250	250	250	2,46	2,46	2,46	3,45	3,45	3,45	10,88	10,88	10,88	173,10	173,10	173,10	манка 5,0, масло в 3,0яйце в 5, сметана 5, овочі - 20,0 картопля-53
Плов з булгура (свинина)	ЗП, Г	150	180	200	5,35	7,72	12,08	9,31	13,69	22,25	13,12	19,11	23,60	194,45	231,67	370,60	свинина 60/80 овочі 13/20,0 спеції, олія 3,0/5,0 томат паста 3/5 рис
Салат з буряка та м'якого сиру	МП, Л	100	120	120	3,59	4,32	4,32	6,85	8,20	8,20	8,32	10,00	10,00	108,00	130,00	130,00	буряк 100/120 Соняшник 1,5/1,8 Сир Адыгейський 22/26 Олія 2,7/3,2 спеції сіль,
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	50	3,90	6,50	6,50	1,02	1,70	1,70	12,30	20,50	20,50	74,10	123,50	123,50	
Фрукти свіжі в асортименті (банан)		100	100	100	1,30	1,30	1,30	0,10	1,10	1,10	21,80	21,80	21,80	96,00	96,00	96,00	
Чай трав'яний (меліса)		200	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,55	0,55	0,55	1,22	1,22	1,22	
Загальна кількість ккал на обід:					16,60	22,30	26,66	20,73	28,14	36,70	66,97	82,84	87,33	646,87	755,49	894,42	

Меню п'ятого дня IV тижня																	
п'ятниця																	
Сніданок	Вміст алергенів	Вихід страв, г			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність			
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	
					18-21 гр на сніданок	21-25 на сніданок	23-27 гр. на сніданок	17-21 гр на сніданок	21-25 на сніданок	23-27 гр. на сніданок	73-88 гр. на сніданок	81-98 гр. на сніданок	93-112 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок	600-720 на сніданок	675-810 ккал на сніданок	
Картопляне пюре з маслом вершковим	МП, Л	120/3	150/4	150/4,5	3,91	4,29	4,29	4,97	6,18	6,18	22,78	28,48	28,48	160,20	200,38	200,38	
Котлета рибна Любительська	Я, Р, Г	75	90	120	10,38	11,30	16,50	9,39	10,98	14,93	9,61	14,50	20,72	119,70	147,63	162,56	риба Хек 55/65/80, овочі 22,0/26/35/ олія7/8/11
Кукурудза солодка (порційно)		20	20	20	0,75	0,75	0,75	0,42	0,42	0,42	4,20	4,20	4,20	24,60	24,60	24,60	_кукурудза с/м 22
Свіжі овочі посезонно (огірок свіжий)		50	75	75	0,40	0,60	0,60	0,05	0,08	0,08	1,65	2,47	2,47	7,00	10,50	10,50	_кукурудза с/м 22
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	ЗП, Г, МП, Л	30/15	50/15	50/15	6,50	6,95	6,95	1,70	3,70	3,70	12,30	20,50	20,50	126,40	177,50	177,50	
Фрукти свіжі в асортименті (яблуко)		100	100	100	0,40	0,40	0,40	0,04	0,04	0,04	10,00	10,00	10,00	45,00	45,00	45,00	
Сік фруктовий пастеризований		200	200	200	1,00	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	20,00	20,00	20,00	72,00	72,00	72,00	
Загальна кількість ккал на сніданок					23,34	25,29	30,49	16,57	21,40	25,35	80,54	100,15	106,37	554,90	677,61	692,54	
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г			Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність			
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 14-18 років	
					21-25 гр на обід	25-29 гр на обід	27- 32 гр на обід	21-24 гр на обід	25-29гр наобід	27- 32 гр на обід	88-103 гр на обід	98-114 гр на обід	112-131 ккал на обід	630-735 ккал. на обід	720-840 ккал. на обід	810-945 ккал. на обід	
Борщ з квасолею та сметаною	Л, МП	250/5	250/5	250/5	3,25	3,25	3,25	2,53	2,53	2,53	15,30	15,30	15,30	100,30	100,30	100,30	картопля 20,0_буряк 32,0_пшениця-гечка
Гречаники зі свинини	ЗП, Г, Я	150	215	215	12,72	23,9	23,9	9,7	18,24	18,24	25,2	36,1	36,1	351,00	404,00	404,00	26,0/38,0_свинина 70,0/101,0_манка
Салат моркв'яний з кунжутом	К	100	120	120	2,20	2,60	2,60	4,40	5,30	5,30	9,61	11,50	11,50	83,30	100,00	100,00	Морква 97/116 Олія 3/3,6 кунжут 2,5/3,0 лимон 1/1,2
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	50	3,90	6,50	6,50	1,02	1,70	1,70	12,30	20,50	20,50	74,10	123,50	123,50	
Компот з сухофруктів (узвар)		200	200	200	0,40	0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	22,40	22,40	22,40	63,00	63,00	63,00	сухофрукти 15,0
Фрукти свіжі посезонно (персик)		100	100	100	0,90	0,90	0,90	0,10	0,10	0,10	10,40	10,40	10,40	43,00	43,00	43,00	
Загальна кількість ккал на обід:					23,37	37,55	37,55	17,75	27,87	27,87	95,21	116,20	116,20	714,70	833,80	833,80	

Примірне сезонне меню на осінній період для організації одноразового 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

Енергетична цінність обіду :

6-11 років 630-675 ккал

11-14 років 720-840 ккал

14-18 років 810-945 ккал

Потреба у білку на обід:

6-11 років 21-25 гр

11-14 років 25-29 гр

14-18 років 27-32 гр.

Кількість жиру на обід:

6-11 років 21-24 гр.

11-14 років 25-29 гр

14-18 років 27-32 гр.

Кількість вуглеводів на обід:

6-11 років 88-103гр.

11-14 років 98-114 гр

14-18 років 112-131гр.

Енергетична цінність сніданку 6-11 років:

білки 18-21 гр;

жири 17-21 гр;

вуглеводів 73-88 гр.

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