

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 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років
				18-21 гр на сніданок	21-25гр на сніданок	17-21 гр на сніданок	21-25 гр на сніданок	73-88 гр. на сніданок	81-98 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок	600-720 ккал на сніданок
Каша кускус з вершковим маслом	ЗП, Л, МП	120/3	150/4	8.35	0.00	3.47	4.10	1.25	1.70	150.32	173.20
Філе курки запечене з паприкою		50	75	14.30	21.90	3.05	4.70	0.00	0.00	126.20	134.80
Салат з свіжих овочів (капуста, морква, кукурудза)		100	100	1.40	1.40	1.97	1.97	4.06	4.06	64.02	64.02
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	3.90	6.50	1.02	1.70	12.30	20.50	74.10	123.50
Йогурт промислового виробництва (1,5%)	МП, Л	125	125	2.50	2.50	6.30	6.30	15.30	15.30	163.00	163.00
Фрукти свіжі в асортименті (цитрусові)		100	100	0.40	0.40	0.04	0.04	10.00	10.00	45.00	45.00
<i>*можна замінити іншою крупою, яка не використовувалася протягом дня</i>											
Загальна кількість ккал на сніданок				30.85	32.70	15.85	18.81	42.91	51.56	622.64	703.52
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років
				21-25 гр на обід	25-29 гр на обід	21-24 гр на обід	25-29гр наобід	88-103 гр на обід	98-114 гр на обід	630-735 ккал. на обід	720-840 ккал. на обід
Суп польовий зі сметаною	ЗП, МП, Л	250/5	250/5	4.80	4.80	3.19	3.19	36.04	36.04	119.26	119.26
Плов овочевий	ЗП	120	150	3.28	4.10	10.40	13.00	16.96	21.20	136.40	170.50
Котлета (свинина)	Я, Г, ЗП	70	100	8.11	10.81	5.19	6.92	1.46	1.95	84.49	112.66
Овочі квашені порційно (помідор/огірок)		80	80	0.70	0.70	2.50	2.50	1.68	1.68	25.60	25.60
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	3.90	6.50	1.02	1.70	12.30	20.50	74.10	123.50
Напій з шипшини		200	200	0.56	0.56	0.00	0.00	24.00	24.00	113.60	113.60
Свіжі фрукти (банан)		100	100	0.40	0.40	0.40	0.40	10.40	10.40	96.00	96.00
Загальна кількість ккал на обід:				21.75	27.87	22.70	27.71	102.84	115.77	649.45	761.12

Меню другого дня I тижня

Вівторок

Сніданок		Вихід страв, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років
				18-21 гр на сніданок	21-25гр на сніданок	17-21 гр на сніданок	21-25 гр на сніданок	73-88 гр. на сніданок	81-98 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок	600-720 ккал на сніданок
Макарони відварні з вершковим маслом та твердим сиром	МП, Л, Г, ЗП	120/3/15	150/4/15	3.72	6.32	4.69	6.52	22.30	27.65	259.63	308.30
Курячі стіки запечені в сухарях	Я, Г, ЗП	50	70	16.08	17.1	12.50	14.20	15.28	20.50	161.80	178.52
Салат Апетитний	К	100	100	1.60	1.60	5.00	5.00	6.40	6.40	58.60	58.60
Яйце варене	Я	1/2	1/2	3.17	3.17	2.87	2.87	0.17	0.17	39.25	39.25
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	3.90	6.50	1.02	1.70	12.30	20.50	74.10	123.50
Узвар з родзинок		200	200	0.49	0.49	0.00	0.00	20.00	20.00	63.00	63.00
Фрукти свіжі посезонно (цитрусові)		100	100	0.90	0.90	0.20	0.20	9.50	9.50	40.00	40.00
Загальна кількість ккал на сніданок				29.86	36.08	26.28	30.49	85.95	104.72	696.38	811.17
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років
				21-25 гр на обід	25-29 гр на обід	21-24 гр на обід	25-29гр наобід	88-103 гр на обід	98-114 гр на обід	630-735 ккал. на обід	720-840 ккал. на обід
Капусняк з квашеної капусти	МП, Л	250	250	1.68	1.68	3.45	3.45	15.81	15.81	151.90	151.90
Каша гречана розсипчаста з маслом вершковим	МП, Л	120/3	150/4	3.23	4.00	7.79	9.73	22.17	27.22	160.50	187.85
Мафіни з овочами та твердим сиром (свинина)	Я, ЗП, МП	80/15	100/15	9.60	9.60	6.50	9.80	13.80	13.80	174.00	202.00
Салат з вареного буряка та смаженою цибулею		50	50	0.75	0.75	1.60	1.60	4.45	4.45	34.62	34.62
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	3.90	6.50	1.02	1.70	12.30	20.50	74.10	74.10
Компот з свіжих фруктів або ягід		200	200	0.66	0.66	0.00	0.00	2.70	2.70	98.00	98.00
Фрукти свіжі в асортименті (яблуко)		50	50	0.20	0.20	0.02	0.02	5.00	5.00	22.50	22.50
Загальна кількість ккал на обід:				20.02	23.39	20.36	26.30	76.23	89.48	715.62	770.97

Меню третього дня І тижня

Середа

Сніданок		Вихід страв, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років
				18-21 гр на сніданок	21-25гр на сніданок	17-21 гр на сніданок	21-25 гр на сніданок	73-88 гр. на сніданок	81-98 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок	600-720 ккал на сніданок
Запіканка сирна зі сметаною	МП, Л, Г, Я	120	150	15.52	19.40	10.15	12.68	28.28	35.35	224.15	280.19
Соус з повидла (промислового вир-ва)		25	25	0.10	0.10	0.02	0.02	0.15	0.15	64.25	64.25
Салат з моркви та яблук		100	100	0.73	0.73	3.61	3.61	9.71	9.71	74.25	74.25
Какао з молоком	МП, Л	200	200	3.80	3.80	3.90	3.90	20.00	20.00	112.48	112.48
Свіжі фрукти (банан)		100	100	0.40	0.40	0.40	0.40	10.40	10.40	96.00	96.00
Загальна кількість ккал на сніданок:				20.55	24.43	18.08	20.61	68.54	75.61	571.13	627.17
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років
				21-25 гр на обід	25-29 гр на обід	21-24 гр на обід	25-29гр на обід	88-103 гр на обід	98-114 гр на обід	630-735 ккал. на обід	720-840 ккал. на обід
Суп перловий зі сметаною (розсольник з сметаною)	МП, Л, Г, ЗП	250/5	250/5	2.70	2.70	5.90	5.90	22.30	22.30	190.60	190.60
Картопляне пюре з маслом вершковим	МП	120/3	150/4	3.21	4.01	5.60	7.00	23.30	27.35	150.32	189.20
Риба смажена	Р, МП, ЗП, Я	60	90	16.69	18.60	5.80	6.20	5.70	9.30	138.00	207.00
Салат з свіжих овочів посезонно		80	80	0.66	0.66	3.43	3.43	4.00	4.60	64.02	64.02
Яйце варене	Я	1 шт	1 шт	3.15	3.15	2.85	2.85	0.15	0.15	39.25	39.25
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	Г, Л, МП, ЗП	30/15	50/15	6.50	6.95	1.70	3.70	12.30	20.50	126.40	126.40
Сік фруктовий пастеризований (промислового виробництва)		200	200	1.20	1.20	0.00	0.00	22.50	22.50	98.70	98.70
Загальна кількість ккал на обід:				34.11	37.27	25.28	29.08	90.25	106.70	807.29	915.17

Меню четвертого дня I тижня

Четвер

Сніданок		Вихід страв, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років
				18-21 гр на сніданок	21-25гр на сніданок	17-21 гр на сніданок	21-25 гр на сніданок	73-88 гр. на сніданок	81-98 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок	600-720 ккал на сніданок
Каша булгур* з вершковим маслом	ЗП, Г, МП	120/3	150/4	3.23	4.00	6.60	7.79	22.17	27.22	160.50	187.85
Рибні нагетси	Р, Я, ЗП, Г	60	90	8.60	11.50	6.20	9.30	9.30	21.00	128.00	156.00
Овочі квашені порційно (помідор/огірок)		100	100	0.70	0.70	2.50	2.50	1.68	1.68	25.60	25.60
Хліб цілнозерновий	Г, ЗП	30	50	3.90	6.50	1.02	1.70	12.30	20.50	74.10	123.50
Сир твердий	МП, Л	15	15	1.35	1.35	2.00	2.00	0.00	0.00	27.25	27.25
Свіжі фрукти (яблуко)		100	100	0.40	0.40	0.40	0.40	10.40	10.40	45.00	45.00
Чай каркаде		200	200	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	20.00	80.00	80.00
<i>*можна замінити іншою крупою, яка не використовувалася протягом дня</i>											
Загальна кількість ккал на сніданок:				18.18	24.45	18.72	23.69	75.85	100.80	540.45	645.20
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років
				21-25 гр на обід	25-29 гр на обід	21-24 гр на обід	25-29гр наобід	88-103 гр на обід	98-114 гр на обід	630-735 ккал. на обід	720-840 ккал. на обід
Борщ український з сметаною	МП, Л	250/5	250/5	7.25	7.25	3.45	3.45	22.05	22.05	147.52	147.52
Макарони відварні з вершковим маслом	МП, Г, ЗП	120/3	150/4	3.60	7.04	3.90	5.80	22.30	27.55	127.70	158.03
Відбивна з філе курки	Я, Г, Л,	70	100	9.30	12.75	5.59	9.78	13.90	16.69	143.92	184.00
Салат з моркви та солодкої кукурудзи		100	100	1.61	1.61	3.02	3.02	9.13	9.13	61.70	61.70
Хліб цілнозерновий	Г, ЗП	30	50	3.90	6.50	1.02	1.70	12.30	20.50	74.10	123.50
Напій з лимонів та апельсинів		200	200	0.31	0.31	0.00	0.00	10.90	10.90	42.45	42.45
Свіжі фрукти посезонно (грушка/яблуко)		100	100	0.40	0.40	0.30	0.30	10.10	10.10	42.00	42.00
Загальна кількість ккал на обід:				26.37	35.86	17.28	24.05	100.68	116.92	639.39	759.20

Меню п'ятого дня 1 тижня

П'ятниця

Сніданок		Вихід страв, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років
				18-21 гр на сніданок	21-25гр на сніданок	17-21 гр на сніданок	21-25 гр на сніданок	73-88 гр. на сніданок	81-98 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок	600-720 ккал на сніданок
Печеня по-домашньому (куряче філе)		130/50	150/70	17.50	19.40	7.10	7.90	22.00	24.50	228.65	254.00
Салат з вареного буряка з смаженою цибулею		80	80	1.20	1.20	2.96	2.96	6.84	6.84	58.98	58.98
Яйце варене	Я	1/2	1/2	3.17	3.17	2.87	2.87	0.17	0.17	39.25	39.25
Хліб цільнозерновий з вершковим маслом та твердим сиром	ЗП, Г, МП, Л	30//3/15	30//3/16	3.90	5.51	6.06	6.91	15.03	16.43	122.18	149.60
Фрукти свіжі в асортименті (цитрусові)		100	100	0.90	0.90	0.20	0.20	9.50	9.50	40.00	40.00
Сік фруктовий пастеризований (промислового виробництва)		200	200	1.20	1.20	0.00	0.00	22.50	22.50	98.70	98.70
Загальна кількість ккал на сніданок:				27.87	31.38	19.19	20.84	76.04	79.94	587.76	640.53
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років
				21-25 гр на обід	25-29 гр на обід	21-24 гр на обід	25-29гр наобід	88-103 гр на обід	98-114 гр на обід	630-735 ккал. на обід	720-840 ккал. на обід
Суп з бобовими (гороховий/квасоляний)	МП, Л	250	250	1.68	1.68	3.45	3.45	15.81	15.81	201.83	201.83
Мамалига з вершковим маслом та твердим сиром	Г, МП, Л	120/3/15	150/3/15	8.17	8.17	10.80	10.80	30.40	30.40	142.50	202.30
Шніцель/биток м'ясний (свинина)	Я, Г	70	100	8.10	8.80	5.19	6.92	11.46	11.73	84.49	112.60
Салат Вітамінка		100	100	1.38	1.38	5.40	5.40	8.20	8.20	75.00	75.00
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	3.90	6.50	1.02	1.70	12.30	20.50	74.10	123.50
Чай трав'яний (меліса)		200	200	0.00	0.00	0.00	0.00	0.55	0.55	1.22	1.22
Фрукти свіжі (банан) сезонно		100	100	0.60	0.60	0.30	0.30	16.50	16.50	96.00	96.00
Загальна кількість ккал на обід:				23.83	27.13	26.16	28.57	95.22	103.69	675.14	812.45

Меню першого дня II тижня

Понеділок

Сніданок		Вихід страв, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років
				18-21 гр на сніданок	21-25гр на сніданок	17-21 гр на сніданок	21-25 гр на сніданок	73-88 гр. на сніданок	81-98 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок	600-720 ккал на сніданок
Каша гречана розсипчаста з маслом вершковим	МП, Л	120/3	150/4	3.23	4.00	7.79	9.73	22.17	27.22	160.50	187.85
Філе куряче відварне		50	75	14.30	21.90	3.05	4.70	0.00	0.00	126.20	134.80
Овочі квашені порційно (помідор/огірок)		100	100	0.70	0.70	2.50	2.50	1.68	1.68	25.60	25.60
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	3.90	6.50	1.02	1.70	12.30	20.50	74.10	123.50
Сир м'який (Адигейський)	МП, Л	30	30	5.70	5.70	4.85	4.85	0.45	0.45	68.48	68.48
Фрукти свіжі в асортименті (цитрусові)		100	100	0.90	0.90	0.20	0.20	9.50	9.50	40.00	40.00
Напій з сухофруктів		200	200	0.49	0.49	0.00	0.00	20.00	20.00	63.00	63.00
Загальна кількість ккал на сніданок:				29.22	40.19	19.41	23.68	66.10	79.35	557.88	643.23
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років
				21-25 гр на обід	25-29 гр на обід	21-24 гр на обід	25-29гр наобід	88-103 гр на обід	98-114 гр на обід	630-735 ккал. на обід	720-840 ккал. на обід
Суп болгарський з вареним яйцем та сметаною	Л, Г, ЗП, Я	250/5	250/5	3.74	3.74	4.10	4.10	15.81	15.81	181.50	181.50
Каша Артек* з маслом вершковим	МП, Г, ЗП	120/3	150/4	1.60	3.17	2.20	4.83	23.80	37.40	157.00	177.15
Кебаб з свинини та кисломолочним сиром	Я, МП	50	75	1.55	9.50	7.66	9.58	0.38	0.38	115.80	158.20
Салат з свіжих овочів (капуста, морква, кукурудза)		100	100	1.40	1.40	1.97	1.97	4.06	4.06	64.02	64.02
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	3.90	6.50	1.02	1.70	12.30	20.50	74.10	123.50
Лимонад з імбиром (власного виробництва)		200	200	0.00	0.00	0.00	0.00	26.00	26.00	104.00	104.00
Свіжі фрукти (яблуко)		100	100	0.40	0.40	0.40	0.40	10.40	10.40	45.00	45.00
<i>*можна замінити іншою крупою, яка не використовувалася протягом дня</i>											
Загальна кількість ккал на обід:				12.59	24.71	17.35	22.58	92.75	114.55	741.42	853.37

Меню другого дня II тижня

Вівторок

Сніданок		Вихід страв, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років
				18-21 гр на сніданок	21-25гр на сніданок	17-21 гр на сніданок	21-25 гр на сніданок	73-88 гр. на сніданок	81-98 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок	600-720 ккал на сніданок
Плов з філе курки	ЗП	150	180	5.35	7.72	9.31	13.69	13.12	19.11	194.45	231.67
Салат з свіжих овочів та кунжутом		100/1	100/1	1.40	1.40	1.97	1.97	4.06	4.06	64.02	64.02
Яйце варене	Я	1 шт	1 шт	8.17	8.17	6.30	6.30	0.34	0.34	78.50	78.50
Хліб цілнозерновий	Г, ЗП	30	50	3.90	6.50	1.02	1.70	12.30	20.50	74.10	123.50
Йогурт промислового виробництва (1,5%)	МП, Л	125	125	2.50	2.50	6.30	6.30	15.30	15.30	163.00	163.00
Свіжі фрукти (мандарини)		100	100	0.80	0.80	0.30	0.30	8.70	8.70	40.00	40.00
Загальна кількість ккал на сніданок:				22.12	27.09	25.20	30.26	53.82	68.01	614.07	700.69
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років
				21-25 гр на обід	25-29 гр на обід	21-24 гр на обід	25-29гр наобід	88-103 гр на обід	98-114 гр на обід	630-735 ккал. на обід	720-840 ккал. на обід
Суп круп'яний	МП, Г, ЗП	250	250	2.70	2.70	5.90	5.90	22.30	22.30	190.60	190.60
Макарони відварні з вершковим маслом та твердим сиром	МП, Л, Г, ЗП	120/3/15	150/4/15	3.72	6.32	4.69	6.52	22.30	27.65	259.63	308.30
Шніцель/биток м'ясний (свинина)	Я, Г, ЗП	70	100	8.10	8.80	5.19	6.92	11.46	11.73	84.49	112.60
Салат Апетитний	К	50	50	0.80	0.80	1.50	1.50	3.60	3.60	29.00	29.00
Хліб цілнозерновий	Г, ЗП	30	50	3.90	6.50	1.02	1.70	12.30	20.50	74.10	123.50
Узвар з сухофруктів		200	200	0.49	0.49	0.00	0.00	20.00	20.00	63.00	63.00
Фрукти свіжі (банан) сезонно		100	100	0.60	0.60	0.30	0.30	16.50	16.50	96.00	96.00
Загальна кількість ккал на обід:				20.31	26.21	18.60	22.84	108.46	122.28	796.82	923.00

Меню третього дня II тижня

Середа

Сніданок		Вихід страв, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років
				18-21 гр на сніданок	21-25гр на сніданок	17-21 гр на сніданок	21-25 гр на сніданок	73-88 гр. на сніданок	81-98 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок	600-720 ккал на сніданок
Пудинг сирно-яблучний	МП, Г, ЗП, Я	125	125	9.70	9.70	9.15	9.15	29.60	29.60	302.00	302.00
Соус шоколадний власного виробництва	МП, Г	30	50	0.60	1.00	1.90	3.10	2.20	3.60	28.00	46.00
Грецький горіх (підсушений)	ГХ	25	25	2.08	2.08	8.70	8.70	1.50	1.50	9.97	9.97
Печиво галетне промислового виробництва	Г, ЗП	20	20	2.07	2.07	2.20	2.20	18.90	18.90	104.50	104.50
Чай каркаде		200	200	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	20.00	80.00	80.00
Фрукти свіжі в асортименті (банан)		100	100	1.30	1.30	0.10	0.10	21.80	21.80	96.00	96.00
Загальна кількість ккал на сніданок:				15.75	16.15	22.05	23.25	94.00	95.40	620.47	638.47
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років
				21-25 гр на обід	25-29 гр на обід	21-24 гр на обід	25-29гр наобід	88-103 гр на обід	98-114 гр на обід	630-735 ккал. на обід	720-840 ккал. на обід
Суп гороховий з грінками	МП, Л, Г,	250/10	250/10	1.68	1.68	3.45	3.45	15.85	15.85	201.83	201.83
Картопляне пюре з маслом вершковим	МП, Л	120/3	150/4	3.21	4.01	4.47	5.58	21.88	27.35	150.32	187.90
Рибні палички в сухарях	Я, Г, ЗП, Р	60	90	8.07	11.30	1.50	2.02	10.40	14.50	81.30	113.80
Квашені овочі порційно (помідор/огірок)		100	100	1.40	1.40	0.20	0.20	4.06	4.06	23.00	23.00
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	3.90	6.50	1.02	1.70	12.30	20.50	74.10	123.50
Компот з свіжих фруктів або ягід		200	200	0.04	0.04	0.00	0.00	20.00	20.00	116.70	116.70
Свіжі фрукти (мандарини)		100	100	0.80	0.80	0.30	0.30	8.70	8.70	40.00	40.00
Загальна кількість ккал на обід:				18.30	24.93	10.64	12.95	84.49	102.26	687.25	806.73

Меню четвертого дня II тижня

Четвер

Сніданок		Вихід страв, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років
				18-21 гр на сніданок	21-25гр на сніданок	17-21 гр на сніданок	21-25 гр на сніданок	73-88 гр. на сніданок	81-98 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок	600-720 ккал на сніданок
Макарони відварні з вершковим маслом	МП, Г, ЗП	120/3	150/4	3.60	7.04	3.90	5.80	22.30	27.55	127.70	158.03
Куряче філе тушковане в сметані (15 гр.)	МП, Л	50	75	14.38	21.5	9.97	12.3	18.32	27.48	134.16	201.24
Салат Вітамінка		100	100	1.38	1.38	5.40	5.40	8.20	8.20	75.00	75.00
Хліб цілнозерновий	Г, ЗП	30	50	3.90	6.50	1.02	1.70	12.30	20.50	74.10	123.50
Напій з сухофруктів		200	200	0.49	0.49	0.00	0.00	20.00	20.00	63.00	63.00
Фрукти свіжі в асортименті (цитрусові)		100	100	0.09	0.09	0.20	0.20	9.50	9.50	45.00	45.00
Загальна кількість ккал на сніданок:				23.84	37.00	20.49	25.40	90.62	113.23	518.96	665.77
Обід		Вихід страв, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років
				21-25 гр на обід	25-29 гр на обід	21-24 гр на обід	25-29гр наобід	88-103 гр на обід	98-114 гр на обід	630-735 ккал. на обід	720-840 ккал. на обід
Розсольник з сметаною	МП, Л, Г	250/5	250/5	2.70	2.70	5.90	5.90	22.30	22.30	109.60	109.60
Каша булгур з вершковим маслом	ЗП, Г, МП	120/3	150/4	3.23	4.00	6.60	7.79	22.17	27.22	160.50	187.85
Оладки з філе курки	МП, Л, Я, Г	70	100	9.50	15.20	4.60	10.80	18.04	23.30	142.50	196.80
Салат з вареного буряка та смаженою цибулею		100	100	1.55	1.55	3.19	3.19	9.23	9.23	69.25	69.25
Яйце варене	Я	1 шт	1 шт	3.15	3.15	2.25	2.25	0.34	0.34	78.50	78.50
Хліб цілнозерновий	Г, ЗП	30	50	3.90	6.50	1.02	1.70	12.30	20.50	74.10	123.50
Сік фруктовий пастеризований (промислового виробництва)		200	200	1.20	1.20	0.00	0.00	22.50	22.50	98.70	98.70
Загальна кількість ккал на обід:				25.23	34.30	23.56	31.63	106.88	125.39	733.15	864.20

Меню п'ятого дня II тижня

П'ятниця

Сніданок		Вихід страв, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років
				18-21 гр на сніданок	21-25гр на сніданок	17-21 гр на сніданок	21-25 гр на сніданок	73-88 гр. на сніданок	81-98 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок	600-720 ккал на сніданок
Картопляне пюре з куркумою та вершковим маслом	МП, Л	120/3	150/3	3.21	4.01	4.47	5.58	21.88	27.35	150.32	187.90
Котлета рибна Любительська	Я, Р, Г	60	75	8.60	10.38	6.20	9.39	9.30	21.00	119.70	128.00
Салат з свіжих овочів (капуста, морква та насіння соняшника)		100/1	100/1	1.40	1.40	1.97	1.97	4.06	4.06	64.02	64.02
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	Г, Л, МП, ЗП	30/15	50/15	6.5	6.95	1.7	3.7	12.3	20.5	126.4	177.5
Сік фруктовий пастеризований (промислового виробництва)		200	200	1.20	1.20	0.00	0.00	22.50	22.50	98.70	98.70
Фрукти свіжі в асортименті (яблуко)		100	100	0.9	0.9	0.20	0.20	9.50	9.50	40.00	40.00
Загальна кількість ккал на сніданок:				21.81	24.84	14.54	20.84	79.54	104.91	599.14	696.12
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років
				21-25 гр на обід	25-29 гр на обід	21-24 гр на обід	25-29гр наобід	88-103 гр на обід	98-114 гр на обід	630-735 ккал. на обід	720-840 ккал. на обід
Борщ український зі сметаною	МП, Л	250/5	250/5	7.25	7.25	9.45	9.45	22.05	22.05	147.52	147.32
Бургер (м'ясо свинини)	Г, Я, ЗП	100	180	13.03	23.45	7.96	14.33	30.26	54.46	233.00	340.58
Салат з моркви та солодкої кукурудзи		100	100	1.61	1.61	3.02	3.02	9.13	9.13	61.70	61.70
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	3.90	6.50	1.02	1.70	12.30	20.50	74.10	123.50
Компот з сухофруктів (шипшина)		200	200	0.40	0.40	0.00	0.00	22.40	22.40	63.00	63.00
Свіжі фрукти (мандарини)		100	100	0.80	0.80	0.30	0.30	8.70	8.70	40.00	40.00
Загальна кількість ккал на обід:				26.99	40.01	21.75	28.80	104.84	137.24	619.32	776.10

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 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років
				18-21 гр на сніданок	21-25гр на сніданок	17-21 гр на сніданок	21-25 гр на сніданок	73-88 гр. на сніданок	81-98 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок	600-720 ккал на сніданок
Макарони відварні з вершковим маслом	МП, Г, ЗП	120/3	150/4	3.60	7.04	3.90	5.80	22.30	27.55	127.70	158.03
Курячі стіки запечені в сухарях	Я, Г, ЗП	50	70	16.08	17.1	12.50	14.20	15.28	20.50	161.80	178.52
Салат Корисний		100	100	1.40	1.40	0.20	0.20	4.06	4.06	23.00	23.00
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	Г, Л, ЗП	30/15	50/15	6.5	6.95	1.7	3.7	12.3	20.5	126.4	177.5
Сік фруктовий пастеризований (промислового виробництва)		200	200	1.20	1.20	0.00	0.00	22.50	22.50	98.70	98.70
Фрукти свіжі в асортименті (цитрусові)		100	100	0.90	0.90	0.20	0.20	9.50	9.50	40.00	40.00
Загальна кількість ккал на сніданок				29.68	34.59	18.50	24.10	85.94	104.61	577.60	675.75
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років
				21-25 гр на обід	25-29 гр на обід	21-24 гр на обід	25-29гр наобід	88-103 гр на обід	98-114 гр на обід	630-735 ккал. на обід	720-840 ккал. на обід
Суп харчо зі сметаною	МП, Л, Г, ЗП, Я	250/5	250/5	3.68	3.68	3.45	3.45	15.81	15.81	221.83	221.83
Каша гречана розсипчаста з маслом вершковим	МП, Л	120/3	150/4	3.23	4.00	7.79	9.73	22.17	27.22	160.50	187.85
Шніцель/биток м'ясний (свинина)	Я, Г, ЗП	70	100	8.10	8.80	5.19	6.92	11.46	11.73	84.49	112.60
Салат Вітамінка		100	100	1.38	1.38	5.40	5.40	8.20	8.20	75.00	75.00
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	3.90	6.50	1.02	1.70	12.30	20.50	74.10	123.50
Напій з лимонів та апельсинів		200	200	0.31	0.31	0.00	0.00	10.90	10.90	42.45	42.45
Свіжі фрукти (яблука)		100	100	0.80	0.80	0.30	0.30	8.70	8.70	45.00	45.00
Загальна кількість ккал на обід:				21.40	25.47	23.15	27.50	89.54	103.06	703.37	808.23

Меню другого дня III 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 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років
				18-21 гр на сніданок	21-25гр на сніданок	17-21 гр на сніданок	21-25 гр на сніданок	73-88 гр. на сніданок	81-98 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок	600-720 ккал на сніданок
Каша кускус з вершковим маслом	ЗП, Л, МП	120/3	150/4	8.35	0.00	3.47	4.10	1.25	1.70	150.32	173.20
Курячі нагетси	Я, Г, ЗП	50	75	8.56	15.10	4.45	7.70	10.40	17.70	108.24	186.30
Салат з моркви та часнику		100	100	0.50	0.50	3.50	3.50	4.43	4.43	41.20	41.20
Яйце варене	Я	1/2	1/2	3.17	3.17	2.87	2.87	0.17	0.17	39.25	39.25
Чай в асортименті (трав'яний)		200	200	0.00	0.00	0.00	0.00	26.00	26.00	100.22	100.22
Лимон		5	5	0.09	0.09	0.00	0.00	0.20	0.20	1.65	1.65
Фрукти свіжі (банан) посезонно		100	100	0.60	0.60	0.30	0.30	16.50	16.50	96.00	96.00
<i>*можна замінити іншою крупою, яка не використовувалася протягом дня</i>											
Загальна кількість ккал на сніданок				21.27	19.46	14.59	18.47	58.95	66.70	536.88	637.82
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років
				21-25 гр на обід	25-29 гр на обід	21-24 гр на обід	25-29гр наобід	88-103 гр на обід	98-114 гр на обід	630-735 ккал. на обід	720-840 ккал. на обід
Борщ з квасолею та сметаною	Л, МП,	250/5	250/5	2.25	2.25	3.45	3.45	22.05	22.05	232.30	232.30
Каша кукурудзяна з вершковим маслом	МП, Г, ЗП	120/3	150/4	3.60	3.72	3.90	4.87	22.30	28.70	127.70	159.03
Оладки з філе курки	МП, Л, Я, Г	70	100	9.50	15.20	4.60	10.80	18.04	23.30	142.50	196.80
Квашені овочі порційно (помідор/огірок)		80	80	1.40	1.40	0.20	0.20	4.06	4.06	23.00	23.00
Хліб цілнозерновий	Г, ЗП	30	50	3.90	6.50	1.02	1.70	12.30	20.50	74.10	123.50
Напій з сухофруктів (сухофрукти)		200	200	0.49	0.49	0.00	0.00	20.00	20.00	63.00	63.00
Свіжі фрукти (мандарини)		100	100	0.80	0.80	0.30	0.30	8.70	8.70	40.00	40.00
Загальна кількість ккал на обід:				21.94	29.56	13.47	21.32	98.75	118.61	702.60	837.63

Меню третього дня III 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 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років
				18-21 гр на сніданок	21-25гр на сніданок	17-21 гр на сніданок	21-25 гр на сніданок	73-88 гр. на сніданок	81-98 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок	600-720 ккал на сніданок
Чизкейк з родзинками та горіхом	Я, Г, ЗП, МП, ГХ	110	130	15.52	19.40	10.15	12.70	9.94	12.40	194.15	242.70
Соус з повидла (промислового виробства)		25	50	0.10	0.25	0.02	0.04	15.85	33.01	64.25	128.85
Салат з моркви та яблук (50/50)		100	100	0.73	0.73	3.61	3.61	9.71	9.71	74.25	74.25
Лимонад з імбиром (власного виробництва)		200	200	0.00	0.00	0.00	0.00	26.00	26.00	104.00	104.00
Фрукти свіжі (банан) посезонно		50	50	0.60	0.60	0.30	0.30	16.50	16.50	96.00	96.00
Загальна кількість ккал на сніданок				16.95	20.98	14.08	16.65	78.00	97.62	532.65	645.80
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років
				21-25 гр на обід	25-29 гр на обід	21-24 гр на обід	25-29гр наобід	88-103 гр на обід	98-114 гр на обід	630-735 ккал. на обід	720-840 ккал. на обід
Суп польовий зі сметаною	ЗП, МП, Л	250/5	250/5	4.80	4.80	3.19	3.19	36.04	36.04	119.26	119.26
Картопляне пюре з маслом вершковим	МП, Л	120/3	150/4	3.21	4.01	4.47	5.58	21.88	27.35	150.32	187.90
Рибні нагетси	Р, Я, ЗП	60	90	8.60	11.50	6.20	9.30	9.30	21.00	128.00	156.00
Буряк тушкований в сметані	МП, Л	100	100	1.38	1.38	5.97	5.97	1.32	1.32	65.20	65.20
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	3.90	6.50	1.02	1.70	12.30	20.50	74.10	123.50
Сік фруктовий пастеризований (промислового виробництва)		200	200	1.20	1.20	0.00	0.00	22.50	22.50	98.70	98.70
Свіжі фрукти (цитрусові)		100	100	0.80	0.80	0.30	0.30	8.70	8.70	40.00	40.00
Загальна кількість ккал на обід:				23.89	30.19	21.15	26.04	112.04	128.71	675.58	790.56

Меню четвертого дня III 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 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років
				18-21 гр на сніданок	21-25гр на сніданок	17-21 гр на сніданок	21-25 гр на сніданок	73-88 гр. на сніданок	81-98 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок	600-720 ккал на сніданок
Плов з філе курки	ЗП	150	180	5.35	7.72	9.31	13.69	13.12	19.11	194.45	231.67
Салат з свіжих овочів (капуста, морква та насіння соняшника)		100/1	100/1	1.40	1.40	1.97	1.97	4.06	4.06	64.02	64.02
Яйце варене	Я	1/2	1/2	3.17	3.17	2.87	2.87	0.17	0.17	39.25	39.25
Хліб цілнозерновий	Г, ЗП	30	50	3.90	6.50	1.02	1.70	12.30	20.50	74.10	123.50
Какао з молоком	МП, Л	200	200	3.80	3.80	3.90	3.90	20.00	20.00	156.70	156.70
Свіжі фрукти (цитрусові)		100	100	0.40	0.40	0.40	0.40	10.40	10.40	45.00	45.00
Загальна кількість ккал на сніданок				18.02	22.99	19.47	24.53	60.05	74.24	573.52	660.14
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років
				21-25 гр на обід	25-29 гр на обід	21-24 гр на обід	25-29гр наобід	88-103 гр на обід	98-114 гр на обід	630-735 ккал. на обід	720-840 ккал. на обід
Капусняк з квашеної капусти	МП, Л	250	250	1.68	1.68	3.45	3.45	15.81	15.81	151.90	151.90
Каша ячмінна* з маслом вершковим	МП, Г, ЗП	120/3	150/4	1.60	3.17	2.20	4.83	23.80	37.40	157.00	177.15
Рулет м'ясний фарширований яйцем та твердим сиром	Г, ЗП, МП, Я	80	100	14.20	21.05	15.02	18.77	19.78	24.72	100.62	134.16
Салат з моркви та солодкої кукурудзи		100	100	1.61	1.61	3.02	3.02	9.13	9.13	61.70	61.70
Хліб цілнозерновий	Г, ЗП	30	50	3.90	6.50	1.02	1.70	12.30	20.50	74.10	123.50
Компот з свіжих фруктів або ягід		200	200	0.66	0.66	0.00	0.00	2.70	2.70	98.00	98.00
* можна замінити іншою крупою, яка не використовувалася протягом дня											
Загальна кількість ккал на обід:				23.65	34.67	24.71	31.77	83.52	110.26	643.32	746.41

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 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років
				18-21 гр на сніданок	21-25гр на сніданок	17-21 гр на сніданок	21-25 гр на сніданок	73-88 гр. на сніданок	81-98 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок	600-720 ккал на сніданок
Каша гречана розсипчаста з маслом вершковим	МП, Л	120/3	150/4	3.23	4.00	7.79	9.73	22.17	27.22	160.50	187.85
Рибні їжачки запечені в сухарях	Р, Я, ЗП	75	90	11.50	14	6.10	15.3	17.30	23.8	175.20	210.24
Салат Вітамінка		100	100	1.38	1.38	5.40	5.40	8.20	8.20	75.00	75.00
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	Г, Л, ЗП	30/15	50/15	6.50	6.95	1.70	3.70	12.30	20.50	126.40	177.50
Напій з сухофруктів (сухофрукти)		200	200	0.49	0.49	0.00	0.00	20.00	20.00	63.00	63.00
Фрукти свіжі в асортименті (цитрусові)		100	100	0.90	0.90	0.20	1.20	9.50	9.50	40.00	40.00
Загальна кількість ккал на сніданок				24.00	27.72	21.19	35.33	89.47	109.22	640.10	753.59
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років
				21-25 гр на обід	25-29 гр на обід	21-24 гр на обід	25-29гр наобід	88-103 гр на обід	98-114 гр на обід	630-735 ккал. на обід	720-840 ккал. на обід
Суп гороховий з грінками	МП, Л, Г, ЗП	250/10	250/10	1.68	1.68	3.45	3.45	15.85	15.85	201.83	201.83
Макарони відварні з вершковим маслом	МП, Г, ЗП	120/3	150/4	3.60	7.04	3.90	5.80	22.30	27.55	127.70	158.03
М'ясо свинини тушковане з овочами та сметаною	МП	60/20	80/40	7.70	12.00	6.08	8.16	2.30	3.67	213.75	285.00
Салат з свіжих овочів (капуста, морква)		80	80	0.66	0.66	3.43	3.43	4.00	4.60	64.02	64.02
Яйце варене	Я	1 шт	1 шт	6.30	6.30	5.70	5.70	0.34	0.34	78.50	78.50
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	3.90	6.50	1.02	1.70	12.30	20.50	74.10	123.50
Чай каркаде		200	200	0.00	0.00	0.00	0.00	0.55	0.55	1.42	1.42
Загальна кількість ккал на обід:				23.84	34.18	23.58	28.24	57.64	73.06	761.32	912.30

Меню першого дня IV 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 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років
				18-21 гр на сніданок	21-25гр на сніданок	17-21 гр на сніданок	21-25 гр на сніданок	73-88 гр. на сніданок	81-98 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок	600-720 ккал на сніданок
Каша булгур* з вершковим маслом	ЗП, Г, МП	120/3	150/4	3.23	4.00	6.60	7.79	22.17	27.22	160.50	187.85
Філе куряче відварне		50	75	14.30	21.90	3.05	4.70	0.00	0.00	126.20	134.80
Салат з свіжих овочів (капуста, морква та кукурудза)		100	100	2.21	2.21	7.73	7.73	5.93	5.93	102.09	102.09
Фрукти свіжі в асортименті (цитрусові)		100	100	0.40	0.40	0.04	0.04	10.00	10.00	45.00	45.00
Йогурт промислового виробництва (1,5%)	МП, Л	125	125	2.50	2.50	6.30	6.30	15.30	15.30	163.00	163.00
<i>* можна замінити іншою крупою, яка не використовувалася протягом дня</i>											
Загальна кількість ккал на сніданок				22.64	31.01	23.72	26.56	53.40	58.45	596.79	632.74
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років
				21-25 гр на обід	25-29 гр на обід	21-24 гр на обід	25-29гр на обід	88-103 гр на обід	98-114 гр на обід	630-735 ккал. на обід	720-840 ккал. на обід
Розсольник з сметаною	МП, Г, ЗП	250/5	250/5	2.70	2.70	5.90	5.90	22.30	22.30	190.60	190.60
Каша гречана розсипчаста з маслом вершковим	МП	120/3	150/4	3.23	4.00	7.79	9.73	22.17	27.22	160.50	187.85
Котлета (свинина)	Я, Г	50	60	8.10	8.80	5.19	6.92	11.73	16.73	84.49	112.60
Яйце варене	Я	1 шт	1 шт	6.30	6.30	5.70	5.70	0.34	0.34	78.50	78.50
Капуста тушкована		50	50	0.85	0.85	1.23	1.23	4.25	4.25	37.04	37.04
Хліб цілнозерновий	Г, ЗП	30	50	3.90	6.50	1.02	1.70	12.30	20.50	74.10	123.50
Сік фруктовий пастеризований (промислового виробництва)		200	200	1.20	1.20	0.00	0.00	22.50	22.50	98.70	98.70
Загальна кількість ккал на обід:				26.28	30.35	26.83	31.18	95.59	113.84	723.93	828.79
<i>*можна замінити іншою крупою, яка не використовувалася протягом дня</i>											

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 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років
				18-21 гр на сніданок	21-25гр на сніданок	17-21 гр на сніданок	21-25 гр на сніданок	73-88 гр. на сніданок	81-98 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок	600-720 ккал на сніданок
Макарони відварні з вершковим маслом та твердим сиром	МП, Л, Г, ЗП	120/3/15	150/4/15	3.72	6.32	4.69	6.52	22.30	27.65	259.63	308.30
Курячі стіки запечені в сухарях	Я, Г, ЗП	50	75	10.6	13.6	4.30	5.70	6.00	7.60	103.00	137.80
Салат з вареного буряка з смаженою цибулею		80	80	1.20	1.20	2.96	2.96	6.84	6.84	58.98	58.98
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	3.90	6.50	1.02	1.70	12.30	20.50	74.10	123.50
Напій з сухофруктів		200	200	0.20	0.20	-	-	15.22	15.22	63.00	63.00
Фрукти свіжі в асортименті (яблуко)		100	100	0.09	0.09	0.20	1.20	9.50	9.50	40.00	40.00
Загальна кількість ккал на сніданок				19.71	27.91	13.17	18.08	72.16	87.31	598.71	731.58
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років
				21-25 гр на обід	25-29 гр на обід	21-24 гр на обід	25-29гр наобід	88-103 гр на обід	98-114 гр на обід	630-735 ккал. на обід	720-840 ккал. на обід
Суп овочевий зі сметаною	МП, Л	250/5	250/5	1.68	1.68	3.45	3.45	15.81	15.81	209.00	209.00
Каша кускус з вершковим маслом	МП, Л	120/3	150/4	8.35	0.00	3.47	4.10	1.25	1.70	150.32	173.20
Відбивна з філе курки	Я, Г, Л, ЗП	70	100	9.30	12.75	5.59	9.78	13.90	16.69	143.92	184.00
Салат з моркви та часнику		50	50	0.50	0.50	3.50	3.50	4.43	4.43	41.20	41.20
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	3.90	6.50	1.02	1.70	12.30	20.50	74.10	123.50
Напій з лимонів та апельсинів		200	200	0.31	0.31	0.00	0.00	10.90	10.90	42.45	42.45
Загальна кількість ккал на обід:				24.04	21.74	17.03	22.53	58.59	70.03	660.99	773.35

Меню третього дня ІV 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 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років
				18-21 гр на сніданок	21-25гр на сніданок	17-21 гр на сніданок	21-25 гр на сніданок	73-88 гр. на сніданок	81-98 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок	600-720 ккал на сніданок
Запіканка сирна "Зебра"	МП, Л, Я, ЗП	120	150	15.06	21.70	10.82	19.41	15.87	19.97	222.25	276.07
Соус з повидла (промислового вир-ва)		25	50	0.10	0.25	0.02	0.04	15.85	33.01	64.25	128.85
Грецький горіх (підсушений)	ГХ	25	25	2.08	2.08	8.70	8.70	1.50	1.50	90.97	90.97
Печиво промислового виробництва	Г, ЗП	20	20	2.07	2.07	2.20	2.20	18.90	18.90	104.50	104.50
Чай в асортименті (трав'яний)		200	200	0.00	0.00	0.00	0.00	0.55	0.55	1.43	1.43
Фрукти свіжі по сезону в асортименті		100	100	0.90	0.90	0.20	0.20	9.50	9.50	40.00	40.00
Загальна кількість ккал на сніданок				20.21	27.00	21.94	30.55	62.17	83.43	523.40	641.82
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років
				21-25 гр на обід	25-29 гр на обід	21-24 гр на обід	25-29гр наобід	88-103 гр на обід	98-114 гр на обід	630-735 ккал. на обід	720-840 ккал. на обід
Суп з макаронними виробами	МП, Г, ЗП	250	250	2.70	2.70	5.90	5.90	22.30	22.30	190.60	190.60
Картопляне пюре з маслом вершковим	МП, Л	120/3	150/4	3.21	4.01	4.47	5.58	21.88	27.35	150.32	187.90
Рибні нагетси	Я, Р, ЗП	60	90	8.60	11.50	6.20	9.30	10.40	14.50	128.00	156.00
Салат з вареного буряка та смаженою цибулею		100	100	1.55	1.55	3.19	3.19	9.23	9.23	69.25	69.25
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	3.90	6.50	1.02	1.70	12.30	20.50	74.10	123.50
Сир м'який (Адігейський)	МП, Л	30	30	5.70	5.70	4.85	4.85	0.45	0.45	68.48	68.48
Напій з шипшини		200	200	0.49	0.49	0.00	0.00	20.00	20.00	63.00	63.00
Свіжі фрукти (мандарини)		100	100	0.80	0.80	0.30	0.30	8.70	8.70	40.00	40.00
Загальна кількість ккал на обід:				26.15	32.45	25.63	30.52	96.56	114.33	743.75	858.73

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 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років
				18-21 гр на сніданок	21-25гр на сніданок	17-21 гр на сніданок	21-25 гр на сніданок	73-88 гр. на сніданок	81-98 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок	600-720 ккал на сніданок
Різотто з сумішшю овочів	ЗП	150	150	6.10	6.10	7.00	7.00	26.10	26.10	190.80	190.80
Курачий шніцель запечений в сухарях	Я, МП, ЗП	50	70	13.47	16.97	4.70	5.08	8.80	12.00	115.15	169.75
Салат з свіжих овочів (капуста, морква та насіння соняшника)		100/1	100/1	1.40	1.40	1.97	1.97	4.06	4.06	64.02	64.02
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	3.90	6.50	1.02	1.70	12.30	20.50	74.10	123.50
Компот з апельсинів		200	200	0.41	0.41	0.09	0.09	13.62	13.62	52.10	52.10
Фрукти свіжі в асортименті (яблуко)		100	100	0.40	0.40	0.04	0.04	10.00	10.00	45.00	45.00
Загальна кількість ккал на сніданок				25.68	31.78	14.82	15.88	74.88	86.28	541.17	645.17
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років
				21-25 гр на обід	25-29 гр на обід	21-24 гр на обід	25-29гр наобід	88-103 гр на обід	98-114 гр на обід	630-735 ккал. на обід	720-840 ккал. на обід
Суп болгарський зі сметаною	Л, Г, ЗП, Я	250/5	250/5	3.74	3.74	4.10	4.10	15.81	15.81	181.50	181.50
Макарони відварні з вершковим маслом	МП, Г, ЗП	120/3	150/4	3.60	7.04	3.90	5.80	22.30	27.55	127.70	158.03
Бефстроганов (свинина)	Г	100	120	7.89	9.47	8.49	10.18	11.44	13.68	108.00	162.00
Квашені овочі порційно (помідор/огірок)		80	80	1.40	1.40	0.20	0.20	4.06	4.06	23.00	23.00
Хліб цільнозерновий	Г, ЗП	30	50	3.90	6.50	1.02	1.70	12.30	20.50	74.10	123.50
Фрукти свіжі (банан) посезонно		100	100	0.60	0.60	0.30	0.30	16.50	16.50	96.00	96.00
Чай трав'яний (зелений)		200	200	0.00	0.00	0.00	0.00	0.55	0.55	1.22	1.22
Загальна кількість ккал на обід:				21.13	28.75	18.01	22.28	82.96	98.65	611.52	745.25

Меню п'ятого дня IV тижня

п'ятниця

Сніданок		Вихід страв, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років
				18-21 гр на сніданок	21-25гр на сніданок	17-21 гр на сніданок	21-25 гр на сніданок	73-88 гр. на сніданок	81-98 гр. на сніданок	525-630 ккал на сніданок	600-720 ккал на сніданок
Картопляне пюре з вершковим маслом	МП, Л	120/3	150/4	3.21	4.01	4.47	5.58	21.88	27.35	150.32	187.90
Котлета рибна	Я, Р, Г	60	75	8.60	10.38	6.20	9.39	9.30	21.00	119.70	128.00
Квашені овочі порційно (помідор/огірок)		100	100	1.40	1.40	0.20	0.20	4.06	4.06	23.00	23.00
Яйце варене	Я	1 шт	1 шт	8.17	8.17	6.30	6.30	0.34	0.34	78.50	78.50
Хліб цілнозерновий з твердим сиром	Г, Л, ЗП	30/15	50/15	6.50	6.95	1.70	3.70	12.30	20.50	126.40	177.50
Свіжі фрукти (мандарини)		100	100	0.80	0.80	0.30	0.30	8.70	8.70	40.00	40.00
Сік фруктовий пастеризований (промислового виробництва)		200	200	1.20	1.20	0.00	0.00	22.50	22.50	98.70	98.70
Загальна кількість ккал на сніданок				29.88	32.91	19.17	25.47	79.08	104.45	636.62	733.60
Обід	Вміст алергенів	Вихід страв, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
		Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років	Діти від 6-11 років	Діти від 11-14 років
				21-25 гр на обід	25-29 гр на обід	21-24 гр на обід	25-29гр наобід	88-103 гр на обід	98-114 гр на обід	630-735 ккал. на обід	720-840 ккал. на обід
Борщ з квасолею та сметаною	Л, МП	250/5	250/5	2.25	2.25	3.45	3.45	22.05	22.05	232.30	232.30
Плов (свинина)	ЗП	100/50	120/60	8.02	9.06	13.96	16.70	19.68	23.60	231.67	278.00
Салат Апетитний		50	50	0.80	0.80	2.50	2.50	3.20	3.20	29.30	29.30
Хліб цілнозерновий	Г, ЗП	30	50	3.90	6.50	1.02	1.70	12.30	20.50	74.10	123.50
Свіжі фрукти (яблуко)		100	100	0.40	0.40	0.40	0.40	10.40	10.40	45.00	45.00
Напій з сухофруктів		200	200	0.40	0.40	0.00	0.00	22.40	22.40	63.00	63.00
Загальна кількість ккал на обід:				15.77	19.41	21.33	24.75	90.03	102.15	675.37	771.10

Примірне сезонне меню на зимовий 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 9, 9(1) 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	<i>глютен або його сліди</i>
Л	<i>лактоза</i>
ЗП	<i>злакові продукти</i>
РП	<i>ракоподібні продукти</i>
Я	<i>яйця</i>
Р	<i>риба</i>
А	<i>арахіс</i>
СБ	<i>соєві боби</i>
МП	<i>молочні продукти</i>
ГХ	<i>горіхи</i>
С	<i>селера</i>
ГЦ	<i>гірчиця</i>
К	<i>кунжут</i>
ЛП	<i>люпін</i>
М	<i>молюски</i>