

ПОГОДЖЕНО

Заступник начальника управління -
начальник відділу безпеки
середовища життєдіяльності –
в.о. начальника управління
державного нагляду за дотриманням
санітарного законодавства

Держпродспоживслужби
в Хмельницькій області

В.О. Носатов

« 20 » 01 2025 р



ЗАТВЕРДЖУЮ

Т.в.о. директора Хмельницького
ліцею Хмельницької обласної ради

Л.В. Пальміна

« 20 » 01 2025 р.



4-х тижневе перспективне меню

Хмельницького ліцею

Хмельницької обласної ради

на весняний період

2024-2025 навчального року

(вік дітей: від 14 років та старше)

Понеділок

	Найменування страв	Енергетична цінність				
		Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
	Сніданок					
1	Салат з моркви з сиром та сметаною	100	112,16	4,57	3,45	5,83
2	Гречка з томатною пастою	150	171,5	5,7	3,3	32,3
3	Пухкий омлет з орегано	50	87	6	6	4
4	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
5	Чай масала	200	76,86	3,75	3,05	6,36
	Всього		565,52	26,52	17,30	68,99
	II сніданок					
1	Салат фруктовий з горіхами	100	195,95	3,03	9,87	23,24
	Всього		195,95	3,03	9,87	23,24
	Обід					
1	Салат з капустою та морквою	100	64,02	1,51	3,45	5,83
2	Борщ з картоплею	250	171,7	3	6,6	25,9
3	Печення по домашньому зі свининою	250	389,9	11,4	23,2	32,5
4	Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	200	44	0,6	0	9,9
5	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
6	Фрукти по сезону	100	50	0,9	0,2	11
	Всього		837,62	23,91	34,95	105,63
	Підвечірок					
1	Львівський сирник з морквою та сметаною	120/15	268,3	15,33	14,41	19,01
2	Кисіль ягідний	200	84,2	0,3	0	19,9
	Всього		352,50	15,63	14,41	38,91
	Вечеря					
1	Салат із буряка з ароматною олією	100	69,25	1,55	3,19	9,23
2	Котлета по-міланськи з сиром	150	380,30	27,6	16,6	35,5
3	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
4	Кускус розсипчастий	150	195,10	5,8	3,3	33
5	Чай каркаде	200	10	0,6	0	1
	Всього		772,65	42,05	24,59	99,23
			2724,24	111,14	101,12	336,00

Вівторок

	Найменування страв	Енергетична цінність				
		Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вугл., г
	Сніданок					
1	Салат з капусти, яблуком та селерою	100	66,02	1,06	3,14	7,77
2	Запечене філе курки з орегано	90	161,8	26,3	5,6	0,1
3	Мак енд чіз	150	226,47	7,71	12,7	21,58
4	Какао з молоком	200	112,48	6,11	5,5	9,85
5	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
6	Фрукти по сезону	100	50	0,9	0,2	11
	Всього		734,77	48,58	28,64	70,8
	II сніданок					
1	Кисіль ягідний	200	84,02	0,3	-	19,9
2	Печиво промислового вироб.	80	293	7,2	7,2	56,8
	Всього		377,02	7,5	7,2	76,7
	Обід					
1	Салат з свіжих томатів з редисом	100	48,67	1,11	3,17	3,62
2	Морквяний крем-суп	250	136,1	2,3	7,9	19
3	Курячий шніцель	120	254,5	22,4	11,8	19,4
4	Булгур	150	165	4,7	4,8	27,9
5	Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9
6	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
7	Фрукти по сезону	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		882,37	37,71	30,47	127,12
	Підвечірок					
1	Запіканка сирна з яблуком та морквою	100	182,6	12,54	8,18	14,25
	Всього		182,6	12,54	8,18	14,25
	Вечеря					
1	Салат з яєць та зеленого горошку	100	127,98	7,95	7,35	7,51
2	Картопляне пюре з орегано	150	203,27	3,54	9,27	26,39
3	Котлети рибні	120	106,4	18,1	3	4,2
4	Чай каркаде	200	10	0,6	0	1
5	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
	Всього		565,65	36,69	21,12	59,6
			2742,41	143,02	95,61	348,47

Середа

	Найменування страв	Енергетична цінність				
		Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
	Сніданок					
1	Салат з капустою та морквою	100	64,02	1,51	3,45	5,83
2	Пухкий омлет з орегано	50	87	6	6	0,4
3	Кускус розсипчастий	150	195,1	5,8	3,3	33
4	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
5	Какао з молоком	200	112,48	6,11	5,5	9,85
6	Фрукти по сезону	50	26,2	0,2	0,2	5,9
	Всього		602,8	26,12	19,95	75,48
	II сніданок					
1	Печиво пром.вироб.	80	293	7,2	7,2	56,8
2	Йогурт пром.вироб.	125	63,75	6,25	1,88	23,24
	Всього		356,75	13,45	9,08	80,04
	Обід					
1	Салат з запеченої груші та моркви	100	65,24	0,8	3,25	8,89
2	Суп квасолевий	250	171	4,7	8,4	19,4
3	Плов з булгура та свининою	250	376,4	12,9	22,8	31,8
4	Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9
5	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
6	Фрукти по сезону	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		890,74	25,6	37,25	117,29
	Підвечірок					
1	Фрукти по сезону	100	95,00	1,5	0,2	21,8
2	Горіхи волоські	15	97,20	2,36	2,77	9,5
	Всього		192,20	3,86	2,97	31,30
	Вечеря					
1	Салат із буряка з ароматною олією	100	69,25	1,55	3,19	9,23
2	Курячий шніцель	120	254,5	22,4	11,8	19,4
3	Гречана каша з чебрецем	150	165,8	5,2	3,9	30,1
4	Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	200	44	0,6	-	9,9
5	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
	Всього		651,55	36,25	20,39	89,13
			2694,04	105,28	89,64	393,24

Четвер					
Найменування страв	Енергетична цінність				
	Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вугл., г
Сніданок					
1 Салат з моркви з родзинками та сметаною	100	99,33	1,48	3,15	16,26
2 Мак енд чіз	150	226,47	7,71	12,7	21,58
3 Пухкий омлет з орегано	50	87	6	6	0,4
4 Чай каркаде	200	10	0,6	-	1
5 Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
6 Фрукти по сезону	100	50	0,9	0,2	11
Всього		590,8	23,19	23,55	70,74
II сніданок					
1 Шоколад	20	108	1,08	7,06	10,52
2 Горіхи волоські	30	194,4	4,73	5,54	19,01
Всього		302,4	5,81	12,6	29,53
Обід					
1 Салат з м'якого сиру та томатів	100	138,83	8,42	10	3,4
2 Борщ з картоплею	250	171,7	3	6,6	25,9
3 Плов з курячим м'ясом	300	466,35	24,86	20,02	50,48
4 Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
5 Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9
6 Фрукти по сезону	100	52,4	0,4	0,4	11,8
Всього		1054,98	43,48	39,42	136,98
Підвечірок					
1 Запіканка сирна з яблуком та морквою із сметаною	100/15	213,5	12,99	11,18	14,7
Всього		213,5	12,99	11,18	14,7
Вечеря					
1 Салат із буряка з ароматною олією	100	69,25	1,55	3,19	9,23
2 Риба тушкована з овочами під томатним соусом	120	121,7	16,9	5,5	3,3
3 Булгур	150	165	4,7	4,8	27,9
4 Сік промислового вироб.	200	46	-	-	11
5 Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
6 Фрукти по сезону	100	50	0,9	0,2	11
Всього		569,95	30,55	15,19	82,93
		2731,63	116,02	101,94	334,88

П'ятниця					
Найменування страв	Енергетична цінність				
	Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вугле-води, г
Сніданок					
Салат з з капустою та морквою	100	64,02	1,51	3,45	5,83
Курячий шніцель	120	254,5	22,4	11,8	19,4
Гречана каша з чебрецем	150	165,8	5,2	3,9	30,1
Фрукти по сезону	100	95	1,5	0,2	21,8
Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
Какао з молоком	200	112,48	6,11	5,5	9,85
Всього		809,8	43,22	26,35	107,48
II сніданок					
1 Сінабон з корицею	80	191,7	4,9	7,2	34,1
Всього		191,7	4,9	7,2	34,1
Обід					
1 Салат з молоді капусти,огірків та кропу	100	57,46	1,74	3,01	5,34
2 Суп гороховий	250	161,8	5,5	5,5	19,2
3 Печення по домашньому зі свининою	250	389,9	11,4	23,2	32,5
4 Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9
5 Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
6 Фрукти по сезону	100	52,4	0,4	0,4	11,8
Всього		887,26	25,84	34,51	114,24
Підвечірок					
1 Яблуко запечене з сиром	150	231,84	11,61	9,48	25,04
Всього		233,84	11,61	9,48	25,04
Вечеря					
1 Салат з запеченої капусти з родзинками	100	124,92	2,04	6,44	14,76
2 Мак енд чіз	150	226,47	7,71	12,4	21,58
3 Пухкий омлет з орегано	50	87	6	6	0,4
4 Сік промислового виробництва	200	46	-	-	11
5 Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
Всього		602,39	22,25	26,34	68,24
		2724,99	107,82	103,88	349,10

Субота

Найменування страв		Енергетична цінність				
		Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вугле-
Сніданок						
	Салат з моркви з сиром та сметаною	100	112,16	4,57	7,17	7,88
	Каша пшенична	150	179,1	6	3	31,5
	Какао з молоком	200	112,48	6,11	5,5	9,85
	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
	Фрукти по сезону	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього		616,74	24,68	17,37	91,53
II сніданок						
1	Горіхи волоські	30	194,4	4,73	5,54	19,01
2	Шоколад	20	108	1,08	7,06	10,52
	Всього		302,4	5,81	12,6	29,53
Обід						
1	Салат з капустою та морквою	100	64,02	1,51	3,45	5,83
2	Борщ з картоплею	250	171,7	3	6,6	25,8
3	Куряче стегно в гірчичному соусі	90	197,4	23,9	9,1	4,1
4	Кускус розсипчастий	150	195,1	5,8	3,3	33
5	Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	200	44	0,6	-	9,9
6	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
7	Фрукти по сезону	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього		885,22	42,81	24,15	120,93
Підвечірок						
1	Йогурт пром. вироб.	125	63,75	6,25	1,88	4,38
2	Печиво цитрусове	80	275,1	7,5	6,5	49,6
	Всього		338,85	13,75	8,38	53,98
Вечеря						
1	Салат із буряка з ароматною олією	100	69,25	1,55	3,19	9,23
2	Булгур	150	165	4,7	4,8	27,9
3	Котлети рибні	120	106,4	18,1	3	4,2
5	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	17,26	20,5
6	Кисіль ягідний	200	84,2	0,3	-	19,9
	Всього		542,85	31,15	28,25	81,73
			2686,06	118,2	90,75	377,7

Неділя

Найменування страв	Енергетична цінність				
	Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
Сніданок					
Салат з капусти з ароматною олією	100	55,4	1,5	3,3	4,4
Банан	150	241,8	6	5	41,3
Чай каркаде	200	10	0,6	-	1
Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
Фрукти по сезону	100	52,4	0,4	0,4	11,8
Всього		477,6	15	10,2	79
II сніданок					
Шоколад	20	108	1,08	7,06	10,52
Всього		108	1,08	7,06	10,52
Обід					
Салат із буряка з ароматною олією	100	69,25	1,55	3,19	9,23
Суп овочевий	250	118,7	2,7	2,3	21,9
Січеники	120	212,88	12,02	12	13,5
Кускус розсипчастий	150	195,1	5,8	3,3	33
Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9
Фрукти по сезону	100	52,4	0,4	0,4	21,8
Всього		821,63	29,27	23,59	144,83
Підвечірок					
Львівський сирник з морквою та сметаною	150/15	327,65	19,05	17,26	23,65
Всього		327,65	19,05	17,26	23,65
Вечеря					
Салат з запеченої капусти з родзинками	100	124,92	2,04	6,44	14,76
Курячі нагетси	150	328,9	26,6	13,6	31,2
Каша гречана з чебрецем	150	165,8	5,2	3,9	30,1
Фрукти по сезону	100	95	1,5	0,2	21,8
Хліб цільнозерновий	50	118	1,5	0,2	21,8
Какао з молоком	200	112,48	6,11	5,5	9,85
Всього		945,1	42,95	29,84	129,51
		2679,98	107,35	87,95	387,51

II тиждень

Понеділок

Найменування страв	Енергетична цінність				
	Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вугле-води, г
Сніданок					
1 Салат з капустою та морквою	100	64,02	1,51	3,45	5,83
2 Мак еял чіз	150	226,47	7,71	12,4	21,58
3 Запечене філе курки з орегано	90	161,8	26,3	5,6	0,1
4 Каша з молоком	200	112,48	6,11	5,5	9,85
5 Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
6 Фрукти по сезону	100	52,4	0,4	0,4	11,8
Всього		735,17	48,53	28,85	69,66
II сніданок					
1 Яблуко запечене з сиром	120	187,07	9,29	7,58	20,04
2 Шкварки	20	108	1,08	7,06	10,52
Всього		295,07	10,37	14,64	30,56
Обід					
1 Салат з запеченої груші та моркви	100	65,24	0,8	3,25	8,89
2 Суп гороховий	250	161,8	5,5	5,5	19,2
3 Печеня по-домашньому зі свининою	250	389,9	11,4	23,2	32,5
4 Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
5 Увар	200	107,7	0,3	0,9	24,9
Всього		842,64	24,5	34,35	105,99
Вікшчирок					
1 Салат з корицею власного вир.	80	191,7	4,9	7,2	34,1
Всього		191,7	4,9	7,2	34,1
Вечера					
1 Салат із буряка з ароматною олією	100	69,25	1,55	3,19	9,23
2 Рис розсипчастий з орегано	150	204,5	4,6	3,6	37,7
3 Риба тушкована з овочами під томатним соусом	120	121,7	16,9	5,5	3,3
4 Чай трав'яний	200	10	0,6	-	1
5 Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
6 Фрукти по сезону	100	95	1,5	0,2	21,8
Всього		618,45	31,65	13,99	93,53
		2683,03	119,95	99,03	333,84

Вівторок					
Найменування страв	Енергетична цінність				
	Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
Сніданок					
Салат з моркви сиром та сметаною	100	112,16	4,57	7,17	7,88
Булгур	150	165	4,7	4,8	27,9
Курачий омлет з орегано	50	87	6	6	0,4
Хліб промислового виробництва	200	46	-	-	11
Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
Фрукти по сезону	100	50	0,9	0,2	11
Всього		578,16	22,67	19,67	78,68
Обід					
Фрукти по сезону	100	52,4	0,4	0,4	11,8
Печиво пром.вироб.	80	293	7,2	7,2	56,8
Всього		345,4	7,6	7,6	68,6
Обід					
Салат з свіжих томат з редисом	100	48,67	1,11	3,17	3,62
Борщ з картоплею	250	171,7	30	6,6	25,9
Курачий шніцель	120	254,5	22,4	11,8	19,4
Гречана каша з чебрецем	150	165,8	5,2	3,9	30,1
Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9
Фрукти по сезону	100	52,4	0,4	0,4	11,8
Всього		918,77	65,91	28,27	136,22
Підвечірок					
Запіканка сирна з яблуком та морквою із сметаною	100/15	213,5	12,99	11,18	14,7
Всього		213,5	12,99	11,18	14,7
Вечеря					
Салат із буряка з ароматною олією	100	69,25	1,55	3,19	9,23
Плов з курячим м'ясом	300	466,35	24,86	20,02	50,48
Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
Чай каркаде	200	10	0,6	0	1
Всього		663,6	33,51	24,71	81,21
		2719,43	142,68	91,43	379,41

Середа						
	Найменування страв	Енергетична цінність				
		Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вугл., г
	Сніданок					
1	Салат з капусти, яблуком та селерою	100	66,02	1,06	3,14	7,77
2	Пухкий омлет з орегано	50	87	6	6	0,4
3	Кускус розсипчастий	150	195,1	5,8	3,3	33
4	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
5	Какао з молоком	200	112,48	6,11	5,5	9,85
	Всього		578,6	25,47	19,44	71,52
	II сніданок					
1	Фрукти по сезону	75	71,3	1,1	0,2	16,4
2	Печиво пром. вироб.	80	293	7,2	7,2	56,8
	Всього		364,3	8,3	7,4	73,2
	Обід					
1	Салат з огірків петрушки з часником	100	52,4	1,59	3,23	4,02
2	Суп овочевий	250	118,7	2,7	2,3	21,9
3	Курячі нагетси	150	328,9	26,6	13,6	31,2
4	Картопляне пюре з орегано	150	203,27	3,54	9,27	26,39
5	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
6	Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9
7	Фрукти по сезону	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		981,37	41,63	31,2	140,71
	Підвечірок					
1	Яблуко запечене з сиром	120	187,07	9,29	7,58	20,04
2	Горіхи волоські	15	97,2	2,36	2,77	9,5
	Всього		284,27	11,65	10,35	29,54
	Вечеря					
1	Салат з буряка з ароматною олією	100	69,25	1,55	3,19	9,23
2	Гречана каша з томатною пастою	150	171,5	5,7	3,3	32,3
3	Котлети рибні	120	106,4	18,1	3	4,2
4	Чай каркаде	200	10	0,6	-	1
5	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
	Всього		475,15	32,45	10,99	67,23
			2683,69	119,5	79,38	382,2

Четвер

	Найменування страв	Енергетична цінність				
		Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вугл., г
	Сніданок					
1	Салат з моркви, сиром та сметаною	100	112,16	4,57	7,17	7,88
2	Плов з курячим м'ясом	300	466,35	24,86	20,02	50,48
3	Чай масала	200	76,86	3,75	3,05	6,36
4	Хліб цільозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
	Всього		773,37	39,68	31,74	85,22
	II сніданок					
1	Яблуко запечене з сиром	150	233,84	11,61	9,48	25,04
2	Кисіль ягідний	200	84,2	0,3	0	19,9
	Всього		318,04	11,91	9,48	44,94
	Обід					
1	Салат з молоді капусти, огірків та кропу	100	57,46	1,74	3,01	5,34
2	Суп квасолевий	250	171	4,7	8,4	19,4
3	Печеня по домашньому зі свининою	250	389,9	11,4	23,2	32,5
4	Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9
5	Хліб цільозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
6	Фрукти по сезону	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього		939,06	26,14	37,21	124,44
	Підвечірок					
1	Йогурт пром.вироб.	125	63,75	6,25	1,88	23,24
2	Горіхи волоські	15	97,2	2,36	2,77	9,5
	Всього		160,95	8,61	4,65	32,74
	Вечеря					
1	Салат з буряком та чорносливом зі сметаною	100	82,83	1,77	2,21	14,15
2	Пухкий омлет з орегано	50	87	6	6	0,4
3	Кускус розсипчастий	150	195,1	5,8	3,3	33
4	Хліб цільозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
5	Компот з фруктів (свіжих або заморожених)	200	44	0,6	-	9,9
	Всього		526,93	20,67	13,01	77,95
			2718,35	107,01	96,09	365,29

П'ятниця						
	Найменування страв	Енергетична цінність				
		Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вугл., г
	Сніданок					
1	Салат з капусти з ароматною олією	100	55,4	1,5	3,3	4,4
2	Гречана каша з чебрецем	150	165,8	5,2	3,9	30,1
3	Курячий шніцель	120	254,5	22,4	11,8	19,4
4	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
5	Какао з молоком	200	112,48	6,11	5,5	9,85
	Всього		706,18	41,71	26	84,25
	II сніданок					
1	Фрукти по сезону	100	50	0,9	0,2	11
2	Горіхи волоські	30	194,4	4,73	5,54	19,01
	Всього		244,4	5,63	5,74	30,01
	Обід					
1	Салат з м'якого сиру та томатів	100	138,83	8,42	10	3,4
2	Борщ з картоплею	250	171,7	30	6,6	25,9
3	Плов з булгура та свинини	250	376,4	12,9	22,8	31,8
4	Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9
5	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
6	Фрукти по сезону	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		965,03	58,52	42,2	118,3
	Підвечірок					
1	Львівський сирник з морквою та сметаною	120/15	268,3	15,33	14,41	19,01
	Всього		268,3	15,33	14,41	19,01
	Вечеря					
1	Салат із буряка з ароматною олією	100	69,25	1,55	3,19	9,23
2	Пухкий омлет з орегано	50	87	6	6	0,4
3	Каша пшенична	150	179,1	6	3	32,6
4	Фрукти по сезону	100	50	0,9	0,2	11
5	Сік промислового вироб.	200	46	-	-	11
6	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
	Всього		549,35	20,95	13,89	84,73
			2733,26	142,14	102,24	336,3

Субота						
	Найменування страв	Енергетична цінність				
		Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
	Сніданок					
1	Салат із буряка з ароматною олією	100	69,25	1,55	3,19	9,23
2	Кускус розсипчастий	150	195,1	5,8	3,3	33
3	Какао з молоком	200	112,43	6,11	5,5	9,85
4	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
5	Фрукти по сезону	50	25	0,5	0,1	5,5
6	Запечене філе курки з орегано	90	161,8	26,3	5,6	0,1
	Всього		681,58	46,76	19,19	78,18
	II сніданок					
1	Йогурт пром.вироб.	125	63,75	6,25	1,88	23,24
2	Горіхи волоські	15	97,2	2,3	2,77	9,5
	Всього		160,95	8,55	4,65	32,74
	Обід					
1	Салат з капустою та морквою	100	64,02	1,51	3,45	5,83
2	Сочевичний суп-пюре	250	306,7	7,6	11,2	41
3	Курячий шніцель	120	254,5	22,4	11,8	19,4
4	Гречана каша з чебрецем	150	165,8	5,2	3,9	30,1
5	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
6	Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9
7	Фрукти по сезону	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		1069,12	43,91	33,15	153,53
	Підвечірок					
1	Яблуко запечене з сиром	150	233,84	11,61	9,48	25,04
2	Шоколад	20	108	1,08	7,06	10,52
	Всього		341,84	12,69	16,54	35,56
	Вечеря					
1	Салат з капусти з ароматною олією	100	55,4	1,5	3,3	4,4
2	Пухкий омлет з орегано	50	87	6	6	0,4
3	Булгур	150	165	4,7	4,8	27,9
4	Компот з св. фруктів	200	44	0,6	-	9,9
5	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
	Всього		469,4	19,3	15,6	63,1
			2722,89	131,21	89,13	363,11

Неділя

	Найменування страв	Енергетична цінність				
		Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вугле-води, г
	Сніданок					
1	Салат з капустою та морквою	100	64,02	1,51	3,45	5,83
2	Мак енд чіз	150	226,47	7,71	12,7	21,58
3	Какао з молоком	200	112,48	6,11	5,5	9,85
4	Хліб цільозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
5	Фрукти по сезону	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		573,37	22,23	23,55	69,56
	II сніданок					
1	Шоколад	20	108	1,08	7,06	10,52
2	Печиво цитрусове власного вир.	80	275,1	7,5	6,5	49,6
	Всього		383,1	8,58	13,56	60,12
	Обід					
1	Борщ з картоплею	250	171,7	30	6,6	25,9
2	Січеники	120	212,88	12,02	12	13,5
3	Рис розсипчастий з орегано	150	204,5	4,6	3,6	37,7
4	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	100	67,98	1,98	3,65	6,21
5	Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9
6	Хліб цільозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
7	Фрукти по сезону	50	25	4,5	0,1	5,5
	Всього		907,76	59,9	28,35	134,21
	Підвечірок					
1	Салат фруктовий з горіхами	100	195,95	3,03	9,87	23,24
2	Запіканка морков'яно-яблучна із сметаною	100/15	181,12	3,98	18,41	17,96
	Всього		377,07	7,01	28,28	41,2
	Вечеря					
1	Салат із буряка з ароматною олією	100	69,25	1,55	3,19	9,23
2	Каша пшенична	150	179,1	6	3	32,6
3	Котлети рибні	120	106,4	18,1	3	4,2
4	Чай каркаде	200	10	0,6	-	1
6	Хліб цільозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
	Всього		482,75	32,75	10,69	67,53
			2724,05	130,47	104,43	372,62

III тиждень						
Понеділок						
	Найменування страв	Енергетична цінність				
		Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вугле-води, г
	Сніданок					
1	Салат з моркви з сиром та сметаною	100	112,16	4,57	7,17	7,88
2	Курячий шніцель	120	254,5	22,4	11,8	19,4
3	Гречана каша з чебрецем	150	165,8	5,2	3,9	30,1
4	Фрукти по сезону	50	26,2	0,2	0,2	5,9
5	Хліб цілнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
6	Какао з молоком	200	112,48	6,11	5,5	9,85
	Всього		789,14	44,98	30,07	93,63
	II сніданок					
1	Сінабон з корицею	80	191,7	4,9	7,2	34,1
2	Кисіль ягідний	200	84,02	0,3	0	19,9
	Всього		275,72	5,2	7,2	54
	Обід					
1	Салат з молодої капусти, огірків та кропу	100	57,46	1,74	3,01	5,34
2	Суп гороховий	250	161,8	5,5	5,5	19,2
3	Печення по домашньому зі свининою	250	389,9	11,4	23,2	32,5
4	Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9
5	Хліб цілнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
6	Фрукти по сезону	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		887,26	25,84	34,51	114,24
	Підвечірок					
1	Яблуко запечене з сиром	120	187,07	9,29	7,58	20,04
	Всього		187,07	9,29	7,58	20,04
	Вечеря					
1	Салат з запеченої капусти з родзинками	100	124,92	2,04	6,44	14,76
2	Рис розсипчастий з орегано	150	204,5	4,6	3,6	37,7
3	Пухкий омлет з орегано	50	87	6	6	0,4
4	Сік промислового виробництва	200	46	-	-	11
5	Хліб цілнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
	Всього		580,42	19,14	17,54	84,36
			2719,61	104,45	96,90	366,27

Вівторок						
	Найменування страв	Енергетична цінність				
		Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вугле-води, г
	Сніданок					
1	Салат з моркви, сиром та сметаною	100	112,16	4,57	7,17	7,88
2	Гречка з томатною пастою	150	171,5	5,7	3,3	32,3
3	Пухкий омлет з орегано	50	87	6	6	0,4
4	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
5	Чай масала	200	76,86	3,75	3,05	6,36
	Всього		565,52	26,52	21,02	67,44
	II сніданок					
1	Фрукти по сезону	100	95	1,5	0,2	21,8
2	Горіхи волоські	15	97,2	2,36	2,77	9,5
	Всього		192,2	3,86	2,97	31,3
	Обід					
1	Салат з запеченої груші та моркви	100	65,24	0,8	3,25	8,89
2	Суп з кр.перловою або рисовою та томатом	250	116,3	2,6	2,2	21,5
3	Плов з булгура та свининою	250	376,4	12,9	22,8	31,8
4	Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	200	44	0,6	0	9,9
5	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
6	Фрукти по сезону	100	50	0,9	0,2	11
	Всього		769,94	24,3	29,95	103,59
	Підвечірок					
1	Львівський сирник з морквою та сметаною	150\15	327,65	19,05	17,26	23,65
2	Кисіль ягідний	200	84,2	0,3	0	19,9
	Всього		411,85	19,35	17,26	43,55
	Вечеря					
1	Салат із буряка з ароматною олією	100	69,25	1,55	3,19	9,23
2	Котлета по-міланськи з сиром	150	380,30	27,6	16,6	35,5
3	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
4	Кускус розсипчастий	150	195,10	5,8	3,3	33
5	Чай каркаде	200	10	0,6	0	1
	Всього		772,65	42,05	24,59	99,23
			2712,16	116,08	95,79	345,11

Середа

	Найменування страв	Енергетична цінність				
		Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вугл., г
	Сніданок					
1	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	100	67,98	1,98	3,65	6,21
2	Запечене філе курки з орегано	90	161,8	26,3	5,6	0,1
3	Мак енд чіз	150	226,47	7,71	12,4	21,58
4	Какао з молоком	200	112,48	6,11	5,5	9,85
5	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
6	Фрукти по сезону	100	50	0,9	0,2	11
	Всього		736,73	49,5	28,85	69,24
	II сніданок					
1	Кисіль ягідний	200	84,02	0,3	-	19,9
2	Печиво промислового вироб.	80	293	7,2	7,2	56,8
	Всього		377,02	7,5	7,2	76,7
	Обід					
1	Салат з огірків,петрушки з часником	100	52,4	1,59	3,23	4,02
2	Морквяний крем-суп	250	136,1	2,3	7,9	19
3	Чахохбілі з куркою	175	221	26,6	7,8	9,3
4	Каша пшенична	150	179,1	6	3	31,5
5	Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9
6	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
7	Фрукти по сезону	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		866,7	43,69	24,73	121,02
	Підвечірок					
1	Запіканка сирна з яблуком, морквою із сметаною	100/15	182,6	12,54	8,18	14,25
	Всього		182,6	12,54	8,18	14,25
	Вечеря					
1	Салат з яєць та зеленого горошку	100	127,98	7,95	7,35	7,51
2	Картопляне пюре з орегано	150	203,27	3,54	9,27	26,39
3	Котлети рибні	120	106,4	18,1	3	4,2
4	Чай каркаде	200	10	0,6	0	1
5	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
	Всього		565,65	36,69	21,12	59,6
			2728,7	149,92	90,08	340,81

Четвер

	Найменування страв	Енергетична цінність				
		Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
	Сніданок					
1	Салат з моркви, сиром та сметаною	100	112,16	4,57	7,17	7,88
2	Запечене філе курки з орегано	90	161,8	26,3	5,6	0,1
3	Кускус розсипчастий	150	195,1	5,8	3,3	33
4	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
5	Какао з молоком	200	112,48	6,11	5,5	9,85
6	Фрукти по сезону	50	26,2	0,2	0,2	5,9
	Всього		725,74	49,48	23,27	77,23
	II сніданок					
1	Печиво пром.вироб.	80	293	7,2	7,2	56,8
2	Йогурт пром.вироб.	125	63,75	6,25	1,88	23,24
	Всього		356,75	13,45	9,08	80,04
	Обід					
1	Салат зі свіжих томатів з редисом	100	48,67	1,11	3,17	3,62
2	Суп квасолевий	250	171	4,7	8,4	19,4
3	Печення по-домашньому зі свининою	250	389,9	11,4	23,2	32,5
4	Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9
5	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
6	Фрукти по сезону	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		887,67	24,41	37,57	112,72
	Підвечірок					
1	Фрукти по сезону	100	95,00	1,5	0,2	21,8
2	Горіхи волоські	15	97,20	2,36	2,77	9,5
	Всього		192,20	3,86	2,97	31,30
	Вечеря					
1	Салат з буряком з ароматною олією	100	69,25	1,55	3,19	9,23
2	Риба тушкована з овочами під томатним соусом	120	121,7	16,9	5,5	3,3
3	Гречана каша з чебрецем	150	165,8	5,2	3,9	30,1
4	Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	200	44	0,6	-	9,9
5	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
	Всього		518,75	30,75	14,09	73,03
			2681,11	121,95	86,98	374,32

П'ятниця						
	Найменування страв	Енергетична цінність				
		Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вугл., г
	Сніданок					
1	Салат з капусти з ароматною олією	100	55,4	1,5	3,3	4,4
2	Мак енд чіз	150	226,47	7,71	12,4	21,58
3	Пухкий омлет з орегано	50	87	6	6	0,4
4	Чай каркаде	200	10	0,6	-	1
5	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
6	Фрукти по сезону	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього		591,87	23,81	23,4	69,68
	II сніданок					
1	Шоколад	20	108	1,08	7,06	10,52
2	Горіхи волоські	30	194,4	4,73	5,54	19,01
	Всього		302,4	5,81	12,6	29,53
	Обід					
1	Салат з моркви, сиром та сметаною	100	112,16	4,57	7,17	7,88
2	Борщ з картоплею	250	171,7	3	6,6	25,9
3	Плов з курячим м'ясом	300	466,35	24,86	20,02	50,48
4	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
5	Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9
	Всього		975,91	39,23	36,19	129,66
	Підвечірок					
1	Яблуко запечене з сиром	150	233,84	11,61	9,48	25,04
	Всього		233,84	11,61	9,48	25,04
	Вечеря					
1	Салат з буряком та чорносливом зі сметаною	100	82,83	1,77	2,21	14,15
2	Різотто з зеленим горошком та твердим сиром	150	238,4	7,6	8,7	32,6
3	Сік промислового вироб.	200	46	-	-	11
4	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
5	Фрукти по сезону	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього		580,23	17,37	12,61	100,05
			2684,25	97,83	94,28	353,96

Субота

	Найменування страв	Енергетична цінність				
		Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
	Сніданок					
1	Салат із буряка з ароматною олією	100	69,25	1,55	3,19	9,23
2	Мак енд чіз	150	226,47	7,71	12,7	21,58
3	Пухкий омлет з орегано	50	87	6	6	0,4
4	Чай каркаде	200	10	0,6	-	1
5	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
6	Фрукти по сезону	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		563,12	22,76	23,79	64,51
	II сніданок					
1	Печиво цитрусове	60	206,3	5,6	4,8	37,2
2	Шоколад	20	108	1,08	7,06	10,52
	Всього		314,3	6,68	11,86	47,72
	Обід					
1	Салат з капустою та морквою	100	64,02	1,51	3,45	5,83
2	Суп овочевий	250	118,7	2,7	2,3	21,9
3	Січеники	120	212,88	12,02	12	13,5
4	Гречана каша з чебрецем	150	165,8	5,2	3,9	30,1
5	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
6	Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9
7	Фрукти по сезону	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		839,5	28,63	24,45	128,53
	Підвечірок					
1	Львівський сирник з морквою та сметаною	100/15	228,73	12,85	12,51	15,92
	Всього		228,73	12,85	12,51	15,92
	Вечеря					
1	Салат з капусти з ароматною олією	100	55,4	1,5	3,3	4,4
2	Рис розсипчастий з орегано	150	204,5	4,6	3,6	37,7
3	Запечене філе курки з орегано	90	161,8	26,3	5,6	0,1
3	Фрукти по сезону	100	95	1,2	0,2	16,4
4	Хліб цільнозерновий	50	118	1,5	0,2	21,8
5	Какао з молоком	200	112,48	6,11	5,5	9,85
	Всього		747,18	41,21	18,4	90,25
			2692,83	112,13	91,01	346,93

Неділя

	Найменування страв	Енергетична цінність				
		Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вугле-води, г
	Сніданок					
1	Салат з капусти з ароматною олією	100	55,4	1,5	3,3	4,4
2	Каша пшенична	150	179,1	6	3	31,5
3	Какао з молоком	200	112,48	6,11	5,5	9,85
4	Хліб цільозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
5	Фрукти по сезону	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього		559,98	21,61	13,5	88,05
	II сніданок					
1	Горіхи волоські	30	194,4	4,73	5,54	19,01
2	Шоколад	20	108	1,08	7,06	10,52
	Всього		302,4	5,81	12,6	29,53
	Обід					
1	Салат з капустою та морквою	100	64,02	1,51	3,45	5,83
2	Борщ з картоплею	250	171,7	3	6,6	25,8
3	Куряче стегно в гірчичному соусі	90	197,4	23,9	9,1	4,1
4	Банаш	150	241,8	6	5	41,3
5	Компот з св. фруктів	200	44	0,6	-	9,9
6	Хліб цільозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
7	Фрукти по сезону	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		889,32	41,91	26,05	119,23
	Підвечірок					
1	Йогурт пром. вироб.	125	63,75	6,25	1,88	4,38
	Всього		63,75	6,25	1,88	4,38
	Вечеря					
1	Салат з буряком та чорносливом зі сметаною	100	82,83	1,77	2,21	14,15
2	Булгур	150	165	4,7	4,8	27,9
3	Котлети рибні	120	106,4	18,1	3	4,2
4	Львівський сирник з морквою та сметаною	150/15	327,65	19,05	12,51	23,65
5	Хліб цільозерновий	50	118	6,5	17,26	20,5
6	Кисіль ягідний	200	84,2	0,3	-	19,9
	Всього		884,08	50,42	39,78	110,3
			2699,53	126	93,81	351,49

IV тиждень						
Понеділок						
Найменування страв		Енергетична цінність				
		Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вугл., г
Сніданок						
1	Салат з моркви, сиром та сметаною	100	112,16	4,57	7,17	7,88
2	Гречана каша з чебрецем	150	165,8	5,2	3,9	30,1
3	Курячий шніцель	120	254,5	22,4	11,8	19,4
4	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
5	Какао з молоком	200	112,48	6,11	5,5	9,85
Всього			762,94	44,78	29,87	87,73
II сніданок						
1	Фрукти по сезону	100	52,4	0,4	0,4	11,8
2	Горіхи волоські	30	194,4	4,73	5,54	19,01
Всього			246,8	5,13	5,94	30,81
Обід						
1	Салат з капусти з ароматною олією	100	55,4	1,5	3,3	4,4
2	Борщ з картоплею	250	171,7	30	6,6	25,9
3	Плов з булгура та свинини	250	376,4	12,9	22,8	31,8
4	Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9
5	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
6	Фрукти по сезону	100	50	0,9	0,2	11
Всього			879,2	52,1	35,3	118,5
Підвечірок						
1	Львівський сирник з морквою та сметаною	100/15	228,73	12,85	12,51	15,92
Всього			228,73	12,85	12,51	15,92
Вечеря						
1	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	100	67,98	1,98	3,65	6,21
2	Пухкий омлет з орегано	50	87	6	6	0,4
3	Кускус розсипчастий	150	195,1	5,8	3,3	33
4	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
5	Сік промислового вироб.	200	46	-	-	11
6	Фрукти по сезону	100	52,4	0,4	0,4	11,8
Всього		650	566,48	20,68	14,85	82,91
			2684,15	135,54	98,47	335,87

Вівторок						
	Найменування страв	Енергетична цінність				
		Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вугле-води, г
	Сніданок					
1	Салат з капостою та морквою	100	64,02	1,51	3,45	5,83
2	Мак енд чіз	150	226,47	7,71	12,4	21,58
3	Котлета по міланськи з сиром	150	380,3	27,6	16,6	35,5
4	Какао з молоком	200	112,48	6,11	5,5	9,85
5	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
6	Фрукти по сезону	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		953,67	49,83	39,85	105,06
	II сніданок					
1	Йогурт пром.вироб.	125	63,75	6,25	1,88	23,22
2	Шоколад	20	108	1,08	7,06	10,52
	Всього		171,75	7,33	8,94	33,74
	Обід					
1	Салат з огірків,петрушки з часником	100	52,4	1,59	3,23	4,02
2	Суп овочевий	250	118,7	2,7	2,3	21,9
3	Печеня по-домашньому зі свининою	250	389,9	11,4	23,2	32,5
4	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
5	Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	— 200	44	0,6	-	9,9
6	Фрукти по сезону	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього		818	24,29	30,43	110,62
	Підвечірок					
1	Сінабон з корицею власного вир.	80	191,7	4,9	7,2	34,1
			191,7	4,9	7,2	34,1
	Вечеря					
1	Салат з капусти з ароматною олією	100	55,4	1,5	3,3	4,4
2	Рис розсипчастий з орегано	150	204,5	4,6	3,6	37,7
3	Риба тушкована з овочами під томатним соусом	120	121,7	16,9	5,5	3,3
4	Чай каркаде	200	10	0,6	-	1
5	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
6	Фрукти по сезону	50	47,5	0,8	0,1	10,9
	Всього		557,1	30,9	14	77,8
			2692,22	117,25	100,42	361,32

Середа						
Найменування страв		Енергетична цінність				
		Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вугле-води, г
Сніданок						
1	Салат з капусти з ароматною олією	100	55,4	1,5	3,3	4,4
2	Плов з курячим м'ясом	300	466,35	24,86	20,02	50,48
3	Сік промислового виробництва	200	46	-	-	11
4	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
Всього			685,75	32,86	24,82	86,38
II сніданок						
1	Кисіль ягідний	200	84,02	0,3	0	19,9
2	Печиво пром.вироб.	80	293	7,2	7,2	56,8
Всього			377,02	7,5	7,2	76,7
Обід						
1	Салат з свіжих томатів з редисом	100	48,67	1,11	3,17	3,62
2	Борщ з картоплею	250	171,7	3	6,6	25,9
3	Котлета по міланськи з сиром	150	380,3	27,6	16,6	35,5
4	Гречана каша з чебрецем	150	165,8	5,2	3,9	30,1
5	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
6	Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	200	44	0,6	-	9,9
7	Фрукти по сезону	100	52,4	0,4	0,4	11,8
Всього			980,87	44,41	32,17	137,32
Підвечірок						
1	Запіканка сирна з яблуком та морквою із сметаною	100/15	213,5	12,99	11,18	14,7
Всього			213,5	12,99	11,18	14,7
Вечеря						
1	Салат із буряка з ароматною олією	100	69,25	1,55	3,19	9,23
2	Булгур	150	165	4,7	4,8	27,9
3	Фрукти по сезону	100	50	0,9	0,2	11
4	Пухкий омлет з орегано	50	87	6	6	0,4
5	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
6	Чай каркаде	200	10	0,6	0	1
Всього			499,25	20,25	15,69	70,03
			2756,39	118,01	91,06	385,13

Четвер						
	Найменування страв	Енергетична цінність				
		Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вугл., г
	Сніданок					
1	Салат з капостою та морквою	100	64,02	1,51	3,45	5,83
2	Пухкий омлет з орегано	50	87	6	6	0,4
3	Кускус розсипчастий	150	195,1	5,8	3,3	33
4	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
5	Какао з молоком	200	112,48	6,11	5,5	9,85
	Всього		576,6	25,92	19,75	69,58
	II сніданок					
1	Фрукти по сезону	50	25	0,5	0,1	5,5
2	Печиво пром. вироб.	80	293	7,2	7,2	56,8
	Всього		318	7,7	7,3	62,3
	Обід					
1	Салат з запеченої груші та моркви	100	65,24	0,8	3,25	8,89
2	Суп овочевий	250	118,7	2,7	2,3	21,9
3	Курячі нагетси	150	328,9	26,6	13,6	31,2
4	Каша пшенична	150	179,1	6	3	31
5	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
6	Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9
7	Фрукти по сезону	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього		1012,64	44,4	24,75	160,19
	Підвечірок					
1	Яблуко запечене з сиром	120	187,07	9,29	7,58	20,04
2	Горіхи волоські	15	97,2	2,36	2,77	9,5
	Всього	135	284,27	11,65	10,35	29,54
	Вечеря					
1	Салат із буряка з ароматною олією	100	69,25	1,55	3,19	9,23
2	Картопляне пюре з орегано	150	203,27	3,54	9,27	26,39
3	Котлети рибні	120	106,4	18,1	3	4,2
4	Чай каркаде	200	10	0,6	-	1
5	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
6	Фрукти по сезону	50	26,2	0,2	0,2	5,9
	Всього		533,12	30,49	17,16	67,22
			2724,63	120,16	79,31	388,83

П'ятниця						
Найменування страв		Енергетична цінність				
		Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вугл., г
Сніданок						
1	Салат з моркви, сиром та сметаною	100	112,16	4,57	7,17	7,88
2	Плов з курячим м'ясом	300	466,35	24,86	20,02	50,48
3	Чай масала	200	76,86	3,75	3,05	6,36
4	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
	Всього		773,37	39,68	31,74	85,22
II сніданок						
1	Яблуко запечене з сиром	150	233,84	11,61	9,48	25,04
	Всього		233,84	11,61	9,48	25,04
Обід						
1	Салат з м'якого сиру та томатів	100	138,83	8,42	10	3,4
2	Суп квасолевий	250	171	4,7	8,4	19,4
3	Печення по домашньому зі свининою	250	389,9	11,4	23,2	19,4
4	Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9
5	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
6	Фрукти по сезону	50	25	0,5	0,1	5,5
	Всього		950,43	31,82	44,1	93,1
Підвечірок						
1	Фрукти по сезону	100	95	1,5	0,2	21,8
2	Горіхи волоські	15	97,2	2,36	2,77	9,5
	Всього		192,2	3,86	2,97	31,3
Вечеря						
1	Салат з буряком та чорносливом зі сметаною	100	82,83	1,77	2,21	14,15
2	Пухкий омлет	50	87	6	6	0,4
3	Мак енд чіз	150	226,47	7,71	12,4	21,58
4	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
5	Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	200	44	0,6	-	9,9
	Всього		558,3	22,58	22,11	66,53
			2708,14	109,55	110,4	301,19

Субота

Найменування страв		Енергетична цінність				
		Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вугле-води, г
Сніданок						
1	Салат з капустою та морквою	100	64,02	1,51	3,45	5,83
2	Гречана каша з чебрецем	150	165,8	5,2	3,9	30,1
3	Пухкий омлет з орегано	50	87	6	6	0,4
4	Какао з молоком	200	112,48	6,11	5,5	9,85
5	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
6	Фрукти по сезону	100	50	0,9	0,2	11
Всього			597,3	26,22	20,55	77,68
II сніданок						
1	Шоколад	20	108	1,08	7,06	10,52
2	Печиво цитрусове власного вир.	60	206,3	5,6	4,8	37,2
Всього			314,3	6,68	11,86	47,72
Обід						
1	Борщ з картоплею	250	171,7	30	6,6	25,9
2	Чахохбілі з куркою	120	221	26,6	7,8	9,3
3	Рис розсипчастий з орегано	150	204,5	4,6	3,6	37,7
4	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	100	67,98	1,98	3,65	6,21
5	Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9
6	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
7	Фрукти по сезону	100	50	0,9	0,2	11
Всього			940,88	70,88	24,25	135,51
Підвечірок						
1	Запіканка сирна з яблуком та морквою із сметаною	100/15	213,5	12,99	11,18	14,7
2	Горіхи волоські	15		2,36	2,77	9,5
Всього			310,7	15,35	13,95	24,2
Вечеря						
1	Салат із буряка та ароматною олією	100	69,25	1,55	3,19	9,23
2	Кускус розсипчастий	150	195,1	5,8	3,3	33
3	Риба тушкована з овочами під томатним соусом	120	121,7	16,9	5,5	3,3
4	Чай каркаде	200	10	0,6	-	1
5	Фрукти по сезону	100	50	0,9	0,2	11
6	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
Всього			564,05	32,25	13,69	78,03
			2727,23	151,38	84,3	363,14

Неділя						
	Найменування страв	Енергетична цінність				
		Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
	Сніданок					
1	Салат з капусти з ароматною олією	100	55,4	1,5	3,3	4,4
2	Мак енд чіз	150	226,47	7,71	12,4	21,58
3	Какао з молоком	200	112,43	6,11	5,5	9,85
4	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
5	Фрукти по сезону	50	47,5	0,8	0,1	10,9
	Всього		559,8	22,62	22,8	67,23
	II сніданок					
1	Йогурт пром.вироб.	125	63,75	6,25	1,88	23,24
2	Горіхи волоські	15	97,2	2,3	2,77	9,5
	Всього		160,95	8,55	4,65	32,74
	Обід					
1	Салат з капустою та морквою	100	64,02	1,51	3,45	5,83
2	Сочевичний суп-пюре	250	306,7	7,6	11,2	41
3	Січеники	120	212,88	12,02	12	13,5
4	Гречана каша з чебрецем	150	165,8	5,2	3,9	30,1
5	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
6	Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9
7	Фрукти по сезону	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		1027,5	33,53	33,35	147,63
	Підвечірок					
1	Яблуко запечене з сиром	150	233,84	11,61	9,48	25,04
2	Шоколад	20	108	1,08	7,06	10,52
	Всього		341,84	12,69	16,54	35,56
	Вечеря					
1	Салат із буряка з ароматною олією	100	69,25	1,55	3,19	9,23
2	Запечене філе курки з орегано	90	161,8	26,3	5,6	0,1
3	Горохове пюре з зеленого гороху	150	216,5	12,52	5,2	18,38
4	Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	200	44	0,6	-	9,9
5	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
	Всього		609,55	47,47	15,49	58,11
			2699,64	124,86	92,83	341,27

В даному документі пронумеровано і
прошнуровано

22 документів аркушів

Т.в.о. директора
Л.Пальміна Любов ПАЛЬМІНА

