

ПОГОДЖЕНО

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

В.О. Носатов

« 06 » 2025 р.

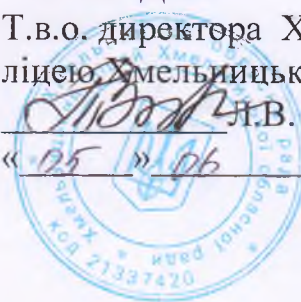


ЗАТВЕРДЖУЮ

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

Л.В. Пальміна

« 05 » 06 2025 р.



4-х тижневе перспективне меню

Хмельницького ліцею

Хмельницької обласної ради

на осінній період

2025-2026 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	Кускус розсипчастий	150	195,1	5,8	3,3	33
3	Шакшука	60	87	6,58	6,42	2,09
4	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
5	Чай масала	200	76,86	3,75	3,05	6,36
	Всього		589,12	27,20	17,72	67,78
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 червоної та білої капусти і солодким перцем	100	37	4,9	0,98	5,29
2	Гречана юшка (без засмажки)	250	113	2,75	3,09	18,71
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	95	1,5	0,2	21,8
	Всього		796,9	27,65	28,97	108,7
Підвечірок						
1	Запіканка сирна з бананом та сметаною	150/15	305,47	17,01	13,41	28,76
2	Кисіль ягідний	200	84,2	0,3	0	19,9
	Всього		389,67	17,31	13,41	48,66
Вечеря						
1	Салат із буряка з ароматною олією	100	69,25	1,55	3,19	9,23
2	Курячі нагетси	150	328,90	26,6	13,6	31,2
3	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
4	Гречка з томатною пастою	150	171,50	5,7	3,3	32,3
5	Чай каркаде	200	10	0,6	0	1
	Всього		697,65	40,95	21,59	94,23
			2669,29	116,14	91,56	342,61

Вівторок

	Найменування страв	Енергетична цінність				
		Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вугл., г
Сніданок						
1	Салат А-ля Грецький	100	65	3,37	4,32	3,48
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	48	0,5	0,3	10
	Всього		731,75	50,49	29,92	65,51
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 молодої капусти,огірків та томатів	100	59,28	1,44	3,33	4,76
2	Борщ з картоплею	250	171,7	3	6,6	25,9
3	Курячий кебаб з сиром	103	239,62	24,4	14,18	1,95
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		913,7	40,74	31,71	117,71
Підвечірок						
1	Сирники класичні	80	156	13,86	6,31	10,98
2	Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	200	44	0,6	0	9,9
	Всього		200	14,46	6,31	20,88
Вечеря						
1	Салат із буряка з ароматною олією	100	69,25	1,55	3,19	9,23
2	Картопля запечена з маслом вершковим	150	187	3,46	6,19	29,64
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		490,65	30,21	13,88	64,57
			2713,12	143,4	89,02	345,37

Середа

	Найменування страв	Енергетична цінність				
		Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
Сніданок						
1	Салат з пекінської капусти з апельсином	100	36	1,59	0,94	4,2
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		574,78	26,2	17,44	73,85
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 червоної та білої капусти і солодким перцем	100	37	4,9	0,98	5,29
2	Суп квасолевий	250	171	4,7	8,4	19,4
3	Січеники зі свининою	85	304	18,23	25,56	0,88
3	Рис розсипчастий з орегано	150	204,5	4,6	3,6	37,7
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		994,6	39,63	41,34	120,47
Підвечірок						
1	Фрукти по сезону	100	48,00	0,5	0,3	10
2	Горіхи волоські	15	97,20	2,36	2,77	9,5
	Всього		145,20	2,86	3,07	19,50
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
			2722,88	118,39	91,32	382,99

Четвер						
Найменування страв		Енергетична цінність				
		Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вугл., г
Сніданок						
1	Салат з огірків,петрушки з часником	100	52,4	1,59	3,23	4,02
2	Мак енд чіз	150	226,47	7,71	12,7	21,58
3	Шакшука	60	87	6,58	6,42	2,09
4	Чай каркаде	200	10	0,6	-	1
5	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
6	Фрукти по сезону	100	48	0,5	0,3	10
Всього			541,87	23,48	24,15	59,19
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	Асорті овочеве	100	86,44	1,98	6,25	5,33
2	Борщ з картоплею	250	171,7	3	6,6	
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			1002,59	37,04	35,67	113,01
Підвечірок						
1	Запіканка сирна з бананом та сметаною	150/15	305,47	17,01	13,41	28,76
2	Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	200	44	0,6	0	9,9
Всього			349,47	17,61	13,41	38,66
Вечеря						
1	Салат з капусти,огірків та кропу	100	57,46	1,46	3,22	4,5
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	50	24	0,3	0,1	5
Всього			532,16	29,86	15,12	72,2
			2728,49	113,8	100,95	312,59

П'ятниця						
	Найменування страв	Енергетична цінність				
		Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
Сніданок						
1	Салат з з капустою та морквою	100	64,02	1,51	3,45	5,83
2	Запечена курка в паніровці з томатами і сиром	137	217	31,9	7,65	4,86
3	Гречана каша з чебрецем	150	165,8	5,2	3,9	30,1
4	Фрукти по сезону	50	24	0,3	0,1	5
5	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
6	Какао з молоком	200	112,48	6,11	5,5	9,85
Всього			701,3	51,52	22,1	76,14
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 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	Картопля печена з вершковим маслом	150	187	3,46	6,19	29,64
4	Січеники зі свининою	85	304	18,23	25,56	0,88
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			988,36	36,13	43,06	112,26
Підвечірок						
1	Сінабон з корицею	80	191,7	4,9	7,2	34,1
2	Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	200	44	0,6	0	9,9
Всього			235,7	5,5	7,2	44
Вечеря						
1	Салат з капусти 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	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			541,49	21,72	23,35	59,31
			2700,69	126,48	105,19	316,75

Субота

	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	Каша пшенична	150	179,1	6	3	31,5
3	Шакшука	60	87	6,58	6,42	2,09
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		661,14	30,16	23,99	83,62
	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	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		842,62	41,71	24,35	110,93
	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
			2687,86	122,58	97,57	359,79

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	Банош	150	241,8	6	5	41,3
3	Чай каркаде	200	10	0,6	-	1
4	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
5	Фрукти по сезону	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		477,6	15	10,2	79
II сніданок						
1	Шоколад	20	108	1,08	7,06	10,52
	Всього		108	1,08	7,06	10,52
Обід						
1	Салат із буряка з ароматною олією	100	69,25	1,55	3,19	9,23
2	Суп овочевий	250	118,7	2,7	2,3	21,9
3	Січеники зі свининою	85	304	18,23	25,56	0,88
4	Кускус розсипчастий	150	195,1	5,8	3,3	33
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	21,8
	Всього		912,75	35,48	37,15	132,21
Підвечірок						
1	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						
1	Салат з капустою та морквою	100	64,02	1,51	3,45	5,83
2	Курячі нагетси	150	328,9	26,6	13,6	31,2
3	Каша гречана з чебрецем	150	165,8	5,2	3,9	30,1
4	Фрукти по сезону	100	95	1,5	0,2	21,8
5	Хліб цільнозерновий	50	118	1,5	0,2	21,8
6	Какао з молоком	200	112,48	6,11	5,5	9,85
	Всього		884,2	42,42	26,85	120,58
			2710,2	113,03	98,52	365,96

II тиждень

Понеділок

	Найменування страв	Енергетична цінність				
		Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
Сніданок						
1	Салат з огірків,петрушки з часником	100	52,4	1,59	3,23	4,02
2	Мак енд чіз	150	226,47	7,71	12,4	21,58
3	Курячий шніцель	120	254,5	22,4	11,8	19,4
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	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		816,25	44,71	34,83	87,15
II сніданок						
1	Яблуко запечене з сиром	120	187,07	9,29	7,58	20,04
2	Шоколад	20	108	1,08	7,06	10,52
	Всього		295,07	10,37	14,64	30,56
Обід						
1	Салат з червоної та білої капусти з солодким перцем	100	37	4,9	0,98	5,29
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	Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9
	Всього		814,4	28,6	32,08	102,39
Підвечірок						
1	Сінабон з корицею власного вир.	80	191,7	4,9	7,2	34,1
2	Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	200	44	0,6	0	9,9
	Всього		235,7	5,5	7,2	44
Вечеря						
1	Салат з пекінської капусти з апельсином	100	36	1,59	0,94	4,2
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		537,7	30,99	11,64	77,6
			2699,12	120,17	100,39	341,7

Вівторок						
	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	Булгур	150	165	4,7	4,8	27,9
3	Шакшука	60	87	6,58	6,42	2,09
4	Сік промислового виробництва	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			578,16	23,25	20,09	80,37
II сніданок						
1	Фрукти по сезону	100	52,4	0,4	0,4	11,8
2	Печиво пром.вироб.	80	293	7,2	7,2	56,8
Всього			345,4	7,6	7,6	68,6
Обід						
1	Салат з капусти,огірків та кропу	100	57,46	1,46	3,22	4,5
2	Борщ з картоплею	250	171,7	30	6,6	25,9
3	Запечена курка в паніровці з томатами і сиром	137	217	31,9	7,65	4,86
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			890,06	75,76	24,17	122,56
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	Асорті овочево	100	86,44	1,98	6,25	5,33
2	Плов з курячим мясом	300	466,35	24,86	20,02	50,48
5	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
6	Чай каркаде	200	10	0,6	0	1
Всього			680,79	33,94	27,77	77,31
			2707,91	153,54	90,81	363,54

Середа						
	Найменування страв	Енергетична цінність				
		Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вугл., г
Сніданок						
1	Салат зі свіжих томатів з солодким перцем	100	49,51	1,02	3,38	3,97
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		562,09	25,43	19,68	67,72
II сніданок						
1	Фрукти по сезону	100	48	0,5	0,3	10
2	Печиво пром. вироб.	80	293	7,2	7,2	56,8
	Всього		341	7,7	7,5	66,8
Обід						
1	Овочеve cote (літнє)	100	85	1,66	5,24	9,08
2	Овочева юшка з булгуром	250	118	2,19	4,15	17,81
3	Курачі нагетси	150	328,9	26,6	13,6	31,2
4	Картопля запечена з маслом вершковим	150	187	3,46	6,19	29,64
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		997	41,11	31,98	144,93
Підвечірок						
1	Яблуко запечене з сиром	150	233,84	11,61	9,48	25,04
2	Горіхи волоські	15	97,2	2,36	2,77	9,5
	Всього		331,04	13,97	12,25	34,54
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
			2706,28	120,66	82,4	381,22

Четвер

	Найменування страв	Енергетична цінність				
		Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вугл., г
	Сніданок					
1	Салат А-ля Грецький	100	65	3,37	4,32	3,48
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
5	Фрукти по сезону	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього		821,21	39,98	29,09	102,62
	II сніданок					
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
	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 цільнозерновий	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	Сирники класичні	80	156	13,86	6,31	10,98
2	Кисіль ягідний	200	84,02	0,3	-	19,9
	Всього		240,02	14,16	6,31	30,88
	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 цільнозерновий	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
			2688,17	109,56	90,27	368,63

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	Запечена курка в паніровці з томатами і сиром	137	217	31,9	7,65	4,86
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		668,68	51,21	21,85	69,71
	II сніданок					
1	Фруктовий салат з горіхами	100	195,95	3,03	9,87	23,24
	Всього		195,95	3,03	9,87	23,24
	Обід					
1	Салат з молодшої капусти, огірків та томатів	100	59,28	1,44	3,33	4,76
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		885,48	51,54	35,53	119,66
	Підвечірок					
1	Львівський сирник з морквою та сметаною	120/15	268,3	15,33	14,41	19,01
2	Горіхи волоські	15	97,2	2,36	2,77	9,5
	Всього		365,5	17,69	17,18	28,51
	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	95	1,5	0,2	21,8
5	Сік промислового вироб.	200	46	-	-	11
6	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
	Всього		594,35	21,55	13,89	95,53
			2709,96	145,02	98,32	336,65

Субота						
	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	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			676,35	46,72	19,45	74,78
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 буряка з ароматною олією10	100	69,25	1,55	3,19	9,23
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			1074,35	43,95	32,89	156,93
Підвечірок						
1	Яблуко запечене з сиром	120	187,07	9,29	7,58	20,04
2	Шоколад	20	108	1,08	7,06	10,52
Всього			295,07	10,37	14,64	30,56
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	Картопля запечена з вершковим м	150	187	3,46	6,19	29,64
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			491,4	18,06	16,99	64,84
			2698,12	127,65	88,62	359,85

Неділя

	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	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 цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
5	Фрукти по сезону	100	48	0,5	0,3	10
	Всього		568,97	22,33	23,45	67,76
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 цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
7	Фрукти по сезону	100	48	0,5	0,3	10
	Всього		930,76	55,9	28,55	138,71
Підвечірок						
1	Салат фруктовий з горіхами	100	195,95	3,03	9,87	23,24
2	Запіканка морквяно-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 цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
	Всього		482,75	32,75	10,69	67,53
			2742,65	126,57	104,53	375,32

III тиждень						
Понеділок						
	Найменування страв	Енергетична цінність				
		Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводн. г
Сніданок						
1	Салат з огірків, петрушки з часником	100	52,4	1,59	3,23	4,02
2	Запечена курка в паніровці з томатами і сиром	137	217	31,9	7,65	4,86
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 цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
6	Какао з молоком	200	112,48	6,11	5,5	9,85
Всього			691,88	51,5	21,98	75,23
II сніданок						
1	Яблуко запечене з сиром	120	187,07	9,29	7,58	20,04
Всього			187,07	9,29	7,58	20,04
Обід						
1	Салат з молодого 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	Січеники зі свинини	85	304	18,23	25,56	0,88
3	Картопля запечена з вершковим маслом	150	187	3,46	6,19	29,64
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			997,56	35,33	45,96	112,46
Підвечірок						
1	Сінабон з корицею влас. виробн.	80	191,7	4,9	7,2	34,01
2	Кисіль ягідний	200	84,02	0,3	0	19,9
Всього			275,72	5,2	7,2	34,01
Вечеря						
						53,91
1	Овочеve соте (літнє)	100	85	1,66	5,24	9,08
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 цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
Всього			540,5	18,76	16,34	78,68
			2692,73	120,08	99,06	320,42

Вівторок						
	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	Кускус розсипчастий	150	195,1	5,8	3,3	33
3	Шакшука	60	87	6,58	6,42	2,09
4	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
5	Чай масала	200	76,86	3,75	3,05	6,36
	Всього		589,12	27,20	21,44	69,83
	II сніданок					
1	Фруктовий салат з горіхами	100	195,95	3,03	9,87	23,24
			195,95	3,03	9,87	23,24
	Обід					
1	Салат з молоді капусти, огірків та томатів	100	59,28	1,44	3,33	4,76
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		763,98	24,94	30,03	99,46
	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	Гречка з томатною пастою	150	171,50	5,7	3,3	32,3
5	Чай каркаде	200	10	0,6	0	1
	Всього		749,05	41,95	24,59	98,53
			2709,95	116,47	103,19	334,61

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 молоді капусти, огірків та кропу	100	57,46	1,74	3,01	5,34
2	Бограч закарпатський без мяса	250	137	7,15	4,22	22,73
3	Січеники з мяса птиці	139	227	19,44	12,25	9,76
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	48	0,5	0,3	10
	Всього		874,26	41,63	25,18	124,73
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
			2736,26	147,86	90,53	344,52

Четвер

	Найменування страв	Енергетична цінність				
		Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
	Сніданок					
1	Салат з червоної та білої капусти і солодким перцем	100	37	4,9	0,98	5,29
2	Курячий кебаб з сиром	103	239,62	24,4	14,18	1,95
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		728,4	47,91	25,66	76,49
	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 молодшої капусти,огірків та томатів	100	59,28	1,44	3,33	4,76
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		898,28	24,74	37,73	113,86
	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 і апельсином	100	56	1,34	2,12	8,99
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		505,5	30,54	13,02	72,79
			2681,13	120,50	88,46	374,48

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	50	26,2	0,2	0,2	5,9
Всього			523,07	22,51	23,4	53,78
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 червоної та білої капусти і солодким перцем	100	37	4,9	0,98	5,29
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	95	1,5	0,2	21,8
Всього			995,75	41,06	30,2	148,87
Підвечірок						
1	Львівський сирник з морквою	150	296,7	18,6	14,3	23,2
2	Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	200	44	0,6	-	9,9
Всього			340,7	19,2	14,3	33,1
Вечеря						
1	Салат з буряком та чорносливом зі сметаною	100	82,83	1,77	2,21	14,15
2	Гречана каша з чебрецем	150	165,8	5,2	3,9	30,1
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			507,63	14,97	7,81	97,55
			2669,55	103,55	88,31	362,83

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	Шакшука	60	87	6,58	6,42	2,09
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	23,34	24,21	66,2
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	Овочева юшка з булгуром	250	118	2,19	4,15	17,81
3	Січеники зі свинини	85	304	18,23	25,56	0,88
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		929,92	34,33	39,86	111,82
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	Каша пшенична	150	179,1	6	3	31,5
3	Запечене філе курки з орегано	90	161,8	26,3	5,6	0,1
3	Фрукти по сезону	100	52,4	0,4	0,4	11,8
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		679,18	41,81	18	79,45
			2715,25	119,01	106,44	321,11

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	Гречана каша з чебрецем	150	165,8	5,2	3,9	30,1
3	Какао з молоком	200	112,48	6,11	5,5	9,85
4	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
5	Фрукти по сезону	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього		546,68	20,81	14,4	86,65
	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	Курячі нагетси	150	328,9	26,6	13,6	31,2
4	Банош	150	241,8	6	5	41,3
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	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		1020,82	44,61	30,55	146,33
	Підвечірок					
1	Львівський сирник з морквою	150	296,7	18,6	14,3	23,2
	Всього		296,7	18,6	14,3	23,2
	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
5	Хліб цільнозерновий	50	118	6,5	17,26	20,5
6	Кисіль ягідний	200	84,2	0,3	-	19,9
	Всього		556,43	31,37	27,27	86,65
			2723,03	121,2	99,12	372,36

IV тиждень						
Понеділок						
	Найменування страв	Енергетична цінність				
		Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вугл., г
Сніданок						
1	Салат з огірком,петрушки з часником	100	52,4	1,59	3,23	4,02
2	Рис розсипчастий з орегано	150	204,5	4,6	3,6	37,7
3	Запечена курка в паніровці з томатами і сиром	137	217	31,9	7,65	4,86
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			704,38	50,7	21,48	76,93
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 молоді капусти,огірків та томатів	100	59,28	1,44	3,33	4,76
2	Борщ з картоплею	250	171,7	30	6,6	25,9
3	Гречана каша з чебрецем	150	165,8	5,2	3,9	30,1
3	Січеники зі свинини	85	304	18,23	25,56	0,88
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			976,48	62,57	41,99	118,04
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
			2722,87	151,93	96,77	324,61

Вівторок						
	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	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 цілнозерновий	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 капусти та огірків зі сметаною	100	53,81	1,69	2,79	4,34
2	Овочева юшка з булгуром	250	118	2,19	4,15	17,81
3	Печеня по-домашньому зі свининою	250	389,9	11,4	23,2	32,5
4	Хліб цілнозерновий	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		818,71	23,88	31,84	106,85
	Підвечірок					
1	Сінабон з корицею власного вир.	80	191,7	4,9	7,2	34,1
2	Кисіль ягідний	200	84,02	0,3	0	19,9
			275,72	5,2	7,2	54
	Вечеря					
1	Салат з червоної та білої капусти і солодким перцем	100	56	7,34	1,47	7,94
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 цілнозерновий	50	118	6,5	1,5	20,5
	Всього		510,2	35,94	12,07	70,44
			2730,05	122,18	99,9	370,09

Середа						
Найменування страв	Енергетична цінність					
	Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	
Сніданок						
1	Салат А-ля грецький	100	65	3,37	4,32	3,48
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		695,35	34,73	25,84	85,46
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 молодої капусти,огірків та томатів	100	59,28	1,44	3,33	4,76
2	Борщ з картоплею	250	171,7	3	6,6	25,9
3	Січеники з мяса птиці	139	227	19,44	12,25	9,76
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		838,18	36,58	27,98	112,72
Підвечірок						
1	Львівський сирник з морквою та сметаною	150/15	296,7	18,6	14,3	23,2
	Всього		296,7	18,6	14,3	23,2
Вечеря						
1	Салат із буряка з ароматною олією	100	69,25	1,55	3,19	9,23
2	Картопля запечена з вершковим маслом	150	187	3,46	6,19	29,64
3	Фрукти по сезону	100	48	0,5	0,3	10
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		519,25	18,61	17,18	70,77
			2726,5	116,02	92,5	368,85

Четвер						
	Найменування страв	Енергетична цінність				
		Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вугл., г
	Сніданок					
1	Салат з капустою та морквою	100	64,02	1,51	3,45	5,83
2	Шакшука	60	87	6,58	6,42	2,09
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	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього		671,6	28	20,37	93,07
	II сніданок					
1	Горіхи волоські	15	97,2	2,36	2,77	9,5
2	Печиво пром. вироб.	80	293	7,2	7,2	56,8
	Всього		390,2	9,56	9,97	66,3
	Обід					
1	Овочеve соте (літнє)	100	85	1,66	5,24	9,08
2	Гречана юшка (без засмажки)	250	113	2,75	3,09	18,71
3	Курячий кебаб з сиром	103	239,62	24,4	14,18	1,95
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	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		894,82	42,01	28,31	117,94
	Підвечірок					
1	Сирники класичні	80	156	13,86	6,31	10,98
2	Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	200	44	0,6	-	9,9
	Всього	280	200	14,46	6,31	20,88
	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	47,5	0,8	0,1	10,9
	Всього		554,42	31,09	17,06	72,22
			2711,04	125,12	82,02	370,41

		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	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 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	Печеня 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			876,84	24,2	37,35	98,59
Підвечірок						
1	Фрукти по сезону	100	95	1,5	0,2	21,8
2	Сирники класичні	80	156	13,86	6,31	10,98
Всього			251	15,36	6,51	32,78
Вечеря						
1	Салат з запеченої капусти з родзинками	100	124,92	2,04	6,44	14,76
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 або ягід (свіжих або заморожених)	200	44	0,6	-	9,9
Всього			600,39	22,85	26,34	67,14
			2697,55	105,12	111,81	306,97

Субота

	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	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	97,2	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

		<u>Неділя</u>				
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 зі свинини	85	304	18,23	25,56	0,88
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	95	1,5	0,2	21,8
Всього			1161,22	40,84	46,71	145,01
Підвечірок						
1	Фрукти по сезону	100	95	1,5	0,2	21,8
2	Шоколад	20	108	1,08	7,06	10,52
Всього			203	2,58	7,26	32,32
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
			2694,52	122,06	96,91	335,41