

ПОГОДЖЕНО

Начальник Ужгородського управління
Головного управління Держпродсповживслужби
в Закарпатській області

Ліліана ІГНАЦЕВИЧ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор НВК «Гармонія»
Ужгородської міської ради
Закарпатської області

Марина КАРПИНЕЦЬ

Примірне чотиригодинне осіннє меню

НВК «Гармонія» (школа)

Найменування продуктів	Маса нетто				Хімічний склад											
					Білки			Жири			Вуглеводи			Енергетична цінність		
	6-11 років	11-14 років	14-18 років	6-11 років	11-14 років	14-18 років	6-11 років	11-14 років	14-18 років	6-11 років	11-14 років	14-18 років	6-11 років	11-14 років	14-18 років	6-11 років
Понеділок 1 тиждень																
Сніданок																
Омлет натуральний	65			12,3			13,1				1,2					148
Хліб пшеничнозерновий/пшеничний	30/30			2,1/3			2,4/1				9,9/14					71/79
Масло вершкове	3,5			0,02			2,2				0,04					23
Твердий сир	15			3			4				0,07					52
Чай з лимоном	200			0,2			0				15,2					64
Капуста цвітна варена	100			2			0,3				3,8					29
Яблуко	100			0,4			0				9,8					43
Всього за сніданок				20,02			22,0				40,01					430
Обід																
Суп гороховий	200	250	250	4,4	5,5	5,5	4,4	5,5	5,5	5,5	15,4	19,2	19,2	129,4	161,8	161,8
Гуляш з вареної яловичини	70	100	120	6,54	9,34	11,2	5,7	8,16	9,8	9,8	3,7	5,24	6,3	91,49	130,7	156,84
Макарони	120	150	150	5,16	6,45	6,45	3,72	4,65	4,65	4,65	27,0	33,75	33,75	16,4	20,5	20,5
Салат зі свіжої білокачанної капусти	75	75	75	1,2	1,2	1,2	3,8	3,8	3,8	3,8	6,8	6,8	6,8	67	67	67
Компот зі свіжих фруктів	200	200	200	0,2	0,2	0,2	0	0	0	0	28,0	28,0	28,0	114	114	114
Хліб пшеничнозерновий/пшеничний	30/30	30/30	30/30	2,1/3	2,1/3	2,1/3	2,4/1	2,4/1	2,4/1	2,4/1	9,9/14	9,9/14	9,9/14	71/79	71/79	71/79

Масло вершкове		4,5	5,5	*	0,05	0,06		3,1	3,7		0,06	0,08		30	37
Твердий сир	15	15	15	3	3	3	4	4	4	0,07	0,07	0,07	52	52	52
Банан/апельсин	100	100	100	1,5	1,5	1,5	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	21,8	95	95	95
Всього за обід				24,1	29,34	27,5	24,22	31,81	34,05	112,67	124,82	123,78	636,29	742	775,14
Полуденок															
Оладки з фруктовим соусом	150/20			14,8			15,7			64,6			448		
Яблуко/персик	100			0,4/0,9			0,4/0,25			11,8/9,4			52,4/43,2		
Сік/компот зі свіжих фруктів	200			0,2			0			28			114		
Всього за полуденок				15,4			16,1			104,4			614,4		
Вівторок 1 тиждень															
Сніданок															
Запіванка сирна	100			14,45			9,04			13,87			196,03		
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30			2,1/3			2,4/1			9,9/14			71/79		
Масло вершкове	3,5			0,02			2,2			0,04			23		
Чай з мелісою	200			0			0			8			32		
Морква варена	100			0,8			0,2			8,2			35		
Всього за сніданок				17,37			13,84			40,01			357,03		
Обід															
Щі зі свіжої капусти та картоплі	200	250	250	1,7	2,13	2,13	4,2	5,25	5,25	7,7	9,63	9,63	76	95	95
Биточки з яловичини	70	100	120	21,28	30,4	36,48	15,96	22,8	27,36	12,18	17,4	20,88	238	340	408
Картопляне пюре	120	150	150	3,24	4,05	4,05	4,32	5,4	5,4	19,56	24,45	24,45	128,4	160,5	160,5
Соус сметанно-томатний	20	20	20	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1,47	1,47	1,47	17	17	17
Салат з буряка	75	75	75	1,2	1,2	1,2	2,4	2,4	2,4	6,9	6,9	6,9	51,9	51,9	51,9
Чай з липою	200	200	200	0	0	0	0	0	0	10	10	10	40	40	40
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30	30/30	30/30	2,1/3	2,1/3	2,1/3	2,4/1	2,4/1	2,4/1	9,9/14	9,9/14	9,9/14	71/79	71/79	71/79
Масло вершкове					0,05	0,06		3,1	3,7		0,06	0,08		30	37
Банан	100	100	100	1,5	1,5	1,5	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	21,8	95	95	95
Всього за обід				31,52	41,93	48,02	30,48	40,42	45,58	89,51	101,61	105,11	717,3	900,4	975,4

Сніданок													
Вареники Лінів	120			16,66			8,74			18,14		218,36	
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30			2,1/3			2,4/1			9,9/14		71/79	
Морква варена	100			0,8			0,2			8,2		35	
Чай з липою	200			0			0			10		40	
Всього за сніданок				19,56			11,34			46,24		364,36	
Обід													
Суп молочний овочевий	200	250	250	7,0	8,75	8,75	2,1	6,4	6,4	14,5	18,1	121	151
Рис «Паселя»	200	250	250	13,19	16,49	17,81	10,09	12,6	13,62	41,94	52,43	311,34	389,18
Цвітна (білокачанна) капуста, запечена під бешамелю	75	75	75	2,55	2,55	2,55	2,08	2,08	2,08	6,1	6,1	50	50
Сік	200	200	200	1,0	1,0	1,0	0	0	0	21,2	21,2	69	69
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30	30/30	30/30	2,1/3	2,1/3	2,1/3	2,4/1	2,4/1	2,4/1	9,9/14	9,9/14	71/79	71/79
Масло вершкове		4,5	5,5		0,05	0,06		3,1	3,7		0,06		30
Банан	100	100	100	1,5	1,5	1,5	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	95	95
Всього за обід				27,34	32,44	33,77	16,87	26,78	28,4	115,44	129,59	717,34	855,18
Полуденок													
Йогурт	125			2,0			6,3			5,3		86	
Морква варена	100			0,8			0,2			8,2		35	
Яблуко/персик	100			0,4/0,9			0,4/0,25			11,8/9,4		52,4/43,2	
Всього за полуденок				3,2			6,9			25,3		173,4	
П'ятниця 1 тиждень													
Сніданок													
Курка тушкована в соусі гуляш	70			15,2			3,5			2,5		110	
Булгур/ячнева каша	120			3,76			3,84			22,32		132	
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30			2,1/3			2,4/1			9,9/14		71/79	
Чай з мелісою	200			0			0			8		32	
Яблуко	100			0,4			0			9,8		43	

Всього за сніданок		21,46		9,74		52,52		388	
Обід									
Суп овочевий	200	250	1,7	2,13	2,13	4,3	5,38	5,38	11,88
Хек запечений	60	120	10,96	16,43	21,9	1,45	2,18	2,9	0
Товчанка	120	150	2,16	2,7	2,7	4,92	6,15	6,15	15,9
Соус сметанно-томатний	20	20	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1,47
Компот із сушених фруктів	200	200	0,6	0,6	0,6	0	0	0	31,6
Салат зі свіжої білокачанної капусти	75	75	1,2	1,2	1,2	3,8	3,8	3,8	6,8
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30	30/30	2,1/3	2,1/3	2,1/3	2,4/1	2,4/1	2,4/1	9,9/14
Масло вершкове		4,5		0,05	0,06		3,1	3,7	0,06
Банан	100	100	1,5	1,5	1,5	0,2	0,2	0,2	21,8
Всього за обід			20,74	27,21	32,69	18,87	22,81	24,13	99,51
Полуденок									
Булочка «Шкільна»	100		12,4			4,8			73,57
Компот зі свіжих фруктів	200		0,2			0			28,0
Яблуко/Банан	100/100		0,4/1,5			0,4/0,2			11,8/21,8
Всього за полуденок			13			5,2			113,37
Понеділок 2 тиждень									
Сніданок									
Скрамбл	50		5,5			5,0			5,0
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30		2,1/3			2,4/1			9,9/14
Масло вершкове	3,5		0,02			2,2			0,04
Морква варена	100		0,8			0,2			8,2
Твердий сир	15		3			4			0,07
Чай з лимоном	200		0,2			0			15,2
Яблуко/персик	100/75		0,4/0,7			0/0,2			9,8/7,5
Всього за сніданок			12,02			13,8			48,21
366,5									

Обід																
Суп гороховий	200	250	250	250	4,4	5,5	5,5	4,4	5,5	5,5	15,4	19,2	19,2	129,4	161,8	161,8
Плов з яловичиною/свиною	190	250	250	270	43,6	57	61,92	8,9	11,6	12,6	35	45,3	48,9	313	412	445
Салат зі свіжої білокачанної капусти	75	75	75	75	1,2	1,2	1,2	3,8	3,8	3,8	6,8	6,8	6,8	67	67	67
Узвар	200	200	200	200	0,3	0,3	0,3	0,9	0,9	0,9	24,9	24,9	24,9	107,7	107,7	107,7
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30	30/30	30/30	30/30	2,1/3	2,1/3	2,1/3	2,4/1	2,4/1	2,4/1	9,9/14	9,9/14	9,9/14	71/79	71/79	71/79
Масло вершкове		4,5	5,5			0,05	0,06		3,1	3,7		0,06	0,08		30	37
Твердий сир	15	15	15	15	3	3	3	4	4	4	0,07	0,07	0,07	52	52	52
Банан/апельсин	100	100	100	100	1,5	1,5	1,5	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	21,8	95	95	95
Всього за обід		46,92	49,45	49,46	24,9	28,5	29,1	106,11	116,53	116,55	792,1	831,5	838,5			
Полуденок																
Млинці з фруктовим соусом	150/20				8,9			3,9			54,5			287		
Яблуко/Банан	100/100				0,4/1,5			0,4/0,2			11,8/21,8			52,4/95		
Узвар	200				0,3			0,9			24,9			107,7		
Всього за полуденок		9,6			5,2						91,2			447,1		
Вівторок 2 тиждень																
Сніданок																
Курка тушкована в соусі гуляш	70				15,2			3,5			2,5			110		
Булгур/ячнева каша	120				3,76			3,84			22,32			132		
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30				2,1/3			2,4/1			9,9/14			71/79		
Чай з мелісою	200				0			0			8			32		
Морква варена	100				0,8			0,2			8,2			35		
Яблуко	100				0,4			0			9,8			43		
Всього за сніданок		21,54			9,94			60,72			423					
Обід																
Суп овочевий	200	250	250	250	1,7	2,13	2,13	4,3	5,38	5,38	9,5	11,88	11,88	84	105	105
Котлета з яловичини/свинини	70	100	120	120	21,28	30,4	36,48	15,96	22,8	27,36	12,18	17,4	20,88	238	340	408

Картопляне пюре	120	150	150	3,24	4,05	4,05	4,32	5,4	5,4	19,56	24,45	24,45	128,4	160,5	160,5
Соус сметанно-томатний	20	20	20	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1,47	1,47	1,47	17	17	17
Салат з буряка	75	75	75	1,2	1,2	1,2	2,4	2,4	2,4	6,9	6,9	6,9	51,9	51,9	51,9
Компот зі свіжих фруктів	200	200	200	0,2	0,2	0,2	0	0	0	28,0	28,0	28,0	114	114	114
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30	30/30	30/30	2,1/3	2,1/3	2,1/3	2,4/1	2,4/1	2,4/1	9,9/14	9,9/14	9,9/14	71/79	71/79	71/79
Масло вершкове		4,5	5,5		0,05	0,06		3,1	3,7		0,06	0,08		30	37
Банан	100	100	100	1,5	1,5	1,5	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	21,8	95	95	95
Всього за обід				40,86	42,13	42,14	39,62	42,68	43,28	114,57	121,86	121,94	924,3	984,4	991,4
Полуденок															
Кефір	200			11,2			6,4			8,2			118		
Яблуко/Банан	100/100			0,4/1,5			0,4/0,2			11,8/21,8			52,4/95		
Всього за полуденок				11,6			6,8			20			170,4		
Сніданок															
Драчена	60			13,65			9			3,6			123,6		
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30			2,1/3			2,4/1			9,9/14			71/79		
Твердий сир	15			3			4			0,07			52		
Чай з лимоном	200			0,2			0			15,2			64		
Капуста цвітна варена	100			2			0,3			3,8			29		
Всього за сніданок				20,95			15,7			32,57			339,6		
Обід															
Борщ з капустою та картоплею	200	250	250	1,9	2,38	2,38	4,2	5,25	5,25	11,2	14	14	91	113,8	113,8
Бефстроганов з вареної яловичини	80	110	130	7,68	10,56	12,48	7,5	10,43	12,3	2,6	4,3	4,3	108,92	149,77	177
Макарони	120	150	150	5,16	6,45	6,45	3,72	4,65	4,65	27,0	33,75	33,75	16,4	20,5	20,5
Салат «Вітамінний»	75	75	75	1,5	1,5	1,5	3,75	3,75	3,75	7,43	7,43	7,43	69,75	69,75	69,75
Чай з липою	200	200	200	0	0	0	0	0	0	10	10	10	40	40	40
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30	30/30	30/30	2,1/3	2,1/3	2,1/3	2,4/1	2,4/1	2,4/1	9,9/14	9,9/14	9,9/14	71/79	71/79	71/79

Масло вершкове		4,5	5,5		0,05	0,06		3,1	3,7		0,06	0,08		30	37
Банан	100	1,5	1,5	100	1,5	1,5	0,2	0,2	0,2		21,8	21,8	95	95	95
Всього за обід		19,86	24,54	26,47	23,97	29,78	32,25	89,97	100,54	101,26	515,07	589,82	624,05		
Полуденок															
Йогурт	125				2,0			6,3			5,3		86		
Яблуко/персик	100				0,4/0,9			0,25			11,8/9,4		52,4/43,2		
Всього за полуденок					2,4			6,7			17,1		138,4		
Четвер 2 тиждень															
Сніданок															
Вареники Лінів	120				16,66			8,74			18,14		218,36		
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30				2,1/3			2,4/1			9,9/14		71/79		
Морква варена	100				0,8			0,2			8,2		35		
Чай з липою	200				0			0			10		40		
Яблуко	100				0,4			0			9,8		43		
Всього за сніданок					19,96			11,34			56,04		407,36		
Обід															
Суп з рисовою крупою та томатом	200	250	250		2,0	2,6	2,6	1,8	2,2	2,2	17,2	21,5	21,5	93,4	116,8
Курачі нагетси	75	100	120		17,49	23,32	27,99	1,98	2,6	3,2	18,25	24,3	29,2	161,86	215,81
Гречка	120	150	150		7,2	9,0	9,0	6,84	8,55	8,55	32,28	40,35	40,35	163,38	204,2
Соус сметанно-томатний	20	20	20		0,5	0,5	0,5	1	1	1	1,47	1,47	1,47	17	17
Цвітна (блокавання) капуста, запечена під бешамеллю	75	75	75		2,55	2,55	2,55	2,08	2,08	2,08	6,1	6,1	6,1	50	50
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30	30/30	30/30		2,1/3	2,1/3	2,1/3	2,4/1	2,4/1	2,4/1	9,9/14	9,9/14	9,9/14	71/79	71/79
Сік	200	200	200		1,0	1,0	1,0	0	0	0	21,2	21,2	21,2	69	69
Масло вершкове		4,5	5,5			0,05	0,06		3,1	3,7		0,06	0,08	30	37
Банан/апельсин	100	100	100		1,5	1,5	1,5	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	21,8	95	95
Всього за обід		34,34	42,62	47,29	16,3	22,13	23,33	128,2	146,68	151,58	720,64	868,81	918,98		
Полуденок															
Булочка «Шкільна»	100				12,4			4,8			73,57			368,8	

Компот зі свіжих фруктів	200			0,2				0		28,0			114		
Яблуко/Банан	100/ 100			0,4/ 1,5				0,4/ 0,2		11,8/ 21,8			52,4/ 95		
Всього за полуночок				13				5,2		113,37			535,2		
П'ятниця 2 тиждень															
Сніданок															
Запіванка сирна	100			14,45				9,04		13,87			196,03		
Хліб цільнозерновий/ пшеничний	30/30			2,1/3				2,4/1		9,9/14			71/79		
Масло вершкове	3,5			0,02				2,2		0,04			23		
Чай з мелісою	200			0				0		8			32		
Морква варена	100			0,8				0,2		8,2			35		
Всього за сніданок				17,37				13,84		40,01			357,03		
Обід															
Суп молочний овочевий	200	250	250	7,0	8,75	8,75	2,1	6,4	6,4	14,5	18,1	18,1	121	151	151
Риба тушкована з овочами під томатним соусом	60	120	90	8,5	12,75	17	2,8	4,2	5,6	2,5	3,75	5	60,9	91,35	121,8
Булгур/ячнева каша	120	150	150	3,76	4,7	4,7	3,84	4,8	4,8	22,32	27,9	27,9	132	165	165
Салат з буряка	75	75	75	1,2	1,2	1,2	2,4	2,4	2,4	6,9	6,9	6,9	51,9	51,9	51,9
Компот зі свіжих фруктів	200	200	200	0,2	0,2	0,2	0	0	0	28,0	28,0	28,0	114	114	114
Хліб цільнозерновий/ пшеничний	30/30	30/30	30/30	2,1/3	2,1/3	2,1/3	2,4/1	2,4/1	2,4/1	9,9/14	9,9/14	9,9/14	71/79	71/79	71/79
Масло вершкове	3,5	4,5	4,5	0,02	0,05	0,06	2,2	3,1	3,7	0,04	0,06	0,08	23	30	37
Банан	100	100	100	1,5	1,5	1,5	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	21,8	95	95	95
Всього за обід				24,28	31,25	35,51	15,94	23,5	25,5	105,96	116,41	117,68	668,8	769,25	806,7
Полуночок															
Оладки з фруктовим соусом	150/20			14,8			15,7			64,6			448		
Яблуко/персик	100			0,4/ 0,9			0,4/ 0,25			11,8/ 9,4			52,4/ 43,2		
Сік/компот зі свіжих фруктів	200			0,2			0			28			114		

Компот зі свіжих фруктів	200									0						28,0				114		
Яблуко/Банан	100/ 100									0,4/ 1,5							11,8/ 21,8			52,4/ 95		
Всього за полууденок										13							113,37			535,2		
П'ятниця 2 тиждень																						
Сніданок																						
Запіванка сирна	100									14,45							13,87			196,03		
Хліб цільнозерновий/ пшеничний	30/30									2,1/3							9,9/14			71/79		
Масло вершкове	3,5									0,02							0,04			23		
Чай з мелісою	200									0							8			32		
Морква варена	100									0,8							8,2			35		
Всього за сніданок										17,37							40,01			357,03		
Обід																						
Суп молочний овочевий	200	250	250	250	7,0	8,75	8,75	8,75	2,1	6,4	6,4	14,5	18,1	18,1	18,1	14,5	121	151	151			
Риба тушкована з овочами під томатним соусом	60	120	90	120	8,5	12,75	17	12,75	2,8	4,2	5,6	2,5	3,75	5	3,75	2,5	60,9	91,35	91,35	121,8		
Булгур/ячнева каша	120	150	150	150	3,76	4,7	4,7	4,7	3,84	4,8	4,8	22,32	27,9	27,9	27,9	132	165	165	165			
Салат з буряка	75	75	75	75	1,2	1,2	1,2	1,2	2,4	2,4	2,4	6,9	6,9	6,9	6,9	51,9	51,9	51,9	51,9			
Компот зі свіжих фруктів	200	200	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	0	0	0	28,0	28,0	28,0	28,0	114	114	114	114			
Хліб цільнозерновий/ пшеничний	30/30	30/30	30/30	30/30	2,1/3	2,1/3	2,1/3	2,1/3	2,4/1	2,4/1	2,4/1	9,9/14	9,9/14	9,9/14	9,9/14	71/79	71/79	71/79	71/79			
Масло вершкове	3,5	4,5	4,5	4,5	0,02	0,05	0,06	0,06	2,2	3,1	3,7	0,04	0,06	0,08	0,08	23	30	30	37			
Банан	100	100	100	100	1,5	1,5	1,5	1,5	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	21,8	21,8	95	95	95	95			
Всього за обід					24,28	31,25	35,51	31,25	15,94	23,5	25,5	105,96	116,41	117,68	116,41	668,8	769,25	769,25	806,7			
Полууденок																						
Оладки з фруктовим соусом	150/20				14,8				15,7			64,6					448					
Яблуко/персик	100				0,4/ 0,9				0,4/ 0,25			11,8/ 9,4					52,4/ 43,2					
Сік/компот зі свіжих фруктів	200				0,2				0			28					114					

Всього за полуденок		15,4	16,1	104,4	614,4	
Понеділок 3 тиждень						
Сніданок						
Омлет натуральний	65	12,3	13,1	1,2	148	
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30	2,1/3	2,4/1	9,9/14	71/79	
Масло вершкове	3,5	0,02	2,2	0,04	23	
Морква варена	100	0,8	0,2	8,2	35	
Твердий сир	15	3	4	0,07	52	
Чай з лимоном	200	0,2	0	15,2	64	
Яблуко/персик	100/75	0,4/0,7	0/0,2	9,8/7,5	43/35	
Всього за сніданок		18,82	21,9	44,41	436	
Обід						
Юшка риба	200	12,05	15,06	18,0	130,5	163,13
Бефстроганов з вареної яловичини	80	130	12,48	4,3	108,92	149,77
Макарони	120	150	6,45	27,0	33,75	16,4
Салат з буряка	75	75	1,2	6,9	6,9	51,9
Компот із сушених фруктів	200	200	0,6	31,6	31,6	130
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30	2,1/3	2,1/3	9,9/14	71/79	71/79
Масло вершкове		5,5	0,06	0,06	0,08	30
Банан/апельсин	100	100	1,5	21,8	21,8	95
Всього за обід		30,29	39,45	114,02	603,72	738,53
Полуденок						
Кефір	200	11,2	6,4	8,2	118	
Морква варена	100	0,8	0,2	8,2	35	
Яблуко/Банан	100/100	0,4/1,5	0,4/0,2	11,8/21,8	52,4/95	
Всього за полуденок		12,4	7,0	28,2	205,4	
Вівторок 3 тиждень						
Сніданок						
Курка тушкована в	70	15,2	3,5	2,5	110	

[illegible]

Обід																
Суп гороховий	200	250	250	4,4	5,5	5,5	4,4	5,5	5,5	15,4	19,2	19,2	129,4	161,8	161,8	161,8
Гуляш з вареної яловичини	70	100	120	6,54	9,34	11,2	5,7	8,16	9,8	3,7	5,24	6,3	91,49	130,7	156,84	156,84
Картопляне пюре	120	150	150	3,24	4,05	4,05	4,32	5,4	5,4	19,56	24,45	24,45	128,4	160,5	160,5	160,5
Салат «Вітамінний»	75	75	75	1,5	1,5	1,5	3,75	3,75	3,75	7,43	7,43	7,43	69,75	69,75	69,75	69,75
Компот із сушених фруктів	200	200	200	0,6	0,6	0,6	0	0	0	31,6	31,6	31,6	130	130	130	130
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30	30/30	30/30	2,1/3	2,1/3	2,1/3	2,4/1	2,4/1	2,4/1	9,9/14	9,9/14	9,9/14	71/79	71/79	71/79	71/79
Масло вершкове		4,5	5,5		0,05	0,06		3,1	3,7		0,06	0,08		30	37	37
Банан/апельсин	100	100	100	1,5	1,5	1,5	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	21,8	95	95	95	95
Всього за обід				22,7	24,64	24,65	23,23	28,51	29,11	110,93	119,68	119,7	754,25	848,75	855,75	855,75
Полуденок																
Йогурт	125			2,0			6,3			5,3			86			
Яблуко/персик	100			0,4/0,9			0,4/0,25			11,8/9,4			52,4/43,2			
Всього за полуденок				2,4			6,7			17,1			138,4			
Четвер 3 тиждень																
Сніданок																
Драчена	60			13,65			9			3,6			123,6			
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30			2,1/3			2,4/1			9,9/14			71/79			
Твердий сир	15			3			4			0,07			52			
Чай з лимоном	200			0,2			0			15,2			64			
Капуста цвітна варена	100			2			0,3			3,8			29			
Всього за сніданок				20,95			15,7			32,57			339,6			
Обід																
Суп молочний овочевий	200	250	250	7,0	8,75	8,75	2,1	6,4	6,4	14,5	18,1	18,1	121	151	151	151
Рис «Паелья»	200	250	270	13,19	16,49	17,81	10,09	12,6	13,62	41,94	52,43	56,62	311,34	389,18	420,31	420,31
Салат зі свіжої білокачанної капусти	75	75	75	1,2	1,2	1,2	3,8	3,8	3,8	6,8	6,8	6,8	67	67	67	67
Сік	200	200	200	1,0	1,0	1,0	0	0	0	21,2	21,2	21,2	69	69	69	69
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30	30/30	30/30	2,1/3	2,1/3	2,1/3	2,4/1	2,4/1	2,4/1	9,9/14	9,9/14	9,9/14	71/79	71/79	71/79	71/79

[illegible]

Полуденок													
Булочка «Шкільна»	100					12,4			4,8			73,57	368,8
Компот зі свіжих фруктів	200					0,2			0			28,0	114
Яблуко/Банан	100/100					0,4/1,5			0,4/0,2			11,8/21,8	52,4/95
Всього за полуденок						13			5,2			113,37	535,2
Понеділок 4 тиждень													
Сніданок													
Скрамбл	50					5,5			5,0			5,0	78,5
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30					2,1/3			2,4/1			9,9/14	71/79
Масло вершкове	3,5					0,02			2,2			0,04	23
Капуста цвітна варена	100					2			0,3			3,8	29
Твердий сир	15					3			4			0,07	52
Чай з лимоном	200					0,2			0			15,2	64
Яблуко/персик	100/75					0,4/0,7			0/0,2			9,8/7,5	43/35
Всього за сніданок						13,22			13,9			43,81	360,5
Обід													
Суп картопляний з галушками	200	200	200			5,3	5,3	5,3	4,8	4,8	20,5	20,5	142
Бефстроганов з вареної яловичини	80	110	130			7,68	10,56	12,48	7,5	10,43	4,3	3,6	142
Гречка	120	150	150			7,2	9,0	9,0	6,84	8,55	40,35	40,35	108,92
Салат «Вітамінний»	75	75	75			1,5	1,5	1,5	3,75	3,75	7,43	7,43	163,38
Чай з липою	200	200	200			0	0	0	0	0	10	10	204,2
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30	30/30	30/30			2,1/3	2,1/3	2,1/3	2,4/1	2,4/1	9,9/14	9,9/14	69,75
Масло вершкове		4,5	5,5				0,05	0,06		3,1	0,06	0,08	40
Банан	100	100	100			1,5	1,5	1,5	0,2	0,2	21,8	21,8	71/79
Всього за обід						25,3	30,21	31,94	25,49	33,23	114,36	113,64	820,95
Полуденок													
Кефір	200					11,2			6,4			8,2	118
Капуста цвітна варена	100					2			0,3			3,8	29

Яблуко/Банан	100/ 100					0,4/ 1,5						11,8/ 21,8			52,4/ 95
Всього за полууденок						13,6						7,1			199,4
Вівторок 4 тижднь															
Сніданок															
Курка тушкована в соусі гуляш	70					15,2						3,5			110
Булгур/ячнева каша	120					3,76						3,84			132
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30					2,1/3						2,4/1			71/79
Чай з мелісою	200					0						0			32
Яблуко	100					0,4						0			43
Всього за сніданок						21,46						9,74			388
Обід															
Суп овочевий	200	250	250	1,7	2,13	2,13	4,3	5,38	5,38	9,5	11,88	11,88	84	105	105
Котлета з яловичини/свинини	70	100	120	21,28	30,4	36,48	15,96	22,8	27,36	12,18	17,4	20,88	238	340	408
Картопляне пюре	120	150	150	3,24	4,05	4,05	4,32	5,4	5,4	19,56	24,45	24,45	128,4	160,5	160,5
Соус сметанно-томатний	20	20	20	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1,47	1,47	1,47	17	17	17
Салат з буряка	75	75	75	1,2	1,2	1,2	2,4	2,4	2,4	6,9	6,9	6,9	51,9	51,9	51,9
Компот зі свіжих фруктів	200	200	200	0,2	0,2	0,2	0	0	0	28,0	28,0	28,0	114	114	114
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30	30/30	30/30	2,1/3	2,1/3	2,1/3	2,4/1	2,4/1	2,4/1	9,9/14	9,9/14	9,9/14	71/79	71/79	71/79
Масло вершкове		4,5	5,5		0,05	0,06		3,1	3,7		0,06	0,08		30	37
Банан	100	100	100	1,5	1,5	1,5	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	21,8	95	95	95
Всього за обід				31,86	42,13	42,14	32,62	42,68	43,28	109,57	121,86	121,94	839,3	984,4	991,4
Полууденок															
Оладки з фруктовим соусом	150/20			14,8			15,7			64,6			448		
Яблуко/персик	100			0,4/ 0,9			0,4/ 0,25			11,8/ 9,4			52,4/ 43,2		
Компот зі свіжих фруктів	200			0,2			0			28			114		

Всього за полууденок		15,4	16,1	104,4	614,4	
Середня 4 тиждєнь						
Сніданок						
Драчена	60	13,65	9	3,6	123,6	
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30	2,1/3	2,4/1	9,9/14	71/79	
Твердий сир	15	3	4	0,07	52	
Чай з лимоном	200	0,2	0	15,2	64	
Капуста цвітна варена	100	2	0,3	3,8	29	
Всього за сніданок		20,95	15,7	32,57	339,6	
Обід						
Суп гороховий	200	250	4,4	5,5	19,2	161,8
Гуляш з вареної яловичини	70	120	5,7	8,16	6,3	130,7
Макарони	120	150	3,72	4,65	33,75	20,5
Салат зі свіжої білокачанної капусти	75	75	3,8	3,8	6,8	67
Компот зі свіжих фруктів	200	200	0	0	28,0	114
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30	30/30	2,4/1	2,4/1	9,9/14	71/79
Масло вершкове	4,5	5,5	3,1	3,7	0,08	30
Твердий сир	15	15	4	4	0,07	52
Банан/апельсин	100	100	0,2	0,2	21,8	95
Всього за обід		24,1	24,22	112,67	636,29	775,14
Полуденок						
Млинці з фруктовим соусом	150/20	8,9	3,9	54,5	287	
Яблуко/Банан	100/100	0,4/1,5	0,4/0,2	11,8/21,8	52,4/95	
Узвар	200	0,3	0,9	24,9	107,7	
Всього за полууденок		9,6	5,2	91,2	447,1	
Цетвер 4 тиждєнь						
Сніданок						
Вареники Лінівi	120	16,66	8,74	18,14	218,36	

Хліб цільнозерновий/ пшеничний	30/30						2,1/3			2,4/1			9,9/14			71/79		
Чай з липою	200						0			0			10			40		
Всього за сніданок							18,76			11,14			38,04			329,36		
Обід																		
Юшка рибна	200	250	250	250	12,05	15,06	15,06	4,3	5,38	5,38	14,40	18,0	18,0	18,0	130,5	163,13	163,13	
Рис «Паєля»	200	250	270	270	13,19	16,49	17,81	10,09	12,6	13,62	41,94	52,43	52,43	56,62	311,34	389,18	420,31	
Цвітна (білокачанна) капуста, запечена під бешамеллю	75	75	75	75	2,55	2,55	2,55	2,08	2,08	2,08	6,1	6,1	6,1	6,1	50	50	50	
Сік	200	200	200	200	1,0	1,0	1,0	0	0	0	21,2	21,2	21,2	21,2	69	69	69	
Хліб цільнозерновий/ пшеничний	30/30	30/30	30/30	30/30	2,1/3	2,1/3	2,1/3	2,4/1	2,4/1	2,4/1	9,9/14	9,9/14	9,9/14	9,9/14	71/79	71/79	71/79	
Масло вершкове	3,5	4,5	5,5	5,5	0,02	0,05	0,06	2,2	3,1	3,7	0,04	0,06	0,06	0,08	23	30	37	
Банан	100	100	100	100	1,5	1,5	1,5	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	21,8	21,8	95	95	95	
Всього за обід					32,41	35,45	35,46	21,27	23,25	23,85	115,38	119,0	119,0	119,02	749,84	789,47	796,47	
Полуденок																		
Йогурт	125				2,0			6,3			5,3				86			
Яблуко/персик	100				0,4/			0,4/			11,8/				52,4/			
					0,9			0,25			9,4				43,2			
Всього за полуденок					2,4			6,7			17,1				138,4			
П'ятниця 4 тиждень																		
Сніданок																		
Запіванка сирна	100				14,45			9,04			13,87				196,03			
Хліб цільнозерновий/ пшеничний	30/30				2,1/3			2,4/1			9,9/14				71/79			
Масло вершкове	3,5				0,02			2,2			0,04				23			
Чай з мелісою	200				0			0			8				32			
Морква варена	100				0,8			0,2			8,2				35			
Всього за сніданок					17,37			13,84			40,01				357,03			
Обід																		
Борщ з капустою та картоплею	200	250	250	250	1,9	2,38	2,38	4,2	5,25	5,25	11,2	14	14	14	91	113,8	113,8	
Хек запечений	60	90	120	120	10,96	16,43	21,9	1,45	2,18	2,9	0	0	0	0	56,9	85,34	113,79	
Булгур/ячнева каша	120	150	150	150	3,76	4,7	4,7	3,84	4,8	4,8	22,32	27,9	27,9	27,9	132	165	165	

Соус сметанно-томатний	20	20	20	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1,47	1,47	1,47	17	17	17
Компот із сушених фруктів	200	200	200	0,6	0,6	0,6	0	0	0	0	31,6	31,6	31,6	130	130	130
Салат «Вітамінний»	75	75	75	1,5	1,5	1,5	3,75	3,75	3,75	3,75	7,43	7,43	7,43	69,75	69,75	69,75
Хліб цільнозерновий/пшеничний	30/30	30/30	30/30	2,1/3	2,1/3	2,1/3	2,4/1	2,4/1	2,4/1	2,4/1	9,9/14	9,9/14	9,9/14	71/79	71/79	71/79
Масло вершкове		4,5	5,5		0,05	0,06		3,1	3,7			0,06	0,08		30	37
Банан	100	100	100	1,5	1,5	1,5	0,2	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	21,8	95	95	95
Всього за обід				22,82	29,76	35,24	17,84	22,68	24,0	105,72	114,16	114,18	635,65	776,89	812,34	
Полуденок																
Булочка «Шкільна»	100			12,4			4,8				73,57			368,8		
Компот зі свіжих фруктів	200			0,2			0				28,0			114		
Яблуко/Банан	100/100			0,4/1,5			0,4/0,2				11,8/21,8			52,4/95		
Всього за полуденок				13			5,2			113,37				535,2		