

**«ПОГОДЖЕНО»**

Начальник Володарського відділу  
Головного управління Держпродспоживслужби  
у Київській області

\_\_\_\_\_ **В. КУЗЬМЕНКО**

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Директор  
Володарська спеціалізована школа-інтернат

\_\_\_\_\_ **А. КОСОВСЬКИЙ**

**Перспективне чотиритижневе сезонне  
МЕНЮ  
на зимовий період**

**ВОЛОДАРСЬКА СПЕЦІАЛІЗОВАНА ШКОЛА-ІНТЕРНАТ**

**2021/2022 н.р.**

1-й тиждень  
**ПОНЕДІЛОК**

Прийом їжі	Найменування страв	Вихід, г		Енергетична цінність, Ккал	
		11-14 р.	14-18 р.	11-14 р.	14-18 р.
<b>Сніданок 1</b>	Салат з морквою, каррі та соусом "Вінігрет"	100	100	74,10	74,10
	Омлет Скрамбл	50	50	97,70	97,70
	Каша пшенична(розсипчаста)	150	150	189,90	189,90
	Какао з молоком	150	200	86,24	114,98
	Хліб цільнозерновий	50	50	118,00	118,00
	Банани	100	100	95,00	95,00
	Всього	<b>600</b>	<b>650</b>	<b>660,94</b>	<b>689,68</b>
<b>Сніданок 2</b>	Компот із свіжих(заморожених) ягід, м'ятою та родзинками	180	200	40,00	44,40
	Пан де калатрава	150	150	179,21	179,21
	Всього	<b>330</b>	<b>350</b>	<b>219,21</b>	<b>223,61</b>
<b>Обід</b>	Салат з капусти з зеленим горошком та насінням	75	75	80,70	80,70
	Суп з крупною перловою і томатом	250	250	151,60	151,60
	Китайська печеня зі свининою	200	250	284,60	355,70
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	150	80,80	80,80
	Хліб житній	50	50	113	113
	Яблука свіжі	75	75	39,30	39,30
	Всього	<b>800</b>	<b>850</b>	<b>750,00</b>	<b>821,10</b>
<b>Полуденок</b>	Печиво вівсяне	80	80	224,00	224,00
	Кефір	125	125	62,50	62,50
	Всього	<b>205</b>	<b>205</b>	<b>286,5</b>	<b>286,5</b>
<b>Вечеря</b>	Салат з квашеними огірками та свіжою капустою	100	100	69,86	69,86
	Курячі нагетси	125	150	274,00	328,90
	Соус "Кетчуп"	25	25	13,20	13,20
	Горохове пюре із чорносливом	150	150	218,24	218,24
	Йогурт	125	125	86,00	86,00
	Всього	<b>525</b>	<b>550</b>	<b>661,30</b>	<b>716,20</b>
	<i>Всього за день</i>	<i>2460</i>	<i>2605</i>	<i>2577,95</i>	<i>2737,09</i>

1-й тиждень  
**ВІВТОРОК**

Приєм їжі	Найменування страв	Вихід, г		Енергетична цінність, Ккал	
		11-14 р.	14-18 р.	11-14 р.	14-18 р.
<b>Сніданок 1</b>	Помідор квашений	100	100	20,00	20,00
	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином	100	120	157,13	188,60
	Картопляне пюре з орегано	150	150	214,10	214,10
	Йогурт	125	125	86,00	86,00
	Хліб житній	50	50	113,00	113,00
	Апельсин	100	100	50,00	50,00
	<b>Всього</b>	<b>625</b>	<b>645</b>	<b>640,23</b>	<b>671,7</b>
<b>Сніданок 2</b>	Салат з морквою, родзинками та сметаною	75	75	74,5	74,5
	Компот із свіжих (заморожених) ягід, м'ятою та родзинками	100	100	22,20	22,20
	<b>Всього</b>	<b>175</b>	<b>175</b>	<b>96,7</b>	<b>96,7</b>
<b>Обід</b>	Морквяний крем-суп	250	250	138,50	138,5
	Болоньезе з яловичини	170	200	235,70	277,3
	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	150	150	165,80	165,8
	Напій з шипшини	180	180	102,24	102,24
	Хліб цільнозерновий	50	50	118,00	118,00
	Банани свіжі	75	75	71,30	71,30
	<b>Всього</b>	<b>875</b>	<b>905</b>	<b>831,54</b>	<b>873,14</b>
<b>Полуденок</b>	Яблуко запечене з сиром	150	150	233,84	233,84
	Горіхи волоські	15	15	103,70	103,70
	<b>Всього</b>	<b>165</b>	<b>165</b>	<b>337,54</b>	<b>337,54</b>
<b>Вечеря</b>	Салат з буряком та чорносливом	70	100	57,96	82,8
	Лінівi вареники з молочним соусом	150/25	200/25	368,50	482,20
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	150	80,80	80,80
	<b>Всього</b>	<b>395</b>	<b>475</b>	<b>507,26</b>	<b>645,8</b>
	<i>Всього за день</i>	<i>2235</i>	<i>2365</i>	<i>2413,27</i>	<i>2624,88</i>

1-й тиждень  
**С Е Р Е Д А**

Прийом їжі	Найменування страв	Вихід, г		Енергетична цінність, Ккал	
		11-14 р.	14-18 р.	11-14 р.	14-18 р.
<b>Сніданок 1</b>	Салат з запеченої капусти та родзинками	75	75	117,14	117,14
	Куліш з курячим м'ясом	250	300	385,50	462,60
	Молоко	180	180	91,56	91,56
	Апельсини свіжі	75	75	37,50	37,50
	Всього	<b>580</b>	<b>555</b>	<b>631,70</b>	<b>708,80</b>
<b>Сніданок 2</b>	Яблуко каркаде	100	100	76,46	76,46
	Всього	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>76,46</b>	<b>76,46</b>
<b>Обід</b>	Салат з яйцем та зеленим горошком	75	75	108,9	108,90
	Борщ	250	250	100,00	100,00
	Сметана	25	25	51,50	51,50
	Котлети рибні	90	120	79,80	106,40
	Рис з орегано	150	150	204,50	204,50
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	150	80,80	80,80
	Хліб житній	50	50	113,00	113,00
	Яблука свіжі	100	100	52,40	52,40
Всього	<b>890</b>	<b>920</b>	<b>790,90</b>	<b>817,50</b>	
<b>Полуденок</b>	Оладки кукурудзяні з морквою	80	80	161,23	161,23
	Какао з молоком	150	200	86,24	114,98
	Всього	<b>230</b>	<b>280</b>	<b>247,47</b>	<b>276,21</b>
<b>Вечеря</b>	Овочі припущені з соусом "Бешамель"	75	75	64,70	64,70
	Плов з курячим м'ясом	250	300	388,62	466,35
	Напій з шипшини	200	200	113,60	113,60
	Хліб цільнозерновий	50	50	118,00	118,00
	Всього	<b>575</b>	<b>625</b>	<b>684,92</b>	<b>762,65</b>
<i>Всього за день</i>		<i>2375</i>	<i>2480</i>	<i>2431,45</i>	<i>2641,62</i>

1-й тиждень  
**ЧЕТВЕР**

Прийом їжі	Найменування страв	Вихід, г		Енергетична цінність, Ккал	
		11-14 р.	14-18 р.	11-14 р.	14-18 р.
Сніданок 1	Огірок квашений	100	100	15,00	15,00
	Запечена риба з морквою та цибулею під соусом "Бешамель"	90	120	104,80	139,80
	Рис з кмином (розсипчастий)	150	150	205,20	205,20
	Сік томатний	200	200	34,00	34,00
	Хліб житній	50	50	113,00	113,00
	Банани свіжі	100	100	95,00	95,00
	Всього	<b>690</b>	<b>720</b>	<b>567,00</b>	<b>602,00</b>
Сніданок 2	Салат фруктовий з горіхами	100	100	195,95	195,95
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	150	80,80	80,80
	Всього	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>276,75</b>	<b>276,75</b>
Обід	Салат з буряків, селери та сиру	50	50	47,20	47,20
	Суп гороховий	250	250	134,50	134,50
	Печеня по-домашньому з куркою	250	300	317,50	381,00
	Напій з шипшини	180	180	102,24	102,24
	Хліб цільнозерновий	50	50	118,00	118,00
	Банани свіжі	75	75	71,30	71,30
	Всього	<b>855</b>	<b>905</b>	<b>790,74</b>	<b>854,24</b>
Полуденок	Цінабон	80	80	213,00	213,00
	Йогурт	125	125	86,00	86,00
	Всього	<b>205</b>	<b>205</b>	<b>299,00</b>	<b>299,00</b>
Вечеря	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	100	100	75,83	75,83
	Куряче стегно в гірчичному соусі	75	90	164,50	197,40
	Соус "Кетчуп"	25	25	13,20	13,20
	Сочевиця зі спеціями	150	150	231,20	231,20
	Йогурт	125	125	86,00	86,00
	Хліб житній	50	50	113,00	113,00
	Всього	<b>525</b>	<b>540</b>	<b>683,73</b>	<b>716,63</b>
	<i>Всього за день</i>	<i>2525</i>	<i>2620</i>	<i>2617,22</i>	<i>2748,63</i>

1-й тиждень  
**П'ЯТНИЦЯ**

Прийом їжі	Найменування страв	Вихід, г		Енергетична цінність, Ккал	
		11-14 р.	14-18 р.	11-14 р.	14-18 р.
<b>Сніданок 1</b>	Плов фруктовий	150	200	225,75	301,00
	Яйце відварене	40	40	63,00	63,00
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	200	80,80	107,70
	Хліб цільнозерновий	50	50	118,00	118,00
	Всього	<b>390</b>	<b>490</b>	<b>487,55</b>	<b>589,70</b>
<b>Сніданок 2</b>	Вертуга з яблуком	80	80	189,10	189,10
	Йогурт	125	125	86,00	86,00
	Всього	<b>205</b>	<b>205</b>	<b>275,10</b>	<b>275,10</b>
<b>Обід</b>	Огірок квашений	100	100	15,00	15,00
	Борщ	250	250	100,00	100,00
	Сметана	25	25	51,50	51,50
	Чилі кон карне (квасоля з яловичим м'ясом)	250	300	380,70	456,84
	Компот із свіжих (заморожених) ягід, м'ятою та родзинками	150	150	33,30	33,30
	Хліб житній	50	50	113,00	113,00
	Яблука свіжі	75	75	39,30	39,30
	Всього	<b>900</b>	<b>950</b>	<b>732,80</b>	<b>808,94</b>
<b>Полуденок</b>	Салат з буряком, сметаною та чорносливом	100	100	82,83	82,83
	Банани	100	100	95,00	95,00
	Всього	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>177,83</b>	<b>177,83</b>
<b>Вечеря</b>	Салат з морквою, сиром та сметаною	100	100	112,16	112,16
	Вегетаріанський закритий пиріг	250	300	315,40	378,50
	Хліб цільнозерновий	50	50	118,00	118,00
	Сік	200	200	98,70	98,70
	Сир твердий	15	20	52,0	69,3
	Всього	<b>615</b>	<b>670</b>	<b>696,26</b>	<b>776,66</b>
	<i>Всього за день</i>	<i>2310</i>	<i>2515</i>	<i>2369,54</i>	<i>2628,23</i>

1-й тиждень  
**СУБОТА**

Прийом їжі	Найменування страв	Вихід, г		Енергетична цінність, Ккал	
		11-14 р.	14-18 р.	11-14 р.	14-18 р.
<b>Сніданок 1</b>	Салат з яйцем та зеленим горошком	75	75	108,90	108,90
	Рибний закритий пиріг зі спеціями	225	300	240,70	320,90
	Йогурт	125	125	86,00	86,00
	Хліб цільнозерновий	50	50	118,00	118,00
	Банани	100	100	95,00	95,00
	<b>Всього</b>	<b>575</b>	<b>650</b>	<b>648,60</b>	<b>728,80</b>
<b>Сніданок 2</b>	Салат з буряком, курагою та горіхами з йогуртом	100	100	204,59	204,59
	<b>Всього</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>204,59</b>	<b>204,59</b>
<b>Обід</b>	Салат з морквою, сиром та сметаною	75	75	84,10	84,10
	Суп білий з галушками	250	250	175,30	175,30
	Курячий шніцель	100	120	212,10	254,50
	Товчанка	150	150	133,00	133,00
	Компот із свіжих (заморожених) ягід, м'ятою та родзинками	150	150	33,30	33,30
	Хліб цільнозерновий	50	50	118,00	118,00
	Апельсини свіжі	75	75	37,50	37,50
	<b>Всього</b>	<b>850</b>	<b>870</b>	<b>793,30</b>	<b>835,70</b>
<b>Полуденок</b>	Бланманже (молочне желе)	150	150	151,15	151,15
	Апельсини	100	100	50,00	50,00
	<b>Всього</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>201,15</b>	<b>201,15</b>
<b>Вечеря</b>	Капуста тушкована з овочами та курячим м'ясом	200	250	172,52	215,65
	Запіканка рисова з ягідним кулі	150/25	180/25	277,43	326,19
	Хліб житній	50	50	113,00	113,00
	Кефір	125	125	62,50	62,50
	<b>Всього</b>	<b>375</b>	<b>425</b>	<b>625,45</b>	<b>717,34</b>
	<i>Всього за день</i>	<i>2150</i>	<i>2295</i>	<i>2473,09</i>	<i>2687,58</i>

1-й тиждень  
**НЕДІЛЯ**

Приєм їжі	Найменування страв	Вихід, г		Енергетична цінність, Ккал	
		11-14 р.	14-18 р.	11-14 р.	14-18 р.
Сніданок 1	Салат з червоної капусти з соусом "Вінегрет"	100	100	68,40	68,40
	Котлета по-міланські з сиром	125	150	316,90	380,30
	Гречана каша (розсипчаста) з томатною пастою	150	150	171,50	171,50
	Чай каркаде	200	200	10,00	10,00
	Хліб житній	50	50	113,00	113,00
	Яблука свіжі	100	100	52,40	52,40
	Всього	<b>725</b>	<b>750</b>	<b>732,20</b>	<b>795,60</b>
Сніданок 2	Цінабон з корицею	80	80	213,00	213,00
	Молоко	150	150	76,30	76,30
	Всього	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>289,30</b>	<b>289,30</b>
Обід	Суп овочевий	250	250	133,00	133,00
	Бефстроганов з вареної яловичини	100	120	158,08	189,69
	Пшоняна каша з квашеною капустою	150	150	215,40	215,40
	Хліб житній	50	50	113,00	113,00
	Узвар із суміші сухофруктів (без цукру)	150	200	80,80	107,70
	Банани свіжі	75	75	71,30	71,30
	Всього	<b>775</b>	<b>845</b>	<b>771,60</b>	<b>830,10</b>
Полуденок	Салат з морквою, родзинками та сметаною	100	100	99,33	99,33
	Компот із свіжих (заморожених) ягід, м'ятою та родзинками	150	150	33,30	33,30
	Всього	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>132,63</b>	<b>132,63</b>
Вечеря	Салат Вінегрет	75	75	80,80	80,80
	Тост з гороховим пюре та яйцем	100	100	206,03	206,03
	Банаш (розсипчастий)	150	150	205,70	205,70
	Запиканка сирна із сметаною	100/10	120/10	182,39	214,75
	Компот з ягід та м'ятою	150	150	33,30	33,30
	Всього	<b>475</b>	<b>475</b>	<b>708,22</b>	<b>740,58</b>
	<i>Всього за день</i>	<i>2455</i>	<i>2550</i>	<i>2633,95</i>	<i>2788,21</i>



2-й тиждень  
**ПОНЕДІЛОК**

Прийом їжі	Найменування страв	Вихід, г		Енергетична цінність, Ккал	
		11-14 р.	14-18 р.	11-14 р.	14-18 р.
<b>Сніданок 1</b>	Помідор квашений	100	100	20,00	20,00
	Вегетаріанський закритий пиріг	200	250	252,30	315,40
	Чай з шипшини	180	200	102,24	113,60
	Хліб цільнозерновий	50	50	118,00	118,00
	Банани свіжі	100	100	95,00	95,00
	Всього	<b>630</b>	<b>700</b>	<b>587,24</b>	<b>662,00</b>
<b>Сніданок 2</b>	Салат фруктовий з горіхами	100	125	195,95	244,90
	Компот із свіжих (заморожених) ягід, м'ятою та родзинками	150	150	33,30	33,30
	Всього	<b>250</b>	<b>275</b>	<b>229,25</b>	<b>278,20</b>
<b>Обід</b>	Салат з гарбузом, насінням та зеленим горошком	50	50	68,00	68,00
	Борщ	250	250	100,00	100,00
	Сметана	25	25	51,50	51,50
	Французька печеня з соусом "Бешамель"	200	250	259,20	324,00
	Хліб житній	200	50	113,00	113,00
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	150	80,80	80,80
	Яблука свіжі	75	75	39,30	39,30
	Всього	<b>800</b>	<b>850</b>	<b>775,00</b>	<b>929,80</b>
<b>Полуденок</b>	Салат з буряком, сметаною та чорносливом	100	100	82,93	82,93
	Узвар із суміші сухофруктів (без цукру)	150	150	80,80	80,80
	Всього	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>163,63</b>	<b>163,63</b>
<b>Вечеря</b>	Салат з запеченої капусти та родзинками	75	75	117,14	117,14
	Куліш з курячим м'ясом	250	300	385,50	462,60
	Кефір	125	125	62,50	62,50
	Хліб цільнозерновий	50	50	118,00	118,00
	Всього	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>683,14</b>	<b>760,24</b>
	<i>Всього за день</i>	<i>2130</i>	<i>2625</i>	<i>2438,26</i>	<i>2793,87</i>

2-й тиждень  
**ВІВТОРОК**

Прийом їжі	Найменування страв	Вихід, г		Енергетична цінність, Ккал	
		11-14 р.	14-18 р.	11-14 р.	14-18 р.
<b>Сніданок 1</b>	Салат з морквою, сиром та сметаною	75	75	84,10	84,10
	Печеня по-домашньому з куркою	25	300	317,50	381,00
	Сік	20	200	98,70	98,70
	Хліб житній	50	50	113,00	113,00
	Апельсин	100	100	50,00	50,00
	Всього	<b>675</b>	<b>725</b>	<b>663,30</b>	<b>726,80</b>
<b>Сніданок 2</b>	Салат з морквою, родзинками та сметаною	100	100	99,33	99,33
	Яблука свіжі	100	100	52,40	52,40
	Всього	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>151,73</b>	<b>151,73</b>
<b>Обід</b>	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	75	75	56,9	56,9
	Суп Авголемоно	250	250	145,1	145,10
	Кебаб з сиром	80	100	112,7	140,80
	Соус "Кетчуп"	25	25	13,20	13,20
	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	150	150	165,80	165,80
	Хліб цільнозерновий	50	50	118,00	118,00
	Напій з шипшини	180	180	102,24	102,24
	Банани свіжі	75	75	71,30	71,30
Всього	<b>885</b>	<b>905</b>	<b>785,2</b>	<b>813,4</b>	
<b>Полуденок</b>	Печиво вівсяне	80	80	215,40	215,40
	Молоко пастеризоване	100	100	53,00	53,00
	Всього	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>268,40</b>	<b>268,40</b>
<b>Вечеря</b>	Салат з червоної капусти та соусом "Вінегрет"	50	50	34,20	34,20
	Лобіо з квасолі	250	300	294,00	353,80
	Запиканка сирна	100	100	161,79	161,79
	Сметана	10	10	20,60	20,60
	Узвар із суміші сухофруктів (без цукру)	150	150	80,80	80,80
	Хліб житній	50	50	113,00	113,00
	Всього	<b>610</b>	<b>660</b>	<b>704,39</b>	<b>764,19</b>
	<i>Всього за день</i>	<i>2550</i>	<i>2670</i>	<i>2573,02</i>	<i>2724,52</i>

2-й тиждень  
**СЕРЕДА**

Прийом їжі	Найменування страв	Вихід, г		Енергетична цінність, Ккал	
		11-14 р.	14-18 р.	11-14 р.	14-18 р.
Сніданок 1	Салат з буряка та ароматної олії	75	75	58,30	58,30
	Курячі нагетси	125	150	274,00	328,90
	Соус "Кетчуп"	25	25	13,20	13,20
	Овочева паелья з куркумою (морква, цибуля)	150	150	188,80	188,80
	Йогурт	125	125	86,00	86,00
	Груші свіжі	75	75	31,50	31,50
	Всього	<b>575</b>	<b>600</b>	<b>651,80</b>	<b>706,70</b>
Сніданок 2	Печиво цитрусове	60	80	205,20	273,60
	Молоко пастеризоване	100	150	53,00	76,30
	Всього	<b>160</b>	<b>230</b>	<b>258,20</b>	<b>349,90</b>
Обід	Салат з яйцем, сиром та куркумою	75	75	124,20	124,20
	Суп квасолевий	250	250	144,00	144,00
	Минтай запечений під соусом "Бешамель"	90	120	81,10	112,60
	Рис розсипчастий з оре гано	150	150	204,50	204,50
	Хліб житній	50	50	113,00	113,00
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	150	80,80	80,80
	Апельсини свіжі	75	75	37,50	37,50
	Всього	<b>840</b>	<b>870</b>	<b>785,10</b>	<b>816,60</b>
Полуденок	Шуліки з маком	80	80	85,99	85,99
	Банани свіжі	100	100	95,00	95,00
	Всього	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>180,99</b>	<b>180,99</b>
Вечеря	Салат з гречкою та овочами	250	250	219,30	219,30
	Львівський сирник з морквою	180	200	363,40	403,80
	Сметана	10	10	20,60	20,60
	Компот із свіжих (заморожених) ягід, м'ятою та родзинками	150	150	33,30	33,30
	Всього	<b>590</b>	<b>610</b>	<b>636,60</b>	<b>677,00</b>
	Всього за день	<b>2345</b>	<b>2490</b>	<b>2512,69</b>	<b>2731,19</b>

2-й тиждень  
**ЧЕТВЕР**

Прийом їжі	Найменування страв	Вихід, г		Енергетична цінність, Ккал	
		11-14 р.	14-18 р.	11-14 р.	14-18 р.
<b>Сніданок 1</b>	Салат з морквою та яблуком, соусом "Вінегрет"	100	100	81,81	81,81
	Фрикадельки рибні	90	120	72,99	97,33
	Каша пшенична (розсипчаста)	150	150	189,90	189,90
	Какао з молоком	150	200	86,24	114,98
	Хліб житній	50	50	113,00	113,00
	Банани свіжі	100	100	95,00	95,00
	Всього	<b>640</b>	<b>720</b>	<b>638,94</b>	<b>692,02</b>
<b>Сніданок 2</b>	Салат з моркви	150	150	95,98	95,98
	Йогурт	125	125	86,00	86,00
	Всього	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>181,80</b>	<b>213,70</b>
<b>Обід</b>	Овочі припущені з соусом "Бешамель"	75	75	64,70	64,70
	Суп білий з галушками	250	250	157,90	157,90
	Курка по-італійськи	85	100	105,40	123,99
	Булгур (розсипчастий)	150	150	165,00	165,00
	Напій з шипшини	180	200	102,24	113,60
	Хліб цільнозерновий	50	50	118,00	118,00
	Банани свіжі	100	100	95,00	95,00
	Всього	<b>890</b>	<b>925</b>	<b>808,2</b>	<b>838,20</b>
<b>Полуденок</b>	Цінабон з корицею	80	80	213,00	213,00
	Компот із свіжих (заморожених) ягід, м'ятою та родзинками	150	200	33,30	44,40
	Всього	<b>230</b>	<b>280</b>	<b>246,00</b>	<b>257,00</b>
<b>Вечеря</b>	Салат з капусти, зеленого горошку та насіння	100	100	107,63	107,63
	Курячий шніцель	100	120	212,09	254,50
	Соус "Кетчуп"	25	25	13,20	13,20
	Ньокі (картопляні галушки)	150	150	251,60	251,60
	Йогурт	125	125	86,00	86,00
	Всього	<b>500</b>	<b>520</b>	<b>670,52</b>	<b>712,93</b>
	<i>Всього за день</i>	<i>2535</i>	<i>2720</i>	<i>2545,46</i>	<i>2682,13</i>

2-й тиждень  
**П'ЯТНИЦЯ**

Приєм їжі	Найменування страв	Вихід, г		Енергетична цінність, Ккал	
		11-14 р.	14-18 р.	11-14 р.	14-18 р.
<b>Сніданок 1</b>	Салат з капустою та морквою	50	50	32,00	32,00
	Львівський сирник з морквою	100	150	201,90	272,10
	Сметана	10	10	20,60	20,60
	Сочевиця (відварена) зі спеціями (кориця, аніс)	150	150	231,20	231,20
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	200	80,80	107,70
	Яблука свіжі	100	100	52,40	52,40
	Всього	<b>560</b>	<b>660</b>	<b>618,90</b>	<b>716,00</b>
<b>Сніданок 2</b>	Бланманже (молочне желе)	100	150	100,76	151,15
	Яблука свіжі	100	100	52,40	52,40
	Всього	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>153,16</b>	<b>203,55</b>
<b>Обід</b>	Вінегрет	75	75	80,80	80,80
	Суп гороховий	250	250	134,50	134,50
	Бефстроганов з вареної яловичини	100	120	158,08	189,69
	Картопляне пюре з орегано	150	150	203,30	203,30
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	150	80,80	80,80
	Хліб житній	50	50	113,00	113,00
	Груші свіжі	75	75	31,50	31,50
Всього	<b>850</b>	<b>870</b>	<b>802,00</b>	<b>833,60</b>	
<b>Полуденок</b>	Салат з буряком, курагою та горіхами з йогуртом	100	100	204,59	204,59
	Чай каркаде	150	150	7,00	7,00
	Всього	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>211,59</b>	<b>211,59</b>
<b>Вечеря</b>	Помідор квашений	100	100	20,00	20,00
	Куряче стегно в гірчичному соусі	75	90	164,50	197,40
	Соус "Кетчуп"	25	25	13,20	13,20
	Гречана каша з чебрецем	150	150	165,80	165,80
	Молоко	180	180	91,56	91,56
	Хліб житній	50	50	113,00	113,00
	Всього	<b>580</b>	<b>595</b>	<b>684,06</b>	<b>716,96</b>
<i>Всього за день</i>	<i>2440</i>	<i>2625</i>	<i>2469,71</i>	<i>2681,70</i>	

2-й тиждень  
**СУБОТА**

Приєм їжі	Найменування страв	Вихід, г		Енергетична цінність, Ккал	
		11-14 р.	14-18 р.	11-14 р.	14-18 р.
<b>Сніданок 1</b>	Салат з квашеними огірками та свіжою капустою	50	50	34,90	34,90
	Вегетаріанський закритий пиріг	250	250	315,40	315,40
	Запіканка сирна з яблуком і морквою	120	150	217,65	272,10
	Сметана	10	10	20,60	20,60
	Компот із свіжих (заморожених) ягід, м'ятою та родзинками	150	150	33,30	33,30
	Яблука свіжі	75	75	39,30	39,30
	Всього	<b>655</b>	<b>685</b>	<b>661,15</b>	<b>715,60</b>
<b>Сніданок 2</b>	Пан де калатрава	150	150	179,21	179,21
	Горіхи волоські	15	25	103,70	173,00
	Всього	<b>165</b>	<b>175</b>	<b>282,91</b>	<b>282,91</b>
<b>Обід</b>	Салат з яйцем та зеленим горошком	75	75	108,90	108,90
	Суп з крупою рисовою і томатом	250	250	152,80	152,80
	Бігос з гречкою та куркою	200	250	234,60	293,30
	Хліб житній	50	50	113,00	113,00
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	150	80,80	80,80
	Банани свіжі	75	75	71,30	71,30
	Всього	<b>800</b>	<b>850</b>	<b>761,4</b>	<b>820,1</b>
<b>Полуденок</b>	Запіканка сирна з яблуком і морквою та сметаною	100	100	181,37	181,37
	Сметана	10	10	20,60	20,60
	Компот із свіжих (заморожених) ягід, м'ятою та родзинками	150	150	33,30	33,30
	Всього	<b>260</b>	<b>260</b>	<b>235,27</b>	<b>235,27</b>
<b>Вечеря</b>	Салат з морквою та яблуком, соусом "Вінегрет"	100	100	81,81	81,81
	Риба тушкована з овочами та томатним соусом	90	120	91,30	121,70
	Рис (розсипчастий) з кмином	150	150	205,20	205,20
	Напій з шипшини	180	200	102,24	113,60
	Сир твердий	15	15	52,00	52,00
	Хліб цільнозерновий	50	50	118,00	118,00
	Всього	<b>585</b>	<b>635</b>	<b>650,55</b>	<b>692,31</b>
	<i>Всього за день</i>	<i>2415</i>	<i>2555</i>	<i>2587,28</i>	<i>2815,49</i>

2-й тиждень  
**НЕДІЛЯ**

Прийом їжі	Найменування страв	Вихід, г		Енергетична цінність, Ккал	
		11-14 р.	14-18 р.	11-14 р.	14-18 р.
<b>Сніданок 1</b>	Салат з яйцем, сиром та куркумою	50	50	82,80	82,80
	Плов курячим м'ясом	250	300	388,62	466,35
	Сік томатний	200	200	42,40	42,40
	Хліб житній	50	50	113,00	113,00
	Банани	100	100	95,00	95,00
	Всього	<b>650</b>	<b>700</b>	<b>721,82</b>	<b>799,55</b>
<b>Сніданок 2</b>	Вертуга з яблуком	80	80	189,10	189,10
	Кефір	125	125	62,50	62,50
	Всього	<b>205</b>	<b>205</b>	<b>251,60</b>	<b>251,60</b>
<b>Обід</b>	Борщ з картоплею	250	250	161,40	161,40
	Сметана	25	25	51,50	51,50
	Гуляш з вареної яловичини	100	120	130,72	156,86
	Кус кус (припущений) з овочами	200	200	291,10	291,10
	Напій з шипшини	180	200	102,24	113,60
	Яблука свіжі	75	75	39,30	39,30
	Всього	<b>830</b>	<b>870</b>	<b>776,30</b>	<b>813,80</b>
<b>Полуденок</b>	Салат з морквою, родзинками та сметаною	100	100	99,33	99,33
	Апельсини свіжі	100	100	50,00	50,00
	Всього	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>149,33</b>	<b>149,33</b>
<b>Вечеря</b>	Вінегрет	75	75	80,80	80,80
	Запіканка пшоняна з ягідним кулі	200/25	250/25	366,20	449,30
	Йогурт	125	125	86,00	86,00
	Хліб житній	50	50	113,00	113,00
	Всього	<b>450/25</b>	<b>500/25</b>	<b>646,00</b>	<b>729,13</b>
	<i>Всього за день</i>	<i>2360</i>	<i>2500</i>	<i>2545,05</i>	<i>2743,41</i>

3-й тиждень  
**ПОНЕДІЛОК**

Приєм їжі	Найменування страв	Вихід, г		Енергетична цінність, Ккал	
		11-14 р.	14-18 р.	11-14 р.	14-18 р.
<b>Сніданок 1</b>	Салат з буряка та ароматної олії	100	100	77,69	77,69
	Запіканка рисова з ягідним кулі	250/25	300/25	439,,95	521,21
	Сік	200	200	98,70	98,70
	Апельсин	100	100	50,00	50,00
	Всього	<b>650/25</b>	<b>700/25</b>	<b>666,34</b>	<b>747,60</b>
<b>Сніданок 2</b>	Печиво Цитрусове	60	80	205,20	273,60
	Чай карка де	150	150	7,00	7,00
	Всього	<b>210</b>	<b>230</b>	<b>212,20</b>	<b>280,60</b>
<b>Обід</b>	Суп білий з галушками	250	250	157,90	157,90
	Чахохбілі з куркою	150	175	189,40	221,00
	Каша пшенична	150	150	189,40	189,90
	Хліб житній	50	50	113,00	113,00
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	150	80,80	80,80
	Банани свіжі	75	75	71,30	71,30
	Всього	<b>825</b>	<b>850</b>	<b>802,30</b>	<b>833,90</b>
<b>Полуденок</b>	Цінабон з корицею	80	80	95,80	127,70
	Йогурт	125	125	86,00	86,00
	Всього	<b>205</b>	<b>205</b>	<b>181,80</b>	<b>213,70</b>
<b>Вечеря</b>	Салат з квашеними огірками та свіжою капустою	50	50	34,90	34,90
	Вегетаріанський закритий пиріг	250	250	315,40	315,40
	Запіканка сирна з бананом	150	200	226,90	302,50
	Сметана	10	10	20,60	20,60
	Компот із свіжих (заморожених) ягід, м'ятою та родзинками	150	150	33,30	33,30
	Всього	<b>610</b>	<b>660</b>	<b>631,10</b>	<b>706,70</b>
	<i>Всього за день</i>	<i>2525</i>	<i>2790</i>	<i>2493,74</i>	<i>2782,50</i>



3-й тиждень  
**ВІТРОК**

Приєм їжі	Найменування страв	Вихід, г		Енергетична цінність, Ккал	
		11-14 р.	14-18 р.	11-14 р.	14-18 р.
<b>Сніданок 1</b>	Салат з морквою, сиром та сметаною	75	75	84,10	84,10
	Шпундра (запіканка з курки та буряку)	150	180	215,70	258,90
	Булгур (розсипчастий)	150	150	165,00	165,00
	Йогурт	125	125	86,00	86,00
	Банани свіжі	100	100	95,00	95,00
	Всього	<b>600</b>	<b>630</b>	<b>645,80</b>	<b>689,00</b>
<b>Сніданок 2</b>	Салат з моркви, родзинок та сметани	100	125	99,33	124,17
	Йогурт	125	125	86,00	86,00
	Всього	<b>225</b>	<b>250</b>	<b>185,30</b>	<b>210,20</b>
<b>Обід</b>	Салат з капустою та морквою	50	50	32,00	32,00
	Картопляний крем-суп	250	250	157,40	157,40
	Чилі кон карне (квасоля з яловичим м'ясом)	250	300	380,70	456,84
	Хліб цільозерновий	50	50	118,00	118,00
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	150	80,80	80,80
	Яблука свіжі	75	75	39,30	39,30
	Всього	<b>825</b>	<b>875</b>	<b>808,20</b>	<b>884,34</b>
<b>Полуденок</b>	Салат фруктовий з горіхами	100	125	195,95	244,90
	Всього	<b>100</b>	<b>125</b>	<b>196,95</b>	<b>244,90</b>
<b>Вечеря</b>	Салат з яйцем, сиром та куркумою	75	75	124,20	124,20
	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином	100	120	157,15	188,60
	Гречана каша (розсипчаста) з томатною пастою	150	150	171,50	171,50
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	180	180	96,90	96,90
	Хліб цільозерновий	50	50	118,00	118,00
	Всього	<b>525</b>	<b>550</b>	<b>667,75</b>	<b>699,20</b>
	<i>Всього за день</i>	<b>2275</b>	<b>2430</b>	<b>2504,00</b>	<b>2727,64</b>

3-й тиждень  
**СЕРЕДА**

Прийом їжі	Найменування страв	Вихід, г		Енергетична цінність, Ккал	
		11-14 р.	14-18 р.	11-14 р.	14-18 р.
<b>Сніданок 1</b>	Салат з морквою та імбирем	100	100	63,14	63,14
	Рибні нагетси	105	140	170,70	227,60
	Соус "Кетчуп"	250	25	13,20	13,20
	Рис розсипчастий з орегано	150	150	204,50	204,50
	Молоко пастеризоване	150	180	76,30	91,56
	Хліб житній	50	50	113,00	113,00
	Апельсини свіжі	75	75	37,50	37,50
	Всього	<b>655</b>	<b>720</b>	<b>678,34</b>	<b>750,50</b>
<b>Сніданок 2</b>	Яблуко запечене з сиром	150	150	233,84	233,84
	Всього	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>233,84</b>	<b>233,84</b>
<b>Обід</b>	Салат з яйцем, сиром та куркумою	75	75	124,20	124,20
	Мінестроне	250	250	97,20	97,20
	Верещака з яловичини	100	120	165,72	198,86
	Каша гречана (розсипчаста) з чебрецем	150	150	165,80	165,80
	Хліб житній	50	50	113,00	113,00
	Напій з шипшини	180	200	102,24	113,60
	Банани свіжі	75	75	71,30	71,30
	Всього	<b>880</b>	<b>920</b>	<b>839,46</b>	<b>883,96</b>
<b>Полуденок</b>	Салат з буряком, сметаною та чорносливом	100	100	82,83	82,83
	Горіхи волоські	15	15	103,70	103,70
	Всього	<b>115</b>	<b>115</b>	<b>186,53</b>	<b>186,53</b>
<b>Вечеря</b>	Салат Вінегрет	100	100	107,70	107,70
	Плов з курячим м'ясом	250	300	388,60	466,40
	Йогурт	125	125	86,00	86,00
	Хліб цільнозерновий	50	50	118,00	118,00
	Всього	<b>575</b>	<b>600</b>	<b>700,35</b>	<b>778,08</b>
	<i>Всього за день</i>	<i>2375</i>	<i>2505</i>	<i>2638,52</i>	<i>2832,91</i>

3-й тиждень  
**ЧЕТВЕР**

Приєм їжі	Найменування страв	Вихід, г		Енергетична цінність, Ккал	
		11-14 р.	14-18 р.	11-14 р.	14-18 р.
<b>Сніданок 1</b>	Салат з морквою та яблуком, соусом "Вінегрет"	75	75	61,40	61,40
	Лобіо з квасолі	250	300	294,00	353,80
	Какао з молоком	200	200	114,98	114,98
	Хліб цільнозерновий	50	50	118,00	118,00
	Яблука свіжі	100	100	52,40	52,40
	Всього	<b>675</b>	<b>725</b>	<b>640,78</b>	<b>700,58</b>
<b>Сніданок 2</b>	Яблуко каркаде	100	100	76,46	76,46
	Бланманже	100	100	100,76	100,76
	Всього	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>177,22</b>	<b>177,22</b>
<b>Обід</b>	Салат Вінегрет	75	75	80,80	80,80
	Суп Авголемоно	250	250	145,10	145,10
	Лінівi голубці з яловичиною	250	300	320,20	384,20
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	150	80,80	80,80
	Хліб цільнозерновий	50	50	118,00	118,00
	Апельсини свіжі	75	75	37,50	37,50
	Всього	<b>850</b>	<b>900</b>	<b>782,40</b>	<b>846,40</b>
<b>Полуденок</b>	Вергута з яблуком	80	80	189,10	189,10
	Молоко пастеризоване	150	150	76,30	76,30
	Всього	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>265,40</b>	<b>265,40</b>
<b>Вечеря</b>	Салат з запеченою капустою та родзинками	75	75	117,14	117,14
	Чилі кон карне (квасоля з курячим м'ясом)	200	300	335,00	418,70
	Кефір	125	125	62,50	62,50
	Хліб житній	50	50	113,00	113,00
	Всього	<b>675</b>	<b>550</b>	<b>627,62</b>	<b>711,37</b>
	<i>Всього за день</i>	<i>2630</i>	<i>2605</i>	<i>2478,65</i>	<i>2686,62</i>

3-й тиждень  
**П'ЯТНИЦЯ**

Прийом їжі	Найменування страв	Вихід, г		Енергетична цінність, Ккал	
		11-14 р.	14-18 р.	11-14 р.	14-18 р.
<b>Сніданок 1</b>	Салат з яєць та зеленого горошку	50	50	72,60	72,60
	Курка запечена в соусі "Імбирному"	85	100	186,90	219,94
	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	150	150	165,80	165,80
	Йогурт	125	125	86,00	86,00
	Хліб цільнозерновий	50	50	118,00	118,00
	Апельсини свіжі	75	75	37,50	37,50
	<b>Всього</b>	<b>535</b>	<b>550</b>	<b>666,80</b>	<b>699,84</b>
<b>Сніданок 2</b>	Оладки кукурудзяні з морквою	80	80	161,23	161,23
	Компот із свіжих (заморожених) ягід, м'ятою та родзинками	150	150	33,30	33,30
	<b>Всього</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>194,53</b>	<b>194,53</b>
<b>Обід</b>	Салат з квашеними огірками та свіжою капустою	50	50	34,90	34,90
	Борщ з картоплею	250	250	161,40	161,40
	Сметана	25	25	51,50	51,50
	Мінтай запечений під соусом "Бешамель"	90	120	81,10	112,60
	Рис (розсипчастий) з кмином	150	150	205,20	205,20
	Хліб житній	50	50	113,00	113,00
	Напій з шипшини	180	180	102,24	102,24
	Банани свіжі	75	75	71,30	71,30
	<b>Всього</b>	<b>870</b>	<b>900</b>	<b>820,64</b>	<b>852,14</b>
<b>Полуденок</b>	Бланманже (молочне желе)	100	150	100,76	151,15
	Банани свіжі	100	100	95,00	95,00
	<b>Всього</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>195,76</b>	<b>246,15</b>
<b>Вечеря</b>	Салат з гречкою овочами	180	200	157,90	175,40
	Запikanка сирна	150	175	242,70	283,10
	Сметана	10	10	20,60	20,60
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	180	180	96,90	96,90
	Хліб цільнозерновий	50	50	118,00	118,00
	<b>Всього</b>	<b>570</b>	<b>615</b>	<b>636,10</b>	<b>694,00</b>
	<i>Всього за день</i>	<i>2405</i>	<i>2545</i>	<i>2513,83</i>	<i>2686,66</i>

3-й тиждень  
**СУБОТА**

Прийом їжі	Найменування страв	Вихід, г		Енергетична цінність, Ккал	
		11-14 р.	14-18 р.	11-14 р.	14-18 р.
<b>Сніданок 1</b>	Овочі припущені з соусом "Бешамель"	75	75	64,70	64,70
	Котлети рибні	90	120	79,82	106,42
	Картопляне пюре з орегано	150	150	203,30	203,30
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	200	80,80	107,70
	Хліб цільнозерновий	50	50	118,00	118,00
	Банани свіжі	100	100	95,00	95,00
	Всього	<b>615</b>	<b>695</b>	<b>641,62</b>	<b>695,12</b>
<b>Сніданок 2</b>	Львівський сирник з морквою	75	100	151,40	201,90
	Сметана	10	10	20,60	20,60
	Всього	<b>85</b>	<b>110</b>	<b>172,00</b>	<b>222,50</b>
<b>Обід</b>	Салат з буряка та ароматної олії	50	50	38,80	38,80
	Борщ український	250	250	153,20	153,20
	Сметана	25	25	51,50	51,50
	Курячий шніцель	100	120	212,10	254,50
	Товчанка	150	150	133,00	133,00
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	150	80,80	80,80
	Хліб цільнозерновий	50	50	118,00	118,00
	Яблука свіжі	75	75	39,30	39,30
	Всього	<b>850</b>	<b>870</b>	<b>826,7</b>	<b>869,1</b>
<b>Полуденок</b>	Салат з буряком, курагою та горіхами з йогуртом	100	100	204,59	204,59
	Всього	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>204,59</b>	<b>204,59</b>
<b>Вечеря</b>	Салат Вінегрет	100	100	107,70	107,70
	Салат Скрамбл	50	50	97,70	97,70
	Сочевиця зі спеціями	150	150	231,20	231,20
	Молоко	180	180	91,56	91,56
	Хліб житній	50	50	113,00	113,00
	Всього	<b>530</b>	<b>530</b>	<b>641,19</b>	<b>641,19</b>
	<i>Всього за день</i>	<i>2180</i>	<i>2305</i>	<i>2486,63</i>	<i>2632,50</i>

3-й тиждень  
**НЕДІЛЯ**

Прийом їжі	Найменування страв	Вихід, г		Енергетична цінність, Ккал	
		11-14 р.	14-18 р.	11-14 р.	14-18 р.
<b>Сніданок 1</b>	Салат з яйцем, сиром та курку мою	50	50	82,80	82,80
	Бігос з гречкою та куркою	200	250	234,60	293,30
	Какао з молоком	200	200	114,98	114,98
	Хліб житній	50	50	113,00	113,00
	Банани свіжі	100	100	95,00	95,00
	<b>Всього</b>	<b>600</b>	<b>650</b>	<b>640,38</b>	<b>699,08</b>
<b>Сніданок 2</b>	Салат з буряком, сметаною та чорносливом	100	100	82,83	82,83
	Апельсини свіжі	100	100	50,00	50,00
	<b>Всього</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>132,83</b>	<b>132,83</b>
<b>Обід</b>	Салат з капусти з зеленим горошком та насінням	75	75	80,70	80,70
	Суп з крупою перловою і томатом	250	250	151,60	151,60
	Печеня по-домашньому зі свининою	200	250	318,70	398,40
	Хліб житній	50	50	113,00	113,00
	Напій з шипшини	180	180	102,24	102,24
	Яблука свіжі	75	75	39,30	39,30
<b>Всього</b>	<b>830</b>	<b>880</b>	<b>805,50</b>	<b>885,20</b>	
<b>Полуденок</b>	Печиво вівсяне	80	80	215,40	215,40
	Молоко пастеризоване	150	150	76,30	76,30
	<b>Всього</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>291,70</b>	<b>291,70</b>
<b>Вечеря</b>	Лобіо з квасолі	250	300	294,00	353,80
	Запіканка сирна з яблуком і морквою	120	120	217,65	217,65
	Сметана	10	10	20,60	20,60
	Хліб цільнозерновий	50	50	118,00	118,00
	Компот із свіжих (заморожених) ягід, м'ятою та родзинками	150	150	33,30	33,30
	<b>Всього</b>	<b>580</b>	<b>630</b>	<b>683,55</b>	<b>743,35</b>
	<i>Всього за день</i>	<i>2440</i>	<i>2590</i>	<i>2553,96</i>	<i>2752,16</i>

4-й тиждень  
**ПОНЕДІЛОК**

Прийом їжі	Найменування страв	Вихід, г		Енергетична цінність, Ккал	
		11-14 р.	14-18 р.	11-14 р.	14-18 р.
<b>Сніданок1</b>	Салат з морквою та яблуком, соусом "Вінегрет"	75	75	61,40	61,40
	Вегетаріанський закритий пиріг	200	250	252,30	315,40
	Какао з молоком	200	200	114,98	114,98
	Хліб цільнозерновий	50	50	118,00	118,00
	Банани свіжі	75	75	71,30	71,30
	Всього	<b>600</b>	<b>650</b>	<b>617,98</b>	<b>681,08</b>
<b>Сніданок 2</b>	Салат з капусти та зеленого горошку	100	100	56,90	56,90
	Чай з шипшини	180	180	102,24	102,24
	Всього	<b>280</b>	<b>280</b>	<b>159,14</b>	<b>159,14</b>
<b>Обід</b>	Салат з морквою, сиром та сметаною	75	75	84,10	84,10
	Суп гороховий	250	250	134,50	134,50
	Плов з булгура та свининою	200	250	308,90	386,10
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	150	80,80	80,80
	Хліб житній	50	50	113,00	113,00
	Груші свіжі	75	75	31,50	31,50
	Всього	<b>800</b>	<b>850</b>	<b>752,80</b>	<b>830,00</b>
<b>Полуденок</b>	Вергута з яблуком	80	80	189,10	189,10
	Кефір	125	125	62,50	62,50
	Всього	<b>205</b>	<b>205</b>	<b>251,60</b>	<b>261,60</b>
<b>Вечеря</b>	Салат Вінегрет	75	75	80,80	80,80
	Курячий шніцель	100	120	212,09	254,50
	Рис (розсипчастий) з кмином	150	150	205,20	205,20
	Молоко	150	150	86,24	86,24
	Хліб цільнозерновий	50	50	118,00	118,00
	Всього	<b>525</b>	<b>545</b>	<b>702,33</b>	<b>744,74</b>
	<i>Всього за день</i>	<i>2460</i>	<i>2580</i>	<i>2522,75</i>	<i>2715,46</i>

4-й тиждень  
**ВІТРОК**

Приєм їжі	Найменування страв	Вихід, г		Енергетична цінність, Ккал	
		11-14 р.	14-18 р.	11-14 р.	14-18 р.
<b>Сніданок 1</b>	Салат з капусти та зеленим горошком (свіжомороженим) та насінням	75	75	80,70	80,70
	Курячі нагетси	125	150	274,00	328,90
	Соус "Кетчуп"	25	25	13,20	13,20
	Рис (розсипчастий) з орегано	150	150	204,50	204,50
	Йогурт	125	125	86,00	86,00
	Мандарини	100	100	52,19	52,19
	Всього	<b>600</b>	<b>625</b>	<b>710,59</b>	<b>765,49</b>
<b>Сніданок 2</b>	Яблуко запечене з сиром	150	150	233,84	233,84
	Всього	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>233,84</b>	<b>233,84</b>
<b>Обід</b>	Суп білий з галушками	250	250	157,90	157,90
	Курка по-італійськи	85	100	105,40	123,99
	Кус кус (припущений) з овочами	200	200	291,10	291,10
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	150	80,80	80,80
	Хліб цільнозерновий	50	50	118,00	118,00
	Яблука свіжі	100	100	52,40	52,40
	Всього	<b>835</b>	<b>850</b>	<b>805,60</b>	<b>824,19</b>
<b>Полуденок</b>	Салат з буряком, курагою та горіхами з йогуртом	75	100	153,40	204,59
	Всього	<b>75</b>	<b>100</b>	<b>153,40</b>	<b>204,59</b>
<b>Вечеря</b>	Салат з гречкою та овочами	250	250	219,30	219,30
	Львівський сирник з морквою	180	200	363,40	403,80
	Сметана	10	10	20,60	20,60
	Компот із свіжих (заморожених) ягід, м'ятою та родзинками	150	150	33,30	33,30
	Всього	<b>590</b>	<b>610</b>	<b>636,60</b>	<b>677,00</b>
	<i>Всього за день</i>	<i>2250</i>	<i>2335</i>	<i>2540,03</i>	<i>2705,11</i>



4-й тиждень  
**С Е Р Е Д А**

Прийом їжі	Найменування страв	Вихід, г		Енергетична цінність, Ккал	
		11-14 р.	14-18 р.	11-14 р.	14-18 р.
<b>Сніданок 1</b>	Овочі припущені з соусом "Бешамель"	100	100	86,20	86,20
	Котлети рибні	90	120	79,82	106,42
	Каша пшенична (розсипчаста)	150	150	189,90	189,90
	Молоко пастеризоване	180	180	91,56	91,56
	Хліб цільнозерновий	50	50	118,00	118,00
	Банани свіжі	100	100	95,00	95,00
	Всього	<b>670</b>	<b>700</b>	<b>660,48</b>	<b>687,08</b>
<b>Сніданок 2</b>	Цінабон з корицею	80	80	213,00	213,00
	Молоко пастеризоване	150	150	76,30	76,30
	Всього	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>289,30</b>	<b>289,30</b>
<b>Обід</b>	Салат Вінегрет	50	50	53,87	53,87
	Суп Авголемоно	250	250	145,10	145,10
	Рибний закритий пиріг зі спеціями	225	300	240,70	320,90
	Хліб цільнозерновий	50	50	118,00	118,00
	Напій з шипшини	200	200	113,60	113,60
	Банани свіжі	100	100	95,00	95,00
	Всього	<b>875</b>	<b>950</b>	<b>766,27</b>	<b>846,47</b>
<b>Полуденок</b>	Шуліки з маком	80	80	85,99	85,99
	Яблуко каркаде	75	100	57,35	76,46
	Всього	<b>155</b>	<b>180</b>	<b>143,34</b>	<b>162,45</b>
<b>Вечеря</b>	Помідор квашений	100	100	20,00	20,00
	Шпундра (запіканка з курки та буряку)	150	180	215,70	258,90
	Картопляне пюре з орегано	150	150	203,30	203,30
	Молоко пастеризоване	180	180	91,56	91,56
	Хліб житній	50	50	113,00	113,00
	Всього	<b>580</b>	<b>610</b>	<b>691,56</b>	<b>734,76</b>
	<i>Всього за день</i>	<i>2560</i>	<i>2720</i>	<i>2502,95</i>	<i>2697,06</i>

4-й тиждень  
**ЧЕТВЕР**

Приєм їжі	Найменування страв	Вихід, г		Енергетична цінність, Ккал	
		11-14 р.	14-18 р.	11-14 р.	14-18 р.
<b>Сніданок 1</b>	Запіканка пшона з та ягідним кулі	250/25	300/25	449,33	532,47
	Йогурт	125	125	86,00	86,00
	Банани свіжі	75	75	71,30	71,30
	Всього	<b>475</b>	<b>725</b>	<b>606,63</b>	<b>689,77</b>
<b>Сніданок 2</b>	Яблуко кармаке	100	100	76,46	76,46
	Бланманже	100	100	100,76	100,76
	Всього	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>177,22</b>	<b>177,22</b>
<b>Обід</b>	Салат з моркви, каррі та соусом "Вінегрет"	50	50	37,10	37,10
	Борщ з картоплею	250	250	161,40	161,40
	Сметана	25	25	51,50	51,50
	Бефстроганов з вареної яловичини	100	120	158,10	189,70
	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	150	150	165,80	165,80
	Компот із свіжих (заморожених) ягід, м'ятою та родзинками	150	150	33,30	33,30
	Хліб цільнозерновий	50	50	118,00	118,00
	Банани свіжі	75	75	71,30	71,30
	Всього	<b>850</b>	<b>870</b>	<b>796,48</b>	<b>828,09</b>
<b>Полуденок</b>	Печиво вівсяне	80	80	224,00	224,00
	Молоко пастеризоване	150	150	76,30	76,30
	Всього	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>300,30</b>	<b>300,30</b>
<b>Вечеря</b>	Салат з морквою, сиром та сметаною	75	75	84,10	84,10
	Куліш з курячим м'ясом	250	300	385,50	462,60
	Какао з молоком	180	180	103,48	103,48
	Хліб цільнозерновий	50	50	118,00	118,00
	Всього	<b>600</b>	<b>600</b>	<b>691,08</b>	<b>768,18</b>
	<i>Всього за день</i>	<i>2355</i>	<i>2625</i>	<i>2571,71</i>	<i>2763,56</i>

4-й тиждень  
**П'ЯТНИЦЯ**

Прийом їжі	Найменування страв	Вихід, г		Енергетична цінність, Ккал		
		11-14 р.	14-18 р.	11-14 р.	14-18 р.	
<b>Сніданок 1</b>	Салат з буряком, селерою та сиром	100	100	94,43	94,43	
	Курка тушкована в соусі	100	120	157,15	188,60	
	Гуляш з кмином					
	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	150	150	165,80	165,80	
	Сік	200	200	98,70	98,70	
	Хліб ціЛЬНОзерновий	50	50	118,00	118,00	
	Яблука свіжі	100	100	52,40	52,40	
	<b>Всього</b>	<b>700</b>	<b>720</b>	<b>686,48</b>	<b>717,93</b>	
<b>Сніданок 2</b>	Салат з буряком, сметаною та чорносливом	100	100	82,83	82,83	
	Узвар із суміші сухофруктів (без цукру)	150	200	80,80	107,70	
		<b>Всього</b>	<b>200</b>	<b>300</b>	<b>163,63</b>	<b>190,53</b>
<b>Обід</b>	Салат з яйцем та зеленим горошком	50	50	72,60	72,60	
	Суп квасолевий	250	250	144,00	144,00	
	Ліниві голубці з яловичиною	250	300	320,20	384,20	
	Хліб житній	50	50	113,00	113,00	
	Сік	200	200	98,70	98,70	
	Апельсини свіжі	75	75	37,50	37,50	
		<b>Всього</b>	<b>875</b>	<b>925</b>	<b>786,00</b>	<b>850,00</b>
<b>Полуденок</b>	Салат фруктовий з горіхами	100	125	195,95	244,900	
		<b>Всього</b>	<b>100</b>	<b>125</b>	<b>195,95</b>	<b>244,90</b>
<b>Вечеря</b>	Салат з моркви та імбирем	75	75	47,40	47,40	
	Запіванка пшонояна з ягідним кулі	200/25	250/25	366,20	449,33	
	Йогурт	125	125	86	86,00	
	Хліб ціЛЬНОзерновий	50	50	118,00	118,00	
		<b>Всього</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>617,60</b>	<b>700,73</b>
		<i>Всього за день</i>	<i>2125</i>	<i>2320</i>	<i>2449,66</i>	<i>2704,09</i>

4-й тиждень  
**СУБОТА**

Прийом їжі	Найменування страв	Вихід, г		Енергетична цінність, Ккал	
		11-14 р.	14-18 р.	11-14 р.	14-18 р.
<b>Сніданок 1</b>	Салат з гречкою та овочами	250	250	219,30	219,30
	Запіканка сирна з бананом	150	180	226,90	272,30
	Сметана	10	10	20,60	20,60
	Компот із свіжих (заморожених) ягід, м'ятою та родзинками	150	150	33,30	33,30
	Хліб цільнозерновий	50	50	118,00	118,00
	Апельсини свіжі	100	100	50,00	50,00
	Всього	<b>710</b>	<b>740</b>	<b>668,10</b>	<b>713,50</b>
<b>Сніданок 2</b>	Салат з морквою, родзинками та сметаною	75	100	74,50	99,33
	Яблука свіжі	100	100	52,40	52,40
	Всього	<b>175</b>	<b>200</b>	<b>126,90</b>	<b>151,73</b>
<b>Обід</b>	Салат з бурячка	75	75	53,70	53,70
	Суп з крупою перловою і томатом	250	250	151,60	151,60
	Чилі кон карне (квасоля з курячим м'ясом)	200	250	334,98	418,73
	Хліб цільнозерновий	50	50	118,00	118,00
	Компот із свіжих (заморожених) ягід, м'ятою та родзинками	150	150	33,30	33,30
	Яблука свіжі	75	75	39,30	39,30
	Всього	<b>800</b>	<b>850</b>	<b>730,88</b>	<b>814,63</b>
<b>Полуденок</b>	Бланманже (молочне желе)	100	150	100,76	151,15
	Горіхи волоські	15	15	103,70	103,70
	Всього	<b>115</b>	<b>165</b>	<b>204,46</b>	<b>254,85</b>
<b>Вечеря</b>	Салат з яйцем, сиром та курку мою	75	75	124,20	124,20
	Риба тушкована з овочами та томатним соусом	90	120	91,30	121,70
	Рис (розсипчастий) з орегано	150	150	204,50	204,50
	Молоко пастеризоване	150	200	80,00	122,00
	Хліб цільнозерновий	50	50	118,00	118,00
	Банан	100	100	95,00	95,00
	Всього	<b>615</b>	<b>695</b>	<b>713,00</b>	<b>785,40</b>
	<i>Всього за день</i>	<i>2415</i>	<i>2650</i>	<i>2443,34</i>	<i>2720,11</i>

4-й тиждень  
**НЕДІЛЯ**

Прийом їжі	Найменування страв	Вихід, г		Енергетична цінність, Ккал	
		11-14 р.	14-18 р.	11-14 р.	14-18 р.
<b>Сніданок 1</b>	Салат з запеченою капостою та родзинками	75	75	117,14	117,14
	Пиріг пастуший з курячим м'ясом	250	300	319,30	383,20
	Йогурт	125	125	86,00	86,00
	Банани свіжі	100	100	95,00	95,00
	Всього	<b>550</b>	<b>600</b>	<b>617,44</b>	<b>681,34</b>
<b>Сніданок 2</b>	Вергута з яблуком	80	80	189,10	189,10
	Компот із свіжих (заморожених) ягід, м'ятою та родзинками	180	200	40,00	44,40
	Всього	<b>260</b>	<b>280</b>	<b>229,10</b>	<b>233,50</b>
<b>Обід</b>	Огірок квашений	100	100	15,00	15,00
	Борщ з картоплею	250	250	153,20	153,20
	Сметана	25	25	51,50	51,50
	Гуляш з вареної яловичини	100	120	130,72	156,86
	Горохове пюре з чорносливом	150	150	218,24	218,24
	Хліб житній	50	50	113,00	113,00
	Чай каркаде	150	150	7,00	7,00
	Банани свіжі	75	75	71,30	71,30
	Всього	<b>900</b>	<b>920</b>	<b>759,96</b>	<b>786,10</b>
<b>Полуденок</b>	Яблуко запечене з сиром	150	150	233,84	233,84
	Всього	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>233,84</b>	<b>233,84</b>
<b>Вечеря</b>	Овочева паелья з курку-мою	150	180	188,80	226,50
	Запиканка сирна з яблуком і морквою	120	150	217,65	272,10
	Сметана	10	10	20,60	20,60
	Узвар із суміші сухофруктів (без цукру)	150	200	80,80	107,70
	Хліб житній	50	50	113,00	113,00
	Всього	<b>480</b>	<b>590</b>	<b>620,85</b>	<b>739,90</b>
	<i>Всього за день</i>	<i>2290</i>	<i>2490</i>	<i>2514,19</i>	<i>2674,68</i>