

ПОГОДЖЕНО

Начальник Сумського управління
Головного управління
Держпродспоживслужби
в Сумській області

О.А.Скварча

30.12. 2021 рік

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор КУ Сумська
спеціалізована школа І-ІІІ ступенів
№ 25, м. Суми Сумської області

Л.В.Голуб

30.12. 2021 рік

**Перспективне сезонне чотирьохтижневе
меню на січень-лютий 2022 року
для учнів
Комунальної установи
Сумська спеціалізована школа І-ІІІ ступенів №25,
м. Суми Сумської області**

[illegible]

[illegible]

ІІІ день І тиждень															
Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал
СНІДАНОК															
Салат із запеченої капусти і родзинок	75	1,9	5,0	9,43	112,25	75	1,9	5,0	9,43	112,25	75	1,9	5,0	9,43	112,25
Куліш із курячим м'ясом	180	15,8	12,6	27,5	277,50	250	22	17,40	38,20	385,50	300	26,40	20,90	45,80	462,60
Йогурт (МП, Л)	125	4	3	10	86	125	4	3	10	86	125	4	3	10	86
Фрукти	100	0,40	0,40	11,80	52,4	100	0,40	0,40	11,80	52,4	100	0,40	0,40	11,80	52,4
Всього	–	21,7	21	73	528,15	–	28,40	25	81	636,15	–	32	27	0,3	713,15

IV день I тиждень															
Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал
СНІДАНОК															
Салат із пекінської капусти	100	1,6	5,1	9	89	100	1,6	5,1	9	89	100	1,6	5,1	9	89
Риба запечена з морквою та цибулею в соусі «Бешамель» (Р, Г)	60	8,6	3,2	5,3	69,9	90	12,9	4,70	5,20	104,80	120	17,20	6,30	7	139,80
Рис із кмином	120	3,7	3	30,20	164,10	150	4,70	3,80	37,7	205,20	150	4,70	3,80	37,7	205,20
Сік томатний	150	1,5	0	6	31,5	150	1,5	0	6	31,5	150	1,5	0	6	31,5
Сир твердий (МП, Л)	15	3,8	4,85	7	60	15	3,8	4,85	7	60	15	3,8	4,85	7	60
Хліб цільнозерновий (ЗП)	30	2	2	10	71	50	3,5	3,5	16,5	118	50	3,5	3,5	16,5	118
Фрукти	100	0,90	0,20	11	50	100	0,90	0,20	11	50	100	0,90	0,20	11	50
Всього	–	22,10	18,35	78,50	535,50	–	25,90	21,15	92,40	658,50	–	29,20	23,75	94,20	693,50

V день I тиждень															
Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал
СНІДАНОК															
Салат із овочів і гречки	100	4,10	6,10	24,20	160,9	100	4,10	6,10	24,20	160,9	100	4,10	6,10	24,20	160,9
Запіканка сирна із бананом і сметаною (МП, Л)	180 /15	17,5	14,3	25,9	303,20	200/15	19,40	15,50	28,70	333,40	225/15	21,80	17,10	32,20	371,20
Узвар із суміші сухофруктів	150	0,20	0,70	18,7	80,80	150	0,20	0,70	18,7	80,80	150	0,20	0,70	18,7	80,80
Всього	–	21,80	21,1	79	544,90	–	23,70	22,30	81	600	–	26,10	24	93	675

І день II тиждень															
Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал
СНІДАНОК															
Салат із пекінської капусти	100	1,6	5,1	9	89	100	1,6	5,1	9	89	100	1,6	5,1	9	89
Омлет із запеченою картоплею і куркумою (Я, МП, Г)	100	8,09	6,71	25,21	186,20	150	12,6	10,06	37,8	279,30	200	16,18	20,12	75,6	372,40
Йогурт (МП, Л)	125	4	3	10	86	125	4	3	10	86	125	4	3	10	86
Хліб цільнозерновий (ЗП)	30	2	2	10	71	50	3,5	3,5	16,5	118	50	3,5	3,5	16,5	118
Фрукти свіжі	100	1,5	0,20	21,8	95	100	1,5	0,20	21,8	95	100	1,5	0,20	21,8	95
Всього	–	17,1	17	76,1	527,20	–	23,20	21,85	95,1	667,30	–	26,78	27	112,90	760,40

ІІ день ІІ тиждень															
Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г	Енерго- цінність, ккал	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г	Енерго- цінність, ккал	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г	Енерго- цінність, ккал
СНІДАНОК															
Салат із відвареного буряка	100	1,82	3,37	8,63	71,63	100	1,82	3,37	8,63	71,63	100	1,82	3,37	8,63	71,63
Печеня по домашньому із куркою	180	17,5	7,10	22	228,60	250	24,3	9,90	30,6	317,50	300	29,10	11,60	36,70	381
Кефір (МП, Л)	150	4,2	4,8	6,14	92,23	150	4,2	4,8	6,14	92,23	150	4,2	4,8	6,14	92,23
Хліб цільнозерновий (ЗП)	30	2	2	10	71	50	3,5	3,5	16,5	118	50	3,5	3,5	16,5	118
Фрукти свіжі	100	0,90	0,20	10	50	100	0,90	0,20	10	50	100	0,90	0,20	10	50
Всього	–	26,42	17,47	73	523	–	25	21,70	81	649,36	–	27	23,47	92	712,86

ІІІ день ІІ тиждень															
Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г	Енерго- цінність, ккал	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г	Енерго- цінність, ккал	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г	Енерго- цінність, ккал
СНІДАНОК															
Салат із тушкованих овочів	100	1,2	2,4	6,9	51,9	100	1,2	2,4	6,9	51,9	100	1,2	2,4	6,9	51,9
Курячі негетси (ЦЗ, Г, Я)	85	15,10	7,70	17,70	186,30	125	22,10	8,30	20	274	150	26,6	9,96	31,20	328,90
Овочева паелья із куркумою	120	3,50	4,40	26,50	100,6	150	4.4	5,4	33,10	120,70	150	4.4	5,4	33,10	120,70
Чай	200	2	–	15	60	200	2	–	15	60	200	2	–	15	60
Сир твердий (МП, Л)	15	3,8	4,85	7	60	15	3,8	4,85	7	60	15	3,8	4,85	7	60
Хліб цільнозерновий (ЗП)	30	2	2	10	71	50	3,5	3,5	16,5	118	50	3,5	3,5	16,5	118
Фрукти свіжі	100	0,90	0,20	10	50	100	0,90	0,20	10	50	100	0,90	0,20	10	50
Всього	–	23	21,20	93	579,80	–	27	24,75	98,50	720	–	28	26,31	112	789,50

IV день II тиждень															
Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал
СНІДАНОК															
Салат із моркви та яблук	100	0,74	3,61	19,71	74,25	100	0,74	3,61	19,71	74,25	100	0,74	3,61	19,71	74,25
Фрикадельки рибні (Р, Я)	60	8,91	1,46	1,07	48,66	90	13,36	2,20	1,60	72,99	120	17,82	2,93	2,13	97,33
Каша пшенична	120	4,84	3,32	25,24	151,92	150	6	4,20	31,50	189,90	150	6	4,20	31,50	189,90
Какао з молоком (МП, Л)	180	6,08	5,36	9,55	109,91	180	6,08	5,36	9,55	109,91	180	6,08	5,36	9,55	109,91
Фрукти	100	1,50	0,20	21,80	95	100	1,50	0,20	21,80	95	100	1,50	0,20	21,80	95
Сир твердий (МП, Л)	15	3,8	4,85	7	60	15	3,8	4,85	7	60	15	3,8	4,85	7	60
Всього	–	25,80	18,81	84,38	539	–	27	20,40	91,16	602,05	–	28	21,15	91,68	676

V день II тиждень															
Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал
СНІДАНОК															
Салат із запеченої капусти із родзинками	100	1,9	5,0	9,43	112,25	100	1,9	5,0	9,43	112,25	100	1,9	5,0	9,43	112,25
Запіканка сирна (МП, Л, Я)	100	12,82	9,94	15,06	276	150	19,23	14,91	22,58	414	200	25,64	19,88	30,12	552
із сметаною (МП, Л)	20	0,60	4	12	60	30	0,90	6	18	90	30	0,90	6	18	90
Узвар із суміші сухофруктів без цукру	150	0,20	0,70	18,7	80,80	150	0,20	0,70	18,7	80,80	150	0,20	0,70	18,7	80,80
Фрукти свіжі	100	0,40	0,40	11,80	52,40	100	0,40	0,40	11,80	52,40	100	0,40	0,40	11,80	52,40
Всього	–	17	20	73	581,40	–	22,63	25	81	729	–	29	27	112	820

І день III тиждень															
Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал
СНІДАНОК															
Вареники лінійні із кисломолочного сиру із сметаною (МП, Л, Я)	100	13,88	7,28	15,12	181,97	150	16,66	8,74	18,14	218,36	200	25	13,1	27,2	327,5
і маслом (МП, Л)	20	3	4	11	137	30	4,5	6	16,5	205,50	30	4,5	6	16,5	205,50
Сік фруктовий	200	1,2	0	22,5	98,70	200	1,2	0	22,5	98,70	200	1,2	0	22,5	98,70
Фрукти свіжі	100	1,50	0,20	21,8	95	100	1,50	0,20	21,8	95	100	1,50	0,20	21,8	95
Всього	–	19,58	17	73	525	–	23,86	17	81	617	–	32	19,30	93	726

ІІ день ІІІ тиждень															
Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г	Енерго- цінність, ккал	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г	Енерго- цінність, ккал	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г	Енерго- цінність, ккал
СНІДАНОК															
Салат із відвареного буряка і зеленого горошку	100	4,90	2,50	3,20	102	100	4,90	2,50	3,20	102	100	4,90	2,50	3,20	102
Рис «Паелья» з куркою	150	11,9	13	34,51	233	200	15,8	17,3	46	310,6	250	19,8	17,3	57,5	388
Йогурт (МП, Л)	125	4	3	10	86	125	4	3	10	86	125	4	3	10	86
Фрукти свіжі	100	1,5	0,20	21,80	95	100	1,5	0,20	21,80	95	100	1,5	0,20	21,80	95
Всього	–	22,3	18,7	73	526	–	26,2	23	81	600	–	30	23	93	675

ІІІ день ІІІ тиждень

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал
СНІДАНОК															
Салат із моркви і капусти	100	1,37	3,21	7,06	64,30	100	1,37	3,21	7,06	64,30	100	1,37	3,21	7,06	64,30
Рибні негетси (Р, ЗП, Г, Я)	70	11,3	2,2	14,5	113,8	105	17,0	3,20	21,80	170,70	140	22,60	4,30	29	227,60
Рис розсипчастий із орегано	120	3,7	2,9	30,20	163,6	150	4,60	3,60	37,70	204,50	150	4,60	3,60	37,70	204,50
Чай	200	2	–	15	60	200	2	–	15	60	200	2	–	15	60
Сир твердий (МП, Л)	15	3,8	4,85	7	60	15	3,8	4,85	7	60	15	3,8	4,85	7	60
Хліб цільнозерновий (ЗП)	30	2	2	10	71	50	3,5	3,5	16,5	118	50	3,5	3,5	16,5	118
Фрукти	75	0,70	0,20	8,30	37,50	75	0,70	0,20	8,30	37,50	75	0,70	0,20	8,30	37,50
Всього	–	24,80	17	87	570	–	27	18,56	98	715	–	27	19,66	112	772

IV день III тиждень

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г	Енерго-цінність, ккал	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г	Енерго-цінність, ккал	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г	Енерго-цінність, ккал
СНІДАНОК															
Салат із пекінської капусти	100	1,6	3,1	9	89	100	1,6	3,1	9	89	100	1,6	3,1	9	89
Омлет натуральний (Я, МП, Л)	100	5,4	6,9	3,70	97,90	150	8,1	10,35	13,5	146,85	150	8,1	10,35	13,5	146,85
Каша пшенична	120	4,84	3,32	25,24	151,92	150	6,0	4,41	31,5	189,9	200	9,68	6,64	50,48	303,84
Какао з молоком (МП, Л)	180	6,08	5,36	9,55	109,94	180	6,08	5,36	9,55	109,94	180	6,08	5,36	9,55	109,94
Хліб цільнозерновий (ЗП)	30	2	2	10	71	50	3,5	3,5	16,5	118	50	3,5	3,5	16,5	118
Фрукти свіжі	100	0,40	0,40	11,8	52,40	100	0,40	0,40	11,8	52,40	100	0,40	0,40	11,8	52,40
Всього	–	20,32	21	73	571,26	–	25,28	21	83,25	706,09	–	25,5	25	99	820

V день III тиждень															
Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетичність, ккал	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетичність, ккал	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетичність, ккал
СНІДАНОК															
Салат із запеченої капусти і родзинок	100	1,9	4,45	9,43	112,25	100	1,9	4,45	9,43	112,25	100	1,9	4,45	9,43	112,25
Філе куряче тушковане в соусі (Г)	60	13,6	6,70	13,60	132	85	19,3	9,40	5,10	186,90	100	22,67	11,10	6,05	219,94
Каша гречана	120	4,10	3,10	24,10	132,70	150	5,20	3,90	30,10	165,80	150	5,20	3,90	30,10	165,80
Кефір (МП, Л)	150	1,2	4,8	6,14	92,23	150	1,2	4,8	6,14	92,23	150	1,2	4,8	6,14	92,23
Хліб цільнозерновий (ЗП)	30	2	2	10	71	50	3,5	3,5	16,5	118	50	3,5	3,5	16,5	118
Фрукти	75	0,70	0,20	8,30	37,50	75	0,70	0,20	8,30	37,50	75	0,70	0,20	8,30	37,50
Всього	–	23,50	21	71	577,68	–	25,8	25	81	712,68	–	27,17	27,85	112	745,72

І день ІV тиждень															
Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г	Енерго- цінність ккал	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г	Енерго- цінність ккал	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г	Енерго- цінність ккал
СНІДАНОК															
Салат із капусти і зеленого горошку	100	2,20	4,90	13,9	70,80	100	2,20	4,90	13,9	70,80	100	2,20	4,90	13,9	70,80
Курячі негетси (ЗП, Г, Я)	85	15,10	7,70	17,70	186,30	125	22,10	8,30	20	274	150	26,6	9,96	31,20	328,90
Каша гречана	120	1,1	3,1	24,1	132,7	150	5,20	3,90	30,10	165,80	150	5,20	3,90	30,10	165,80
Йогурт (МП, Л)	125	4	3	10	86	125	4	3	10	86	125	4	3	10	86
Фрукти	100	0,81	0,31	11,54	52,19	100	0,81	0,31	11,54	52,19	100	0,81	0,31	11,54	52,19
Всього	–	23,21	19,01	77,24	528	–	25,31	20,41	85,54	648,79	–	37,8	22,060	96,74	703,69

II день IV тиждень

Найменування срав	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г	Енерго- цінність ккал	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г	Енерго- цінність ккал	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г	Енерго- цінність ккал
СНІДАНОК															
Салат із відвареного буряка	100	1,82	3,37	8,63	71,63	100	1,82	3,37	8,63	71,63	100	1,82	3,37	8,63	71,63
Омлет натуральний (Я, МП, Л)	58	5,5	11,7	1,1	132	116	11	11,7	2,2	264	116	11	11,7	2,2	264
Картопляне пюре (МП, Л)	120	3,84	1,72	27,96	188,40	150	4,8	2,40	34,95	235,50	150	4,8	2,40	34,95	235,50
Какао з молоком (МП, Л)	180	6,08	5,36	9,55	109,9	180	6,08	5,36	9,55	109,9	180	6,08	5,36	9,55	109,9
Хліб цільнозерновий (ЗП)	30	2	2	10	71	50	3,5	3,5	16,5	118	50	3,5	3,5	16,5	118
Фрукти свіжі	100	1,5	0,20	21,80	95	100	1,5	0,20	21,80	95	100	1,5	0,20	21,80	95
Всього	—	20,74	21	79,04	637	—	28,7	25	93,63	804	—	25,70	27	93,63	840

ІІІ день ІV тиждень

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г	Енерго-цінність ккал	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г	Енерго-цінність ккал	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г	Енерго-цінність ккал
СНІДАНОК															
Салат овочевий	100	2,2	4,9	3,9	70,8	100	2,2	4,9	3,9	70,8	100	2,2	4,9	3,9	70,8
Котлети рибні (Р, ЗП, Я)	60	9,06	1,48	2,10	53,21	90	13,58	2,22	3,15	79,82	120	18,11	2,90	4,70	106,42
Рис розсипчастий із орегано	120	3,7	2,9	25,2	163,60	150	4,60	3,60	37,7	204,50	150	4,60	3,60	37,7	204,50
Узвар із сухофруктів без цукру	150	0,2	0,7	13,7	80,8	150	0,2	0,7	13,7	80,8	150	0,2	0,7	13,7	80,8
Сир твердий (МП, Л)	15	3,8	4,85	7	60	15	3,8	4,85	7	60	15	3,8	4,85	7	60
Хліб цільнозерновий (ЗП)	30	2	2	10	71	50	3,5	3,5	16,5	118	50	3,5	3,5	16,5	118
Фрукти свіжі	100	1,5	0,20	21,80	95	100	1,5	0,20	21,80	95	100	1,5	0,20	21,80	95
Всього	–	21,96	17,03	88	594,41	–	25	19,97	98,7	708,92	–	25	20,65	105,3	735,52

IV день IV тиждень

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г	Енерго- цінність ккал	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г	Енерго- цінність ккал	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г	Енерго- цінність ккал
СНІДАНОК															
Запіканка сирна із морквою (МП, Л, Я)	200	14,2	15,4	35,2	470	200	14,2	15,4	35,2	470	250	22,75	21,25	55,4	587,50
Сметана (МП, Л)	25	0,8	5	0,8	51,5	25	0,8	5	0,8	51,5	25	0,8	5	0,8	51,5
Чай	200	2	–	15	60	200	2	–	15	60	200	2	–	15	60
Фрукти свіжі	100	1,5	0,20	21,8	95	100	1,5	0,20	21,8	95	100	1,5	0,20	21,8	95
Всього	–	18,5	21,6	73	630,50	–	18,5	21,15	73	676,50	–	27,05	27	93	794

V день IV тиждень															
Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г	Енерго- цінність ккал	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г	Енерго- цінність ккал	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г	Енерго- цінність ккал
СНІДАНОК															
Салат із моркви	100	1,01	3,63	7,15	66,71	100	1,01	3,63	7,15	66,71	100	1,01	3,63	7,15	66,71
Філе куряче тушковане	70	15,2	3,50	2,50	110	100	21,7	5,06	3,63	157,15	120	2,6	6,10	4,40	188,60
Каша гречана із чебрецем	120	3,10	3,10	24,10	132,7	150	5,20	3,90	30,10	165,80	150	5,20	3,90	30,10	165,80
Сік фруктовий	200	2	0	22,5	98,7	200	2	0	22,5	98,7	200	2	0	22,5	98,7
Сир твердий (МП, Л)	15	3,8	4,85	7	60	15	3,8	4,85	7	60	15	3,8	4,85	7	60
Фрукти	75	0,30	0,30	8,90	39	75	0,30	0,30	8,90	39	75	0,30	0,30	8,90	39
Хліб цільнозерновий (ЗП)	30	2	2	10	71	50	3,5	3,5	16,5	118	50	3,5	3,5	16,5	118
Всього	–	25,11	17,38	73	578,11	–	33	21	95,78	705,36	–	29	22	96,55	736,81

[illegible]

II день I тиждень

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

V день II тиждень

[illegible]

[illegible]

II день III тиждень	
--	--

[illegible]

[illegible]

IV день III тиждень

[illegible]

V день III тиждень	
--------------------	--

[illegible]

I день IV тиждень	
--------------------------	--

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]