

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.					Алергени
	Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112	
1-й тиждень		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	
1	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	7
Понеділок																
Помідор свіжий	100	11,5	0,4	0,1	1,65	120	13,80	0,48	0,12	1,98	120	13,80	0,48	0,12	1,98	
Курка в соусі "Гуляш"	70/70	103,00	17,10	2,44	3,23	100/100	147,00	24,44	3,48	4,61	120/120	176,00	29,33	4,18	5,53	
Булгур	120	176,00	5,01	5,12	29,76	150	220,00	6,26	6,40	37,20	150	220,00	6,26	6,40	37,20	г
Сир твердий	15	44,16	3,57	4,09	0,03	15	44,16	3,57	4,09	0,03	15	44,16	3,57	4,09	0,03	МП Л
Хліб	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,3	3,3	3,3	16,7	50	118,3	3,3	3,3	16,7	г
Какао з молоком	200	112,48	6,11	5,50	9,85	200	112,48	6,11	5,50	9,85	200	112,48	6,11	5,50	9,85	МП Л
Груша	100	42,00	0,40	0,30	10,90	100	42,00	0,40	0,30	10,90	100	42,00	0,40	0,30	10,90	
Всього		560,14	34,59	19,55	65,42		697,77	44,59	23,22	81,24		726,77	49,48	23,92	82,16	
Вівторок																
Салат з капусти моркви та зеленого горошка	100	69	2,39	3,46	8,08	120	82,8	2,87	4,15	9,7	120	82,8	2,87	4,15	9,7	
Фрітата з сиром	70	104,00	6,33	7,24	3,41	70	104,00	6,33	7,24	3,41	70	104,00	6,33	7,24	3,41	Я МП Л
Макарони відварені	120	220,80	5,76	4,96	40,64	150	276,00	7,20	6,20	50,80	150	276,00	7,20	6,20	50,80	МП Л
Сир твердий	15	44,16	3,57	4,09	0,03	15	44,16	3,57	4,09	0,03	15	44,16	3,57	4,09	0,03	МП Л
Сік фруктовий	200	75,6	0,7	0,0	18,5	200	75,6	0,7	0,0	18,5	200	75,6	0,7	0,0	18,5	
Яблуко	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	11,80	
Всього		565,96	19,17	20,15	82,50		634,96	21,09	22,08	94,28		634,96	21,09	22,08	94,28	
Середа																
Огірок свіжий	100	7	0,4	0,1	2,3	120	8,4	0,48	0,12	2,76	120	8,4	0,48	0,12	2,76	
Нагетс курячий	88/72	190	20,44	4,7	15,87	125/103	270,00	29,04	6,68	22,55	150/123	324,00	34,85	8,02	27,06	ЗП Г Я
Каша гречана з томатною пастою	120	176,93	4,57	4,13	32,13	150	221,07	6,93	5,20	40,13	150	221,07	6,93	5,20	40,13	МП Л
Хліб	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,3	3,3	3,3	16,7	50	118,3	3,3	3,3	16,7	Г
Йогурт	125	86,0	4,0	3,0	10,0	125	86,0	4,0	3,0	10,0	125	86,0	4,0	3,0	10,0	МП Л
Апельсин	100	40,00	0,90	0,20	9,50	100	40,00	0,90	0,20	9,50	100	40,00	0,90	0,20	9,50	
Всього		570,93	32,31	14,13	79,80		743,80	44,68	18,53	101,61		797,80	50,49	19,87	106,12	
Четвер																
Салат з морквою та яблуком	100	37,00	0,80	2,50	3,00	100	37,00	0,80	2,50	3,00	120	37,00	0,80	2,50	3,00	
Каша рисова з родзинками	120	189	7	6,4	54,6	150	236,30	8,10	7,70	64,00	150	236,30	8,10	7,70	64,00	Л, Г, МП
Суфле сирне	150/122	331,73	18,37	18,50	20,80	150/122	331,73	18,37	18,50	20,80	150/122	331,73	18,37	18,50	20,80	МП Л Я Г
Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200	107,7	0,3	0,9	24,9	
Банан	100	89,00	1,50	0,10	21,80	100	89,00	1,50	0,10	21,80	100	89,00	1,50	0,10	21,80	
Всього		754,40	28,00	28,39	125,09		801,70	29,10	29,69	134,49		801,70	29,10	29,69	134,49	
П'ятниця																
Салат з капусти ,огірків та кропу	100	49,00	1,51	2,89	5,08	120	58,80	1,81	3,47	6,10	120	58,80	1,81	3,47	6,10	
Картопляне пюре з орегано	120	112,00	2,60	3,05	18,68	150	203,27	3,54	9,27	26,39	150	203,27	3,54	9,27	26,39	МП Л
Риба з овочами	60/60	76,00	10,29	3,15	2,01	90/90	91,30	12,70	4,20	2,50	120/120	121,70	16,90	5,50	3,30	Р
Сир твердий	15	44,16	3,57	4,09	0,03	15	44,16	3,57	4,09	0,03	15	44,16	3,57	4,09	0,03	МП Л
Хліб	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,3	3,3	3,3	16,7	50	118,3	3,3	3,3	16,7	Г
Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,00	200	0,00	0,00	0,00	0,00	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Слива	100	46,00	0,70	0,30	11,50	100	46,00	0,70	0,30	11,50	100	46,00	0,70	0,30	11,50	
Всього		398,16	20,67	15,48	47,30		561,86	25,65	24,66	63,19		592,26	29,85	25,96	63,99	

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.					Алергени
	Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112	
2-й тиждень		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	
1	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	7
Понеділок																
Огірок свіжий	100	7	0,4	0,1	2,3	120	8,4	0,48	0,12	2,76	120	8,4	0,48	0,12	2,76	
Яйце запечене	40	95,00	7,50	6,00	0,50	40	95,00	7,50	6,00	0,50	40	95,00	7,50	6,00	0,50	Я
Макарони відварені	120	220,80	5,76	4,96	40,64	150	276,00	7,20	6,20	50,80	150	276,00	7,20	6,20	50,80	МП Л
Сир твердий	15	44,16	3,57	4,09	0,03	15	44,16	3,57	4,09	0,03	15	44,16	3,57	4,09	0,03	МП Л
Сік фруктовий	200	75,6	0,7	0,0	18,5	200	75,6	0,7	0,0	18,5	200	75,6	0,7	0,0	18,5	
Апельсин	100	40,00	0,90	0,20	9,50	100	40,00	0,90	0,20	9,50	100	40,00	0,90	0,20	9,50	
Всього		482,56	18,85	15,35	71,51		539,16	20,37	16,61	82,13		539,16	20,37	16,61	82,13	
Вівторок																
Салат з морквою та яблуком	100	37,00	0,80	2,50	3,00	100	37,00	0,80	2,50	3,00	120	37,00	0,80	2,50	3,00	
Каша рисова з родзинками	120	189	7	6,4	54,6	150	236,30	8,10	7,70	64,00	150	236,30	8,10	7,70	64,00	Л, Г, МП
Суфле сирне	150/122	331,73	18,37	18,50	20,80	150/122	331,73	18,37	18,50	20,80	150/122	331,73	18,37	18,50	20,80	МП Л Я Г
Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200	107,7	0,3	0,9	24,9	
Яблуко/банан	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	11,80	
Всього		717,80	26,90	28,69	115,09		765,10	28,00	29,99	124,49		765,10	28,00	29,99	124,49	
Середня неділя																
Салат з моркви з сиром та сметаною	100	88	4,11	5,36	6,83	120	105,6	4,93	6,43	8,2	120	105,6	4,93	6,43	8,2	МП Л
Курка в соусі "Гуляш"	70/70	103,00	17,10	2,44	3,23	100/100	147,00	24,44	3,48	4,61	120/120	176,00	29,33	4,18	5,53	
Каша гречана	120	154,74	4,85	3,64	28,09	150	165,80	5,20	3,90	30,10	150	165,80	5,20	3,90	30,10	МП Л
Сир твердий	15	44,16	3,57	4,09	0,03	15	44,16	3,57	4,09	0,03	15	44,16	3,57	4,09	0,03	МП Л
Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,00	200	0,00	0,00	0,00	0,00	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хліб	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,3	3,3	3,3	16,7	50	118,3	3,3	3,3	16,7	Г
Слива	100	46,00	0,70	0,30	11,50	100	46,00	0,70	0,30	11,50	100	46,00	0,70	0,30	11,50	
Всього		506,90	32,33	17,83	59,68		626,89	42,17	21,53	71,11		655,89	47,06	22,23	72,03	
Четвер																
Помідор свіжий	100	11,5	0,4	0,1	1,65	120	13,80	0,48	0,12	1,98	120	13,80	0,48	0,12	1,98	
Курячі палички	64/70	112,00	17,56	2,42	5,20	96/105	168,00	26,34	3,63	7,80	110/120	193,00	30,18	4,16	8,04	ЗП Г Я
Картопляне пюре	120	112,00	2,60	3,05	18,68	150	203,27	3,54	9,27	26,39	150	203,27	3,54	9,27	26,39	МП Л
Хліб	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,3	3,3	3,3	16,7	50	118,3	3,3	3,3	16,7	Г
Йогурт	125	86,0	4,0	3,0	10,0	125	86,0	4,0	3,0	10,0	125	86,0	4,0	3,0	10,0	МП Л
Груша	100	42,00	0,40	0,30	10,90	100	42,00	0,40	0,30	10,90	100	42,00	0,40	0,30	10,90	
Всього		434,50	26,96	10,87	56,43		631,40	38,09	19,65	73,74		656,40	41,93	20,18	73,98	
П'ятниця																
Салат зі свіжих томатів та перцю	100	50,00	1,15	3,13	5,00	120	60,00	1,45	3,90	6,00	120	60,00	1,45	3,90	6,00	
Рис з орегано	120	164,000	3,70	2,90	30,20	150	204,00	4,70	3,60	37,80	150	204,00	4,70	3,60	37,80	МП Л
Рибна палочка	70/60	76,00	10,29	3,15	2,01	105/90	91,30	12,70	4,20	2,50	140/120	121,70	16,90	5,50	3,30	Р
Сир твердий	15	44,16	3,57	4,09	0,03	15	44,16	3,57	4,09	0,03	15	44,16	3,57	4,09	0,03	МП Л
Хліб	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,3	3,3	3,3	16,7	50	118,3	3,3	3,3	16,7	Г
Напій шипшини	200	113,60	5,60	0,00	24,00	200	113,60	5,60	0,00	24,00	200	113,60	5,60	0,00	24,00	
Банан	100	89,0	1,5	0,1	21,8	100	89,0	1,5	0,1	21,8	100	89,0	1,5	0,1	21,8	
Всього		607,76	27,81	15,37	93,04		720,39	32,85	19,22	108,80		750,79	37,05	20,52	109,60	

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.					Алергени
	Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112	
4-й тиждень		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	
1	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	7
Понеділок																
Огірок свіжий	100	7,00	0,40	0,10	2,30	120	8,4	0,48	0,12	2,76	120	8,4	0,48	0,12	2,76	
Яйце запечене	40	95,00	7,50	6,00	0,50	40	95,00	7,50	6,00	0,50	40	95,00	7,50	6,00	0,50	
Сир твердий	15	44,16	3,57	4,09	0,03	15	44,16	3,57	4,09	0,03	15	44,16	3,57	4,09	0,03	МП Л
Макарони відварені	120	168,00	4,40	3,90	40,64	150	276,00	7,20	6,20	50,80	150	276,00	7,20	6,20	50,80	МП Л
Сік фруктовий	200	75,6	0,7	0,0	18,5	200	75,6	0,7	0,0	18,5	200	75,6	0,7	0,0	18,5	МП Л
Апельсин	100	40,00	0,90	0,20	9,50	100	40,00	0,90	0,20	9,50	100	40,00	0,90	0,20	9,50	
Всього		429,76	17,49	14,29	71,51		539,16	20,37	16,61	82,13		539,16	20,37	16,61	82,13	
Вівторок																
Салат з капусти огірків та кропу	100	49,00	1,51	2,89	5,08	120	58,80	1,81	3,47	6,10	120	58,80	1,81	3,47	6,10	
Нагетс курячий	88/72	190,000	20,44	4,70	15,87	125/103	270,00	29,04	6,68	22,55	150/123	324,00	34,85	8,02	27,06	ЗП Г МП Л
Каша гречана	120	154,74	4,85	3,64	28,09	150	165,80	5,20	3,90	30,10	150	165,80	5,20	3,90	30,10	МП Л
Сир твердий	15	44,16	3,57	4,09	0,03	15	44,16	3,57	4,09	0,03	15	44,16	3,57	4,09	0,03	МП Л
Хліб	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,3	3,3	3,3	16,7	50	118,3	3,3	3,3	16,7	Г
Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,00	200	0,00	0,00	0,00	0,00	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Груша	100	42,00	0,40	0,30	10,90	100	42,00	0,40	0,30	10,90	100	42,00	0,40	0,30	10,90	
Всього		550,90	31,26	17,62	69,97		699,09	43,35	18,30	80,25		694,29	47,35	19,64	84,76	
Середа																
Салат з моркви з сиром та сметаною	100	88	4,11	5,36	6,83	120	105,6	4,93	6,43	8,2	120	105,6	4,93	6,43	8,2	МП Л
Картопляне пюре	120	112,00	2,60	3,05	18,68	150	203,27	3,54	9,27	26,39	150	203,27	3,54	9,27	26,39	МП Л
Курячі палочки	64\70	112,00	17,56	2,42	5,20	96\105	168,00	26,34	3,63	7,80	110\120	193,00	30,18	4,16	8,04	ЗП Г Я
Йогурт	125	86,0	4,0	3,0	10,0	125	86,0	4,0	3,0	10,0	125	86,0	4,0	3,0	10,0	
Хліб	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,3	3,3	3,3	16,7	50	118,3	3,3	3,3	16,7	Г
Слива	100	46,00	0,70	0,30	11,50	100	46,00	0,70	0,30	11,50	100	46,00	0,70	0,30	11,50	
Всього		515,00	28,27	13,83	40,71		562,87	38,81	22,33	52,39		587,87	42,65	22,86	52,63	
Четвер																
Салат з морквою та яблуком	100	37,00	0,80	2,50	3,00	100	37,00	0,80	2,50	3,00	120	37,00	0,80	2,50	3,00	
Каша рисова з родзинками	120	189	7	6,4	54,6	150	236,30	8,10	7,70	64,00	150	236,30	8,10	7,70	64,00	Л, Г, МП
Суфле сирне	150/122	331,73	18,37	18,50	20,80	150/122	331,73	18,37	18,50	20,80	150/122	331,73	18,37	18,50	20,80	МП Л Я Г
Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200	107,7	0,3	0,9	24,9	
Яблуко/банан	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	11,80	
Всього		717,80	26,90	28,69	115,09		765,10	28,00	29,99	124,49		765,10	28,00	29,99	124,49	
П'ятниця																
Помідор свіжий	100	11,5	0,4	0,1	1,65	120	13,80	0,48	0,12	1,98	120	13,80	0,48	0,12	1,98	МП Л
Риба запечена у кукурудзяній паніровці	60\60	82,00	12,13	2,29	1,88	90\90	122,00	18,19	3,44	2,82	120\120	163,00	24,25	4,58	3,76	Р
Рис з орегано	120	218,800	4,93	5,47	40,27	150	273,60	6,27	4,27	50,27	150	273,60	6,27	4,27	50,27	Я МП Л
Сир твердий	15	44,16	3,57	4,09	0,03	15	44,16	3,57	4,09	0,03	15	44,16	3,57	4,09	0,03	МП Л
Хліб	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,3	3,3	3,3	16,7	50	118,3	3,3	3,3	16,7	Г
Какао з молоком	200	112,48	6,11	5,50	9,85	200	112,48	6,11	5,50	9,85	200	112,48	6,11	5,50	9,85	МП Л
Банан	100	89,0	1,5	0,1	21,8	100	89,0	1,5	0,1	21,8	100	89,0	1,5	0,1	21,8	
Всього		628,94	30,64	19,55	85,48		773,37	39,45	20,85	103,42		814,37	45,51	21,99	104,36	