

ПОГОДЖУЮ

Начальник Мукачівського
районного управління Головного
управління Держпродспоживслужби
в Закарпатській області



А.А. Окаєвич
2026 рік

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор
ДП «Клінічний санаторій
«Карпати»



І.І. Кошеля
2026 рік

**Примірне чотиритижневе
сезонне меню дитячого табору
ДП «Клінічний санаторій
«Карпати»
на зимовий період 2026 року**

І тиждень 1 день																
№ п/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал
		6-11 років					11-14 років					14-18 років				
Сніданок																
1	Салат з морквою та сиром	100	4.17	8.51	5.41	114.89	100	4.17	8.51	5.41	114.89	100	4.17	8.51	5.41	114.89
2	Запіканка сирна з бананом та сметаною	165	17.01	13.41	28.76	305.47	215	22.53	16.88	38.20	397.00	215	22.53	16.88	38.20	397.00
3	Чай з каркаде	180.00	0.54	0.00	0.90	9.00	200.00	0.60	0.00	1.00	10.00	200.00	0.60	0.00	1.00	10.00
4	Хліб цільнозерновий	30.00	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
Всього		475	23.72	23.92	45.07	500.36	565	30.3	29.39	61.31	639.89	565	30.3	29.39	61.31	639.89
2-й сніданок																
1	Салат з гречкою та овочами	180.00	4.10	6.10	24.20	160.90	180.00	4.10	6.10	24.20	160.90	250.00	5.70	8.50	33.60	223.40
2	Узвар без цукру	180.00	0.30	0.80	22.40	96.90	200.00	0.30	0.90	24.90	107.70	200.00	0.30	0.90	24.90	107.70
Всього		360.00	4.40	6.90	46.60	257.80	380.00	4.40	7.00	49.10	268.60	450.00	6.00	9.40	58.50	331.10
Обід																
1	Салат з білоголової капусти	100.00	1.60	5.10	9.00	89.00	100.00	1.60	5.10	9.00	89.00	100.00	1.60	5.10	9.00	89.00
2	Суп картопляний з макаронними виробами	250.00	2.90	2.50	21.60	121.00	250.00	2.90	2.50	21.60	121.00	250.00	2.90	2.50	21.60	121.00
3	Палочки курячі	75.00	25.18	4.02	12.89	188.44	75.00	25.18	4.02	12.89	188.44	100.00	33.57	5.36	17.10	251.25
4	Соус червоний основний	50.00	0.90	1.00	4.20	25.00	50.00	0.90	1.00	4.20	25.00	50.00	0.90	1.00	4.20	25.00
5	Каша розсипчаста рисова	120.00	4.10	4.00	26.00	157.00	150.00	5.10	5.00	32.40	196.00	150.00	5.10	5.00	32.40	196.00
6	Хліб житній	30	1.00	0.21	15.00	68.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00
7	Напій яблучно-шипшиновий	200	0.50	-	16.32	67.20	200	0.50	-	16.32	67.20	200	0.50	-	16.32	67.20
8	Яблуко	100	0.40	-	9.80	43.00	100	0.40	-	9.80	43.00	100	0.40	-	9.80	43.00
Всього		925.00	36.58	16.83	114.81	758.64	975.00	38.58	17.97	131.21	842.64	1000.00	46.97	19.31	135.42	905.45
Підвечірок																
1	Оладки кукурудзяні з морквою і з сметаною	95.00	4.69	6.59	30.23	192.13	95.00	4.69	6.59	30.23	192.13	115.00	5.75	7.49	37.68	232.44
2	Компот з ягід або фруктів та м'ятою	180.00	0.50	0.00	9.00	40.00	200.00	0.60	0.00	10.00	44.40	200.00	0.60	0.00	10.00	44.40
Всього		275.00	5.19	6.59	39.23	232.13	295.00	5.29	6.59	40.23	236.53	315.00	6.35	7.49	47.68	276.84
Вечеря																
1	Салат з яблуками та квашеною капустою	100.00	1.40	5.40	8.00	79.00	100.00	1.40	5.40	8.00	79.00	100.00	1.40	5.40	8.00	79.00
2	Печеня по-домашньому з яловичини	200.00	18.10	19.20	22.90	339.40	250.00	22.60	24.10	28.60	424.20	250.00	22.60	24.10	28.60	424.20
3	Чай з мелісою	180.00	0.00	0.00	0.43	1.10	200.00	0.00	0.00	0.48	1.22	200.00	0.00	0.00	0.48	1.22
4	Хліб цільнозерновий	30.00	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
Всього		510.00	21.50	26.60	41.33	490.50	600.00	27.00	33.50	53.78	622.42	600.00	27.00	33.50	53.78	622.42

І тиждень 2 день																
№ п/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал
		6-11 років					11-14 років					14-18 років				
Сніданок																
1	Салат із моркви "Солодка морква"	100	1.44	2.10	11.40	71.00	100	1.44	2.10	11.40	71.00	100	1.44	2.10	11.40	71.00
2	Нагетси курячі	75	17.49	1.98	18.52	161.86	75	17.49	1.98	18.52	161.86	100	23.32	2.64	24.70	215.81
3	Каша пшенична	120.00	3.80	3.80	20.60	132.00	150.00	4.70	4.70	25.80	165.00	150.00	4.70	4.70	25.80	165.00
4	Какао з молоком	30	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
5	Хліб житній	30	1.00	0.21	15.00	68.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00
Всього		355	25.73	10.09	75.52	503.86	425	28.63	13.13	97.42	628.86	450	34.46	13.79	103.6	682.81
2-й сніданок																
1	Печиво вівсяне	60.00	6.10	5.70	34.90	215.20	60.00	6.10	5.70	34.90	215.20	80.00	8.10	7.60	46.50	286.90
2	Напій з лимонів, апельсинів	180.00	0.40	0.18	6.30	21.62	200.00	0.45	0.20	7.00	24.02	200.00	0.45	0.20	7.00	24.02
Всього		240.00	6.50	5.88	41.20	236.82	260.00	6.55	5.90	41.90	239.22	280.00	8.55	7.80	53.50	310.92
Обід																
1	Салат з червоної капусти	100.00	1.05	4.90	5.55	70.46	100.00	1.05	4.90	5.55	70.46	100.00	1.05	4.90	5.55	70.46
2	Суп з бобовими (квасолею)	250.00	8.20	4.70	17.80	147.00	250.00	8.20	4.70	17.80	147.00	250.00	8.20	4.70	17.80	147.00
3	Болоньєзе	75.00	6.10	6.50	8.80	118.10	75.00	6.10	6.50	8.80	118.10	100.00	7.90	8.50	11.40	153.70
4	Макаронні вироби відварні "Макарошки"	120	3.70	3.30	23.70	140.00	150	5.50	5.05	35.50	210.00	150	5.50	5.05	35.50	210.00
5	Хліб цільнозерновий	30.00	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
6	Компот із суміші сухофруктів	200	0.40	-	21.50	88.00	200	0.40	-	21.50	88.00	200	0.40	-	21.50	88.00
7	Мандарин	100.00	0.80	0.20	9.00	38.00	100.00	0.80	0.20	9.00	38.00	100.00	0.80	0.20	9.00	38.00
Всього		875.00	22.25	21.60	96.35	672.56	925.00	25.05	25.35	114.85	789.56	950.00	26.85	27.35	117.45	825.16
Підвечірок																
1	Запіканка сирна з ягідним кюлі	145.00	16.54	10.32	19.94	240.19	175.00	20.61	12.87	23.91	295.59	175.00	20.61	12.87	23.91	295.59
2	Чай з липою	180	0.00	0.00	0.21	0.74	200.00	0.00	0.00	0.23	0.82	200.00	0.00	0.00	0.23	0.82
Всього		325.00	16.54	10.32	20.15	240.93	375.00	20.61	12.87	24.14	296.41	375.00	20.61	12.87	24.14	296.41
Вечеря																
1	Салат із буряком і селерою "Здоров'я"	100.00	1.70	5.10	9.00	88.60	100.00	1.70	5.10	9.00	88.60	100.00	1.70	5.10	9.00	88.60
2	Риба запечена з морквою та цибулею під соусом "Бешамель"	90.00	14.40	4.10	6.00	107.00	100.00	16.00	4.52	6.65	118.88	120.00	19.20	5.40	8.00	142.70
3	Булгур	120	3.70	3.80	22.30	132.00	150.00	4.70	4.80	27.90	165.00	150.00	4.70	4.80	27.90	165.00
4	Хліб цільнозерновий	30.00	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
5	Узвар без цукру	180.00	0.30	0.80	22.40	96.90	200.00	0.30	0.90	24.90	107.70	200.00	0.30	0.90	24.90	107.70
Всього		520.00	22.10	15.80	69.70	495.50	600.00	25.70	19.32	85.15	598.18	620.00	28.90	20.20	86.50	622.00

І тиждень 3 день																
№ п/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал
		6-11 років					11-14 років					14-18 років				
Сніданок																
1	Салат з моркви, яблук з соусом "Вінегрет"	100	0.74	3.61	9.71	74.25	100	0.74	3.61	9.71	74.25	100	0.74	3.61	9.71	74.25
2	Каша в'язка молочна вівсяна	203.00	11.50	9.70	55.30	355.00	203.00	11.50	9.70	55.30	355.00	203.00	11.50	9.70	55.30	355.00
3	Сир твердий	15.00	3.30	3.78	-	47.20	15.00	3.30	3.78	-	47.20	30.00	6.59	7.56	-	94.40
4	Хліб житній	30	1.00	0.21	15.00	68.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00
5	Чай з каркаде	180.00	0.54	0.00	0.90	9.00	200.00	0.60	0.00	1.00	10.00	200.00	0.60	0.00	1.00	10.00
Всього		528.00	17.08	17.30	80.91	553.45	568.00	18.14	17.44	91.01	599.45	583.00	21.43	21.22	91.01	646.65
2-й сніданок																
1	Запіканка морковно-яблучна із сметаною	135.00	4.68	11.49	22.00	211.16	135.00	4.68	11.49	22.00	211.16	165.00	5.74	13.61	27.38	256.23
2	Узвар без цукру	180.00	0.30	0.80	22.40	96.90	200.00	0.30	0.90	24.90	107.70	200.00	0.30	0.90	24.90	107.70
Всього		315.00	4.98	12.29	44.40	308.06	335.00	4.98	12.39	46.90	318.86	365.00	6.04	14.51	52.28	363.93
Обід																
1	Салат із солоних огірків і квашеної капусти	100.00	0.80	5.00	6.00	72.00	100.00	0.80	5.00	6.00	72.00	100.00	0.80	5.00	6.00	72.00
2	Суп картопляний	250.00	2.50	2.50	21.10	118.00	250.00	2.50	2.50	21.10	118.00	250.00	2.50	2.50	21.10	118.00
3	Курка з паприкою	75.00	22.59	7.40	1.74	163.90	100.00	30.12	9.86	2.32	218.77	100.00	30.12	9.86	2.32	218.77
4	Лобіо з квасолею	250	12.30	9.20	34.70	267.90	250	12.30	9.20	34.70	267.90	250	12.30	9.20	34.70	267.90
5	Хліб цільнозерновий	30.00	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
6	Напій яблучно-лимонний	100.00	0.32	-	8.10	34.00	200.00	0.64	-	16.20	68.00	200.00	0.64	-	16.20	68.00
Всього		805.00	40.51	26.10	81.64	726.80	950.00	49.36	30.56	97.02	862.67	950.00	49.36	30.56	97.02	862.67
Підвечірок																
1	Апельсин	100.00	0.90	0.20	11.00	50.00	100.00	0.90	0.20	11.00	50.00	100.00	0.90	0.20	11.00	50.00
2	Сік яблучно-морквяний	200.00	1.36	0.30	18.20	80.00	200.00	1.36	0.30	18.20	80.00	200.00	1.36	0.30	18.20	80.00
Всього		300.00	2.26	0.50	29.20	130.00	300.00	2.26	0.50	29.20	130.00	300.00	2.26	0.50	29.20	130.00
Вечеря																
1	Яблучно-бурякова ікра "Яблуко-буряк"	100.00	1.10	3.80	10.20	76.00	100.00	1.10	3.80	10.20	76.00	100.00	1.10	3.80	10.20	76.00
2	Бефстроганов з вареної яловичини	70.00	6.72	6.64	2.29	95.30	70.00	6.72	6.64	2.29	95.30	100.00	9.60	9.48	3.27	136.15
3	Макаронні вироби відварні "Макарошки"	120	3.70	3.30	23.70	140.00	150	5.50	5.05	35.50	210.00	150	5.50	5.05	35.50	210.00
4	Хліб цільнозерновий	30.00	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
5	Напій з шипшини	180.00	5.04	0.00	21.60	102.24	200.00	5.60	0.00	24.00	113.60	200.00	5.60	0.00	24.00	113.60
Всього		500.00	18.56	15.74	67.79	484.54	570.00	21.92	19.49	88.69	612.90	600.00	24.80	22.33	89.67	653.75

І тиждень 4 день																
№ п/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал
		6-11 років					11-14 років					14-18 років				
Сніданок																
1	Салат із моркви та яблук або чорносливу	100	1.30	3.10	16.90	101.00	100	1.30	3.10	16.90	101.00	100	1.30	3.10	16.90	101.00
2	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином	70.00	15.20	3.50	2.50	110.00	100.00	21.70	5.06	3.63	157.15	120.00	26.00	6.10	4.40	188.60
3	Каша гречана з чебрецем	120	4.10	3.10	24.10	132.70	150.00	5.20	3.90	30.10	165.80	150.00	5.20	3.90	30.10	165.80
4	Хліб житній	30	1.00	0.21	15.00	68.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00
5	Чай з мелісою	180.00	0.00	0.00	0.43	1.10	200.00	0.00	0.00	0.48	1.22	200.00	0.00	0.00	0.48	1.22
Всього		500.00	21.60	9.91	58.93	412.80	600.00	30.20	12.41	76.11	538.17	620.00	34.50	13.45	76.88	569.62
2-й сніданок																
1	Омлет	100.00	10.10	10.00	1.90	138.00	100.00	10.10	10.00	1.90	138.00	100.00	10.10	10.00	1.90	138.00
2	Йогурт	125.00	10.00	3.00	4.00	86.00	125.00	10.00	3.00	4.00	86.00	125.00	10.00	3.00	4.00	86.00
Всього		225.00	20.10	13.00	5.90	224.00	225.00	20.10	13.00	5.90	224.00	225.00	20.10	13.00	5.90	224.00
Обід																
1	Салат з капусти з ароматною олією	100.00	1.50	3.30	4.40	55.40	100.00	1.50	3.30	4.40	55.40	100.00	1.50	3.30	4.40	55.40
2	Суп овочевий	250.00	2.70	2.30	21.90	118.70	250.00	2.70	2.30	21.90	118.70	250.00	2.70	2.30	21.90	118.70
3	Китайська печеня зі свининою	200.00	8.90	19.00	26.00	313.80	200.00	8.90	19.00	26.00	313.80	250.00	11.10	23.70	32.50	392.20
4	Хліб цільнозерновий	30.00	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
5	Напій яблучно-лимонний	180	0.57	0.00	14.60	61.20	200	0.64	0.00	16.20	68.00	200	0.64	0.00	16.20	68.00
6	Яблуко	100.00	0.40	0.40	11.80	52.40	100.00	0.40	0.40	11.80	52.40	100.00	0.40	0.40	11.80	52.40
Всього		860.00	16.07	27.00	88.70	672.50	900.00	17.14	29.00	97.00	726.30	950.00	19.34	33.70	103.50	804.70
Підвечірок																
1	Шуліка з маком з сметанковим соусом	85.00	6.10	3.87	38.55	204.13	85.00	6.10	3.87	38.55	204.13	125.00	9.80	6.35	61.55	327.81
2	Напій яблучно-лимонний	100.00	0.32	-	8.10	34.00	200.00	0.64	-	16.20	68.00	200.00	0.64	-	16.20	68.00
Всього		185.00	6.42	3.87	46.65	238.13	285.00	6.74	3.87	54.75	272.13	325.00	10.44	6.35	77.75	395.81
Вечеря																
1	Салат з буряка з ароматною олією	100.00	1.55	3.19	9.23	69.25	100.00	1.55	3.19	9.23	69.25	100.00	1.55	3.19	9.23	69.25
2	Куряче стегно в гірчичному соусі	90.00	23.90	9.10	4.10	197.40	90.00	23.90	9.10	4.10	197.40	100.00	26.56	10.06	4.56	219.28
3	Кускус розсипчастий	120	4.70	2.60	26.40	156.10	150	5.80	3.30	33.00	195.10	150	5.80	3.30	33.00	195.10
4	Хліб цільнозерновий	30.00	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
5	Узвар без цукру	180.00	0.30	0.80	22.40	96.90	200.00	0.30	0.90	24.90	107.70	200.00	0.30	0.90	24.90	107.70
Всього		520.00	32.45	17.69	72.13	590.65	590.00	34.55	20.49	87.93	687.45	600.00	37.21	21.45	88.39	709.33

І тиждень 5 день																
№ п/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал
		6-11 років					11-14 років					14-18 років				
	Сніданок															
1	Салат з моркви з родзинками та сметаною	100	1.48	3.04	20.33	124.17	100.00	1.48	3.04	20.33	124.17	100.00	1.48	3.04	20.33	124.17
2	Банош	120.00	4.80	4.00	33.10	193.50	150.00	6.00	5.00	41.30	241.80	150.00	6.00	5.00	41.30	241.80
3	Сир твердий	15	3.30	3.78	0.00	47.20	15	3.30	3.78	0.00	47.20	30.00	6.59	7.56	0.00	94.00
4	Какао з молоком	180	5.50	4.95	8.87	101.23	200.00	6.11	5.50	9.85	112.48	200.00	6.11	5.50	9.85	112.48
Всього		415.00	15.08	15.77	62.30	466.10	465.00	16.89	17.32	71.48	525.65	480.00	20.18	21.10	71.48	572.45
	2-й сніданок															
1	Яйце варене	40.00	5.10	4.60	0.30	63.00	40.00	5.10	4.60	0.30	63.00	40.00	5.10	4.60	0.30	63.00
2	Кефір	125.00	3.60	3.10	5.00	66.20	125.00	3.60	3.10	5.00	66.20	125.00	3.60	3.10	5.00	66.20
3	Хліб житній	30	1.00	0.21	15.00	68.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00
Всього		195.00	9.70	7.91	20.30	197.20	215.00	10.70	8.05	30.30	242.20	215.00	10.70	8.05	30.30	242.20
	Обід															
1	Салат з капустою та морквою	100.00	1.51	3.45	5.83	64.02	100.00	1.51	3.45	5.83	64.02	100.00	1.51	3.45	5.83	64.02
2	Суп картопляний з м'ясними фрикадельками	250.00	10.10	6.50	19.60	178.00	250.00	10.10	6.50	19.60	178.00	300.00	12.20	7.80	23.60	213.00
3	М'ясні фрикадельки	35.00	7.50	4.30	0.30	70.00	35.00	7.50	4.30	0.30	70.00	35.00	7.50	4.30	0.30	70.00
4	Гуляш з вареної яловичини	70.00	6.54	5.71	3.67	91.50	70.00	6.54	5.71	3.67	91.50	100.00	9.34	8.16	5.24	130.72
5	Горохове пюре	150.00	12.45	0.60	18.30	174.00	150.00	12.45	0.60	18.30	174.00	150.00	12.45	0.60	18.30	174.00
6	Хліб цільнозерновий	30.00	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
7	Компот з ягід або фруктів та м'ятою	180.00	0.50	0.00	9.00	40.00	200.00	0.60	0.00	10.00	44.40	200.00	0.60	0.00	10.00	44.40
8	Банан	100.00	1.50	0.20	21.80	95.00	100.00	1.50	0.20	21.80	95.00	100.00	1.50	0.20	21.80	95.00
Всього		915.00	42.10	22.76	88.50	783.52	955.00	43.20	24.76	96.20	834.92	1035.00	48.10	28.51	101.77	909.14
	Підвечірок															
1	Запіканка сирна з яблуком та морквою із сметаною	115.00	12.99	11.18	14.70	213.50	115.00	12.99	11.18	14.70	213.50	165.00	19.26	15.26	21.82	304.80
2	Чай з мелісою	180.00	0.00	0.00	0.43	1.10	200.00	0.00	0.00	0.48	1.22	200.00	0.00	0.00	0.48	1.22
Всього		295.00	12.99	11.18	15.13	214.60	315.00	12.99	11.18	15.18	214.72	365.00	19.26	15.26	22.30	306.02
	Вечеря															
1	Салат буряковий "Бурячок"	100.00	1.60	5.60	10.50	99.00	100.00	1.60	5.60	10.50	99.00	100.00	1.60	5.60	10.50	99.00
2	Риба запечена в томаті з овочами	100.00	11.00	6.60	5.60	120.00	150.00	16.40	9.90	8.40	180.00	200.00	21.90	13.20	11.20	240.00
3	Картопляне пюре	120	2.60	1.90	19.40	106.00	150	3.20	2.40	24.30	132.00	150	3.20	2.40	24.30	132.00
4	Хліб цільнозерновий	30.00	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
5	Напій "Яблучно-шипшиновий"	200.00	0.50	0.00	16.32	67.20	200.00	0.50	0.00	16.32	67.20	200.00	0.50	0.00	16.32	67.20
Всього		550.00	17.70	16.10	61.82	463.20	650.00	24.70	21.90	76.22	596.20	700.00	30.20	25.20	79.02	656.20

І тиждень 6 день																
№ п/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал
		6-11 років					11-14 років					14-18 років				
Сніданок																
1	Салат із моркви "Солодка морква"	100	1.44	2.10	11.40	71.00	100	1.44	2.10	11.40	71.00	100	1.44	2.10	11.40	71.00
2	Мак енд чіз	120.00	6.20	10.20	17.30	181.20	150.00	7.71	12.70	21.50	226.47	150.00	7.71	12.70	21.50	226.47
3	Хліб цільнозерновий	30.00	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
4	Узвар без цукру	180.00	0.30	0.80	22.40	96.90	200.00	0.30	0.90	24.90	107.70	200.00	0.30	0.90	24.90	107.70
Всього		430.00	9.94	15.10	61.10	420.10	500.00	12.45	19.70	74.50	523.17	500.00	12.45	19.70	74.50	523.17
2-й сніданок																
1	Яблуко запечене з тварогом	120.00	9.24	7.59	20.04	187.04	150.00	11.61	9.48	25.04	233.84	150.00	11.61	9.48	25.04	233.84
2	Йогурт	125.00	2.00	6.30	5.30	86.00	125.00	2.00	6.30	5.30	86.00	125.00	2.00	6.30	5.30	86.00
Всього		245.00	11.24	13.89	25.34	273.04	275.00	13.61	15.78	30.34	319.84	275.00	13.61	15.78	30.34	319.84
Обід																
1	Салат із квашеної капусти з цибулею	100.00	1.70	5.10	4.40	72.00	100.00	1.70	5.10	4.40	72.00	100.00	1.70	5.10	4.40	72.00
2	Аволемоно	250.00	3.10	6.20	22.00	145.10	250.00	3.10	6.20	22.00	145.10	300.00	3.70	7.50	24.20	174.20
3	Яловичина тушкована в сметані	90.00	15.80	10.70	1.70	167.50	120.00	21.00	14.30	2.30	223.00	140.00	24.50	16.70	2.70	260.50
4	Різотто з зеленим горошком та твердим сиром	150.00	7.60	8.70	32.60	238.40	150.00	7.60	8.70	32.60	238.40	250.00	12.70	14.60	54.30	379.40
5	Напій з яблук	200.00	0.56	0.00	15.60	64.00	200.00	0.56	0.00	15.60	64.00	200.00	0.56	0.00	15.60	64.00
6	Хліб житній	30	1.00	0.21	15.00	68.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00
7	Яблуко	100	0.40	-	9.80	43.00	100	0.40	-	9.80	43.00	100	0.40	-	9.80	43.00
Всього		920.00	30.16	30.91	101.10	798.00	970.00	36.36	34.65	111.70	898.50	1140.00	45.56	44.25	136.00	1106.10
Підвечірок																
1	Печиво цитрусове	60.00	5.60	4.80	37.20	206.30	60.00	5.60	4.80	37.20	206.30	80.00	7.50	6.50	49.60	275.10
2	Сік березовий	200.00	0.20	0.00	11.60	48.00	200.00	0.20	0.00	11.60	48.00	200.00	0.20	0.00	11.60	48.00
Всього		260.00	5.80	4.80	48.80	254.30	260.00	5.80	4.80	48.80	254.30	280.00	7.70	6.50	61.20	323.10
Вечеря																
1	Буряк, тушкований з яблуками або курагою	100.00	1.40	4.40	11.80	93.00	100.00	1.40	4.40	11.80	93.00	100.00	1.40	4.40	11.80	93.00
2	Шніцель курячий	75.00	23.40	2.08	5.36	133.76	75.00	23.40	2.08	5.36	133.76	100.00	31.20	2.77	7.14	178.29
3	Картопляне пюре	120	2.60	1.90	19.40	106.00	150	3.20	2.40	24.30	132.00	150	3.20	2.40	24.30	132.00
4	Хліб цільнозерновий	30.00	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
5	Чай з лимоном	207.00	1.60	0.04	1.26	12.00	207.00	1.60	0.04	1.26	12.00	207.00	1.60	0.04	1.26	12.00
Всього		532.00	31.00	10.42	47.82	415.76	582.00	32.60	12.92	59.42	488.76	607.00	40.40	13.61	61.20	533.29

І тиждень 7 день																
№ п/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал
		6-11 років					11-14 років					14-18 років				
Сніданок																
1	Салат з яєць, сиру з куркумою	75	6.50	7.50	3.00	112.40	75	6.50	7.50	3.00	112.40	100	8.64	10.00	4.06	149.86
2	Каша рідка молочна пшоняна	203.00	7.50	6.00	35.70	244.00	203.00	7.50	6.00	35.70	244.00	203.00	7.50	6.00	35.70	244.00
3	Хліб цільнозерновий	30.00	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
4	Напій на основі злаків з молоком ("курземе")	200.00	3.40	2.60	7.75	68.20	200.00	3.40	2.60	7.75	68.20	200.00	3.40	2.60	7.75	68.20
Всього		508.00	19.40	18.10	56.45	495.60	528.00	20.40	20.10	63.15	542.60	553.00	22.54	22.60	64.21	580.06
2-й сніданок																
1	Полента	150.00	4.38	4.07	27.60	164.51	150.00	4.38	4.07	27.60	164.51	200.00	5.83	5.42	36.80	219.34
2	Кисіль із яблук	150.00	0.10	0.00	14.50	58.00	200.00	0.10	0.00	19.30	78.00	200.00	0.10	0.00	19.30	78.00
Всього		300.00	4.48	4.07	42.10	222.51	350.00	4.48	4.07	46.90	242.51	400.00	5.93	5.42	56.10	297.34
Обід																
1	Салат з капусти, зеленого горошку з насінням соняшнику	75.00	2.20	4.90	3.90	70.80	100.00	2.95	6.56	5.21	94.37	100.00	2.95	6.56	5.21	94.37
2	Борщ з капустою і картоплею	250.00	2.30	5.20	14.00	114.00	250.00	2.30	5.20	14.00	114.00	300.00	2.70	6.30	16.90	136.00
3	Курка запечена в соусі імбирному	85.00	19.30	8.20	5.10	183.10	100.00	22.67	9.65	6.05	215.44	100.00	22.67	9.65	6.05	215.44
4	Кускус розсипчастий	120	4.70	2.60	26.40	156.10	150	5.80	3.30	33.00	195.10	150	5.80	3.30	33.00	195.10
5	Хліб житній	30	1.00	0.21	15.00	68.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00
6	Компот з ягід або фруктів та м'ятою	180	0.50	0.00	9.00	40.00	200.00	0.60	0.00	10.00	44.40	200.00	0.60	0.00	10.00	44.40
7	Банан	100	1.50	0.20	21.80	95.00	100.00	1.50	0.20	21.80	95.00	100.00	1.50	0.20	21.80	95.00
Всього		840.00	31.50	21.31	95.20	727.00	950.00	37.82	25.26	115.06	871.31	1000.00	38.22	26.36	117.96	893.31
Підвечірок																
1	Салат фруктовий з горіхами	75.00	2.30	7.40	17.40	147.00	75.00	2.30	7.40	17.40	147.00	100.00	3.03	9.87	23.24	195.95
2	Кефір	125.00	3.60	3.10	5.00	66.20	125.00	3.60	3.10	5.00	66.20	125.00	3.60	3.10	5.00	66.20
Всього		200.00	5.90	10.50	22.40	213.20	200.00	5.90	10.50	22.40	213.20	225.00	6.63	12.97	28.24	262.15
Вечеря																
1	Салат із квашеної капусти з яблуками	100	0.80	5.00	4.80	67.00	100	0.80	5.00	4.80	67.00	100	0.80	5.00	4.80	67.00
2	Січеники	70.00	7.00	7.00	7.88	124.18	70.00	7.00	7.00	7.88	124.18	120.00	12.02	12.00	13.50	122.88
3	Каша гречана з томатною пастою	120	4.60	2.60	25.80	137.20	150	5.70	3.30	32.30	171.50	150	5.70	3.30	32.30	171.50
4	Хліб цільнозерновий	30.00	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
5	Узвар без цукру	180.00	0.30	0.80	22.40	96.90	200.00	0.30	0.90	24.90	107.70	200.00	0.30	0.90	24.90	107.70
Всього		500.00	14.70	17.40	70.88	496.28	570.00	16.80	20.20	86.58	588.38	620.00	21.82	25.20	92.20	587.08

II тиждень 1 день																
№ п/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал
		6-11 років					11-14 років					14-18 років				
Сніданок																
1	Салат з морквою та імбирем	100	1.03	3.21	7.51	63.14	100	1.03	3.21	7.51	63.14	100	1.03	3.21	7.51	63.14
2	Скрамбл	100.00	11.16	10.06	6.23	159.74	100.00	11.16	10.06	6.23	159.74	100.00	11.16	10.06	6.23	159.74
3	Булгур	120.00	3.70	3.80	22.30	132.00	150.00	4.70	4.80	27.90	165.00	150.00	4.70	4.80	27.90	165.00
4	Хліб житній	30	1.00	0.21	15.00	68.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00
5	Напій на основі злаків і цикорію з молоком	100.00	1.70	1.30	3.87	34.10	200.00	3.40	2.60	7.75	68.20	200.00	3.40	2.60	7.75	68.20
Всього		450.00	18.59	18.58	54.91	456.98	600.00	22.29	21.02	74.39	569.08	600.00	22.29	21.02	74.39	569.08
2-й сніданок																
1	Суфле з моркви з кисло-молочним сиром	162.00	9.60	5.70	22.20	179.00	162.00	9.60	5.70	22.20	179.00	162.00	9.60	5.70	22.20	179.00
2	Йогурт	125.00	2.00	6.30	5.30	86.00	125.00	2.00	6.30	5.30	86.00	125.00	2.00	6.30	5.30	86.00
Всього		287.00	11.60	12.00	27.50	265.00	287.00	11.60	12.00	27.50	265.00	287.00	11.60	12.00	27.50	265.00
Обід																
1	Салат з білоголової капусти	100.00	1.60	5.10	9.00	89.00	100.00	1.60	5.10	9.00	89.00	100.00	1.60	5.10	9.00	89.00
2	Суп білий з галушками	250.00	4.70	5.80	28.90	182.40	250.00	4.70	5.80	28.90	182.40	300.00	5.70	7.00	34.70	118.90
3	Плов з курячим м'ясом	180.00	14.92	12.01	30.29	279.81	250.00	20.72	16.69	42.07	388.62	300.00	24.60	20.02	50.48	466.35
4	Хліб цільнозерновий	30.00	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
5	Напій "Ягідний з м'ятою"	200.00	0.78	0.00	14.48	61.00	200.00	0.78	0.00	14.48	61.00	200.00	0.78	0.00	14.48	61.00
6	Яблуко	100.00	0.40	0.40	11.80	52.40	100.00	0.40	0.40	11.80	52.40	100.00	0.40	0.40	11.80	52.40
Всього		860.00	24.40	25.31	104.47	735.61	950.00	31.20	31.99	122.95	891.42	1050.00	36.08	36.52	137.16	905.65
Підвечірок																
1	Сінабон з корицею	60.00	3.70	5.40	25.50	143.80	60.00	3.70	5.40	25.50	143.80	100.00	6.12	8.99	42.58	239.60
2	Узвар без цукру	180.00	0.30	0.80	22.40	96.90	200.00	0.30	0.90	24.90	107.70	200.00	0.30	0.90	24.90	107.70
Всього		240.00	4.00	6.20	47.90	240.70	260.00	4.00	6.30	50.40	251.50	300.00	6.42	9.89	67.48	347.30
Вечеря																
1	Салат буряковий "Бурячок"	100	1.60	5.60	10.50	99.00	100	1.60	5.60	10.50	99.00	100	1.60	5.60	10.50	99.00
2	Соус сметанный	30.00	0.50	1.50	1.80	23.00	50.00	0.80	2.60	3.00	38.00	50.00	0.80	2.60	3.00	38.00
3	Пиріг пастуший (яловичина)	150	13.20	15.00	7.70	218.30	150	13.20	15.00	7.70	218.30	200	17.50	20.00	10.20	291.10
4	Хліб цільнозерновий	30.00	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
5	Напій з шипшини	180.00	5.04	0.00	21.60	102.24	200.00	5.60	0.00	24.00	113.60	200.00	5.60	0.00	24.00	113.60
Всього		490.00	22.34	24.10	51.60	513.54	550.00	24.20	27.20	61.90	586.90	600.00	28.50	32.20	64.40	659.70

II тиждень 2 день																
№ п/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал
		6-11 років					11-14 років					14-18 років				
Сніданок																
1	Салат із моркви та яблук або чорносливу	100	1.30	3.10	16.90	101.00	100	1.30	3.10	16.90	101.00	100	1.30	3.10	16.90	101.00
2	Куліш з курячим м'ясом	180	15.60	12.20	26.70	271.00	250	21.70	16.90	37.00	375.10	250	21.70	16.90	37.00	375.10
3	Хліб житній	30	1.00	0.21	15.00	68.00	50	2.00	0.35	25.00	113.00	50	2.00	0.35	25.00	113.00
4	Какао з молоком	180	5.50	4.95	8.87	101.23	200	6.11	5.50	9.85	112.48	200	6.11	5.50	9.85	112.48
Всього		490	23.4	20.46	67.47	541.23	600	31.11	25.85	88.75	701.58	600	31.11	25.85	88.75	701.58
2-й сніданок																
1	Пудинг із кисломолочного сиру (запечений)	83	11.20	7.30	7.60	140.00	110	14.90	9.70	10.10	187.00	110	14.90	9.70	10.10	187.00
2	Узвар без цукру	180	0.30	0.80	22.40	96.90	200	0.30	0.90	24.90	107.70	200	0.30	0.90	24.90	107.70
Всього		263	11.50	8.10	30.00	236.90	310	15.20	10.60	35.00	294.70	310	15.20	10.60	35.00	294.70
Обід																
1	Салат з червоної капусти з соусом "Вінегрет"	100	1.43	3.60	5.23	60.63	100	1.43	3.60	5.23	60.63	100	1.43	3.60	5.23	60.63
2	Суп з крупою та томатом (вівсяна)	250	3.40	5.90	15.80	131.00	250	3.40	5.90	15.80	131.00	300	4.10	7.00	18.90	158.00
3	Куряче стегно в гірчичному соусі	90	23.90	9.10	4.10	197.40	100	26.56	10.06	4.55	219.28	100	26.56	10.06	4.55	219.28
4	Картопля молочна красуня	120	3.30	10.30	21.30	117.00	150	4.00	12.80	26.50	146.00	150	4.00	12.80	26.50	146.00
5	Хліб цільнозерновий	30	2.00	2.00	10.00	71.00	50	3.00	4.00	16.70	118.00	50	3.00	4.00	16.70	118.00
6	Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	180	0.50	0.00	8.90	39.60	200	0.60	0.00	9.90	44.00	200	0.60	0.00	9.90	44.00
7	Мандарин	100	0.80	0.20	9.00	38.00	100	0.80	0.20	9.00	38.00	100	0.80	0.20	9.00	38.00
Всього		870	35.33	31.10	74.33	654.63	950	39.79	36.56	87.68	756.91	1000	40.49	37.66	90.78	783.91
Підвечірок																
1	Печиво сирне	60	7.62	4.50	18.72	148.50	60	7.62	4.50	18.72	148.50	100	12.70	7.50	31.20	247.50
2	Чай з каркаде	180	0.54	0.00	0.90	9.00	200	0.60	0.00	1.00	10.00	200	0.60	0.00	1.00	10.00
Всього		240	8.16	4.50	19.62	157.50	260	8.22	4.50	19.72	158.50	300	13.30	7.50	32.20	257.50
Вечеря																
1	Салат з буряка з ароматною олією	100	1.55	3.19	9.23	69.25	100.00	1.55	3.19	9.23	69.25	100.00	1.55	3.19	9.23	69.25
2	Риба запечена з морквою та цибулею під соусом "Бешамель"	90	14.40	4.10	6.00	107.00	90	14.40	4.10	6.00	107.00	120	19.20	5.40	8.00	142.70
3	Каша гречана з чебрецем	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
4	Хліб цільнозерновий	30	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
5	Напій з шипшини	180	5.04	0.00	21.60	102.24	200.00	5.60	0.00	24.00	113.60	200.00	5.60	0.00	24.00	113.60
Всього		520	27.09	12.39	70.93	482.19	590	29.75	15.19	86.03	573.65	620	34.55	16.49	88.03	609.35

II тиждень 3 день																
№ п/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал
		6-11 років					11-14 років					14-18 років				
Сніданок																
1	Салат з запеченої капусти з родзинками	100	2.04	6.44	14.76	124.92	100	2.04	6.44	14.76	124.92	100	2.04	6.44	14.76	124.92
2	Курка по-італійськи	85	17.20	3.50	1.50	105.40	100	20.23	4.14	1.77	123.99	100	20.23	4.14	1.77	123.99
3	Макаронні вироби відварні "Макарошки"	120	3.70	3.30	23.70	140.00	150	5.50	5.05	35.50	210.00	150	5.50	5.05	35.50	210.00
4	Хліб житній	30	1.00	0.21	15.00	68.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00
5	Чай з мелісою	180	0.00	0.00	0.43	1.10	200.00	0.00	0.00	0.48	1.22	200.00	0.00	0.00	0.48	1.22
Всього		515	23.94	13.45	55.39	439.42	600	29.77	15.98	77.51	573.13	600	29.77	15.98	77.51	573.13
2-й сніданок																
1	Запіканка рисова з ягідним кюлі	140	6.65	6.98	29.64	209.92	140.00	6.65	6.98	29.64	209.92	170.00	8.25	8.69	36.24	258.67
2	Сік яблучно-моркв'яний	200	1.36	0.30	18.20	80.00	200.00	1.36	0.30	18.20	80.00	200.00	1.36	0.30	18.20	80.00
Всього		340	8.01	7.28	47.84	289.92	340	8.01	7.28	47.84	289.92	370	9.61	8.99	54.44	338.67
Обід																
1	Салат з капусти з хріном	100	1.78	4.43	4.71	69.46	100	1.78	4.43	4.71	69.46	100	1.78	4.43	4.71	69.46
2	Щі із свіжої капусти з картоплею	250	2.00	5.30	9.60	95.00	250.00	2.00	5.30	9.60	95.00	300.00	2.40	6.30	11.60	114.00
3	Яловичина тушкована в сметані	90	15.80	10.70	1.70	167.50	90	15.80	10.70	1.70	167.50	120	21.00	14.30	2.30	223.00
4	Товчанка	120	2.17	4.93	12.74	106.37	150	2.72	6.17	15.93	132.97	150	2.72	6.17	15.93	132.97
5	Хліб цільнозерновий	30	2.00	2.00	10.00	71.00	50	3.00	4.00	16.70	118.00	50	3.00	4.00	16.70	118.00
6	Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	180	0.50	0.00	8.90	39.60	200.00	0.60	0.00	9.90	44.00	200.00	0.60	0.00	9.90	44.00
7	Апельсин	100.00	0.90	0.20	11.00	50.00	100.00	0.90	0.20	11.00	50.00	100.00	0.90	0.20	11.00	50.00
Всього		870	25.15	27.56	58.65	598.93	940	26.80	30.80	69.54	676.93	1020	32.40	35.40	72.14	751.43
Підвечірок																
1	Вертута з яблуком	60	4.10	4.60	32.90	183.20	60	4.10	4.60	32.90	183.20	100	6.88	7.59	54.84	305.38
2	Кефір	125	3.50	3.10	5.00	62.50	125	3.50	3.10	5.00	62.50	125	3.50	3.10	5.00	62.50
Всього		185	7.60	7.70	37.90	245.70	185	7.60	7.70	37.90	245.70	225	10.38	10.69	59.84	367.88
Вечеря																
1	Салат буряковий "Бурячок"	100	1.60	5.60	10.50	99.00	100	1.60	5.60	10.50	99.00	100	1.60	5.60	10.50	99.00
2	Курка запечена в соусі "Імбирному"	85	19.30	8.20	5.10	183.10	100	22.67	9.65	6.05	215.44	100	22.67	9.65	6.05	215.44
3	Кускус розсипчастий	120	4.70	2.60	26.40	156.10	150	5.80	3.30	33.00	195.10	150	5.80	3.30	33.00	195.10
4	Хліб цільнозерновий	30	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
5	Узвар без цукру	180	0.30	0.80	22.40	96.90	200	0.30	0.90	24.90	107.70	200	0.30	0.90	24.90	107.70
Всього		515	27.90	19.20	74.40	606.10	600	33.37	23.45	91.15	735.24	600	33.37	23.45	91.15	735.24

II тиждень 4 день																
№ п/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал
		6-11 років					11-14 років					14-18 років				
Сніданок																
1	Салат з моркви, яблук з йогуртом	100	2.18	0.82	15.69	86.01	100	2.18	0.82	15.69	86.01	100	2.18	0.82	15.69	86.01
2	Сир твердий	15	3.30	3.78	-	47.20	15	3.30	3.78	-	47.20	30.00	6.59	7.56	-	94.40
3	Львівський сирник з морквою та сметаною	135	15.33	14.41	19.01	268.30	165	19.05	17.26	23.65	327.65	165	19.05	17.26	23.65	327.65
4	Хліб цільнозерновий	30	2.00	2.00	10.00	71.00	50	3.00	4.00	16.70	118.00	50	3.00	4.00	16.70	118.00
5	Чай з липою	180	0.00	0.00	0.21	0.74	200.00	0.00	0.00	0.23	0.82	200.00	0.00	0.00	0.23	0.82
Всього		460	22.81	21.01	44.91	473.25	530	27.53	25.86	56.27	579.68	545	30.82	29.64	56.27	626.88
2-й сніданок																
1	Салат з яєць та зеленого горошку	75	6.00	5.50	5.60	96.00	100	7.95	7.35	7.51	127.98	100	7.95	7.35	7.51	127.98
2	Яблуко	100	0.4	0.4	11.8	52.4	100	0.4	0.4	11.8	52.4	100	0.4	0.4	11.8	52.4
Всього		175	6.4	5.9	17.4	148.4	200	8.35	7.75	19.31	180.38	200	8.35	7.75	19.31	180.38
Обід																
1	Салат із солоних огірків і квашеної капусти	100.00	0.80	5.00	6.00	72.00	100.00	0.80	5.00	6.00	72.00	100.00	0.80	5.00	6.00	72.00
2	Суп селянський з крупою (перлова)	250	2.30	4.40	14.10	106.00	250	2.30	4.40	14.10	106.00	300.00	2.70	5.30	17.00	127.00
3	Плов з курячим м'ясом	250	2.72	16.69	42.07	388.62	250	2.72	16.69	42.07	388.62	250	2.72	16.69	42.07	388.62
4	Хліб житній	30	1.00	0.21	15.00	68.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00
5	Компот з ягід або фруктів та м'ятою	180	0.50	0.00	9.00	40.00	200	0.60	0.00	10.00	44.00	200	0.60	0.00	10.00	44.00
6	Банан	100.00	1.50	0.20	21.80	95.00	100.00	1.50	0.20	21.80	95.00	100.00	1.50	0.20	21.80	95.00
Всього		910	8.82	26.50	107.97	769.62	950	9.92	26.64	118.97	818.62	1000	10.32	27.54	121.87	839.62
Підвечірок																
1	Печиво вівсяне	60	6.10	5.70	34.90	215.20	60	6.10	5.70	34.90	215.20	80	8.10	7.60	46.50	286.90
2	Молоко кип'ячене	180	5.20	4.50	8.60	97.20	200	5.80	5.00	9.60	108.00	200	5.80	5.00	9.60	108.00
Всього		240	11.30	10.20	43.50	312.40	260	11.90	10.70	44.50	323.20	280	13.90	12.60	56.10	394.90
Вечеря																
1	Салат з буряка з ароматною олією	100	1.55	3.19	9.23	69.25	100.00	1.55	3.19	9.23	69.25	100.00	1.55	3.19	9.23	69.25
2	Соус сметанный	30	0.50	1.50	1.80	23.00	30	0.50	1.50	1.80	23.00	30	0.50	1.50	1.80	23.00
3	Битки з яловичини	75	11.00	8.90	10.20	165.00	75	11.00	8.90	10.20	165.00	100	14.60	10.80	13.60	220.00
4	Картопля молочна красуня	120	3.30	10.30	21.30	117.00	150	4.00	12.80	26.50	146.00	150	4.00	12.80	26.50	146.00
5	Хліб цільнозерновий	30	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
6	Напій з шипшини	180	5.04	0.00	21.60	102.24	200.00	5.60	0.00	24.00	113.60	200.00	5.60	0.00	24.00	113.60
Всього		535	23.39	25.89	74.13	547.49	605	25.65	30.39	88.43	634.85	630	29.25	32.29	91.83	689.85

II тиждень 5 день																
№ п/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал
		6-11 років					11-14 років					14-18 років				
Сніданок																
1	Салат з морквою та сиром	100	4.17	8.51	5.41	114.89	100	4.17	8.51	5.41	114.89	100	4.17	8.51	5.41	114.89
2	Чахохбілі з куркою	100	15.20	4.48	5.30	126.29	150	22.80	6.70	7.90	189.40	175.00	26.60	7.80	9.30	221.00
3	Каша розсипчаста пшоняна	120	3.50	4.30	19.50	131.00	150	4.40	5.40	24.30	164.00	150	4.40	5.40	24.30	164.00
4	Хліб житній	30	1.00	0.21	15.00	68.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00
5	Напій на основі злаків і цикорію з молоком	100	1.70	1.30	3.87	34.10	200.00	3.40	2.60	7.75	68.20	200.00	3.40	2.60	7.75	68.20
Всього		450	25.57	18.8	49.08	474.28	650	36.77	23.56	70.36	649.49	675	40.57	24.66	71.76	681.09
2-й сніданок																
1	Салат з буряком, курагою та горіхами з йогуртом	75	3.30	7.40	12.00	129.20	75	3.30	7.40	12.00	129.20	75	3.30	7.40	12.00	129.20
2	Напій яблучно-лимонний	180	0.58	0	14.58	61.2	200	0.64	0	16.2	68	200	0.64	0	16.2	68
Всього		255	3.88	7.4	26.58	190.4	275	3.94	7.4	28.2	197.2	275	3.94	7.4	28.2	197.2
Обід																
1	Салат з капустою та морквою	100	1.51	3.45	5.83	64.02	100.00	1.51	3.45	5.83	64.02	100.00	1.51	3.45	5.83	64.02
2	Суп картопляний з бобовими (горох)	250	5.90	4.70	27.00	150.00	250	5.90	4.70	27.00	150.00	300	7.20	5.60	24.90	180.00
3	Печеня по-домашньому зі свинини	200	9.10	18.50	26.00	311.90	250	11.40	23.20	32.50	389.90	250	11.40	23.20	32.50	389.90
4	Хліб цільнозерновий	30	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
5	Напій яблучно-лимонний	180	0.57	0.00	14.60	61.20	200	0.64	0.00	16.20	68.00	200	0.64	0.00	16.20	68.00
6	Мандарин	100	0.80	0.20	9.00	38.00	100	0.80	0.20	9.00	38.00	100	0.80	0.20	9.00	38.00
Всього		860	19.88	28.85	92.43	696.12	950	23.25	35.55	107.23	827.92	1000	24.55	36.45	105.13	857.92
Підвечірок																
1	Печиво сирне	60	7.62	4.50	18.72	148.50	60	7.62	4.50	18.72	148.50	100	12.70	7.50	31.20	247.50
2	Йогурт	125	2.00	6.30	5.30	86.00	125	2.00	6.30	5.30	86.00	125	2.00	6.30	5.30	86.00
Всього		185	9.62	10.80	24.02	234.50	185	9.62	10.80	24.02	234.50	225	14.70	13.80	36.50	333.50
Вечеря																
1	Салат з буряків з чорносливом	100	1.80	3.00	16.80	101.00	100	1.80	3.00	16.80	101.00	100	1.80	3.00	16.80	101.00
2	Риба запечена	75	13.80	1.82	0.00	71.12	75	13.80	1.82	0.00	71.12	100	18.26	2.42	0.00	94.20
3	Соус "Кетчуп"	30	0.28	0.03	4.41	19.05	30	0.28	0.03	4.41	19.05	30	0.28	0.03	4.41	19.05
4	Булгур	120	3.70	4.80	27.90	132.00	150	4.70	4.80	27.90	165.00	150	4.70	4.80	27.90	165.00
5	Хліб цільнозерновий	30	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
6	Узвар без цукру	180	0.30	0.80	22.40	96.90	200	0.30	0.90	24.90	107.70	200	0.30	0.90	24.90	107.70
Всього		535	21.88	12.45	81.51	491.07	605	23.88	14.55	90.71	581.87	630	28.34	15.15	90.71	604.95

II тиждень 6 день																
№ п/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал
		6-11 років					11-14 років					14-18 років				
Сніданок																
1	Салат із моркви "Солодка морква"	100	1.44	2.10	11.40	71.00	100	1.44	2.10	11.40	71.00	100	1.44	2.10	11.40	71.00
2	Фрітата	100	10.85	9.85	4.05	144.35	100	10.85	9.85	4.05	144.35	100	10.85	9.85	4.05	144.35
3	Кускус	120	4.70	2.60	26.40	156.10	150	5.80	3.30	33.00	195.10	150	5.80	3.30	33.00	195.10
4	Хліб цільнозерновий	30	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
5	Какао з молоком	180	5.50	4.95	8.87	101.23	200.00	6.11	5.50	9.85	112.48	200.00	6.11	5.50	9.85	112.48
Всього		530	24.49	21.5	60.72	543.68	600	27.2	24.75	75	640.93	600	27.2	24.75	75	640.93
2-й сніданок																
1	Салат фруктовий з горіхами	75	2.30	7.40	17.40	147.00	75.00	2.30	7.40	17.40	147.00	100.00	3.03	9.87	23.24	195.95
2	Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	180	0.50	0.00	8.90	39.60	200.00	0.60	0.00	9.90	44.00	200.00	0.60	0.00	9.90	44.00
Всього		255	2.8	7.4	26.3	186.6	275	2.9	7.4	27.3	191	300	3.63	9.87	33.14	239.95
Обід																
1	Салат із квашеної капусти з цибулею	100	1.70	5.10	4.40	72.00	100	1.70	5.10	4.40	72.00	100	1.70	5.10	4.40	72.00
2	Суп картопляний з макаронними виробами	250	2.90	2.50	21.60	21.00	250.00	2.90	2.50	21.60	21.00	300.00	3.50	3.00	26.00	145.00
3	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином	70	15.20	3.50	2.50	110.00	100	21.70	5.06	3.63	157.15	120	26.00	6.10	4.40	186.00
4	Горохове пюре	150	12.45	0.60	18.30	174.00	150.00	12.45	0.60	18.30	174.00	150.00	12.45	0.60	18.30	174.00
5	Хліб житній	30	1.00	0.21	15.00	68.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00
6	Напій із яблук	200	0.56	0.00	15.60	64.00	200	0.56	0.00	15.60	64.00	200	0.56	0.00	15.60	64.00
7	Апельсин	100.00	0.90	0.20	11.00	50.00	100.00	0.90	0.20	11.00	50.00	100.00	0.90	0.20	11.00	50.00
Всього		900	34.71	12.11	88.40	559.00	950	42.21	13.81	99.53	651.15	1020	47.11	15.35	104.70	804.00
Підвечірок																
1	Пудинг манний	150	6.20	5.10	34.70	209.00	150	6.20	5.10	34.70	209.00	150	6.20	5.10	34.70	209.00
2	Узвар без цукру	180	0.30	0.80	22.40	96.90	200	0.30	0.90	24.90	107.70	200	0.30	0.90	24.90	107.70
Всього		330	6.50	5.90	57.10	305.90	350	6.50	6.00	59.60	316.70	350	6.50	6.00	59.60	316.70
Вечеря																
1	Салат із буряком і селерою "Здоров'я"	100	1.70	5.10	9.00	88.60	100.00	1.70	5.10	9.00	88.60	100.00	1.70	5.10	9.00	88.60
2	Стіки рибні	70	11.80	2.50	15.00	126.80	70	11.80	2.50	15.00	126.80	140	23.60	5.10	31.00	253.50
3	Соус "Кетчуп"	30	0.28	0.03	4.41	19.05	30	0.28	0.03	4.41	19.05	30	0.28	0.03	4.41	19.05
4	Каша гречана з чебрецем	120	4.10	3.10	24.10	132.10	150	5.20	3.90	31.00	165.80	150	5.20	3.90	31.00	165.80
5	Хліб цільнозерновий	30	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
6	Напій з шипшини	180	5.04	0.00	21.60	102.24	200.00	5.60	0.00	24.00	113.60	200.00	5.60	0.00	24.00	113.60
Всього		530	24.92	12.73	84.11	539.79	600	27.58	15.53	100.11	631.85	670	39.38	18.13	116.11	758.55

II тиждень 7 день																
№ п/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал
		6-11 років					11-14 років					14-18 років				
Сніданок																
1	Салат з моркви, яблук з соусом "Вінегрет"	100	0.74	3.61	9.71	74.25	100	0.74	3.61	9.71	74.25	100	0.74	3.61	9.71	74.25
2	Кебаб з сиром	70	12.64	8.83	1.08	132.67	100.00	18.06	12.62	1.54	189.53	100.00	18.06	12.62	1.54	189.53
3	Каша пшоняна розсипчаста	122	5.50	2.30	29.80	167.00	152.00	6.90	2.90	37.30	209.00	152.00	6.90	2.90	37.30	209.00
4	Хліб житній	30	1.00	0.21	15.00	68.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00
5	Чай заварка	200	0.002	0.00	0.004	0.024	200	0.002	0.00	0.004	0.024	200	0.002	0.00	0.004	0.024
Всього		522	19.88	14.95	55.594	441.944	602	27.7	19.48	73.554	585.804	602	27.7	19.48	73.554	585.804
2-й сніданок																
1	Яблуко каркаде	100	0.67	0.42	15.47	76.46	100	0.67	0.42	15.47	76.46	100	0.67	0.42	15.47	76.46
2	Сік березовий	200	0.20	0.00	11.60	48.00	200	0.20	0.00	11.60	48.00	200	0.20	0.00	11.60	48.00
Всього		300	0.87	0.42	27.07	124.46	300	0.87	0.42	27.07	124.46	300	0.87	0.42	27.07	124.46
Обід																
1	Салат з червоної капусти з соусом "Вінегрет"	100	1.43	3.60	5.23	60.63	100	1.43	3.60	5.23	60.63	100	1.43	3.60	5.23	60.63
2	Борщ з квасолею та картоплею	250	2.50	5.30	17.50	129.00	250	2.50	5.30	17.50	129.00	300.00	3.00	6.40	21.00	155.00
3	Курка запечена в соусі імбирному	85	19.30	8.20	5.10	183.10	100.00	22.67	9.65	6.05	215.44	100.00	22.67	9.65	6.05	215.44
4	Картоплане пюре з морквою "Картопляні смаколики"	120	2.20	3.90	15.40	101.00	150.00	2.70	4.90	19.20	126.00	150.00	2.70	4.90	19.20	126.00
5	Хліб цільнозерновий	30	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
6	Напій з лимонів, апельсинів	180	0.40	0.18	6.30	21.62	200	0.45	0.20	7.00	24.02	200	0.45	0.20	7.00	24.02
7	Яблуко	100	0.40	0.40	11.80	52.40	100.00	0.40	0.40	11.80	52.40	100.00	0.40	0.40	11.80	52.40
Всього		865	28.23	23.58	71.33	618.75	950	33.15	28.05	83.48	725.49	1000	33.65	29.15	86.98	751.49
Підвечірок																
1	Пудинг із кисломолочного сиру зі сметаною (запечений)	110	14.90	9.70	10.10	187.00	110.00	14.90	9.70	10.10	187.00	165.00	22.40	14.60	15.20	281.00
2	Узвар без цукру	180	0.30	0.80	22.40	96.90	200.00	0.30	0.90	24.90	107.70	200.00	0.30	0.90	24.90	107.70
Всього		290	15.20	10.50	32.50	283.90	310	15.20	10.60	35.00	294.70	365	22.70	15.50	40.10	388.70
Вечеря																
1	Яблучно-бурякова ікра "Яблуко-буряк"	100.00	1.10	3.80	10.20	76.00	100.00	1.10	3.80	10.20	76.00	100.00	1.10	3.80	10.20	76.00
2	Палочки курячі	75	25.18	4.02	12.89	188.44	75.00	25.18	4.02	12.89	188.44	100.00	33.57	5.36	17.10	251.25
3	Макаронні вироби відварні "Макарошки"	120	3.70	3.30	23.70	140.00	150	5.50	5.05	35.50	210.00	150	5.50	5.05	35.50	210.00
4	Хліб цільнозерновий	30	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
5	Напій з шипшини	180	5.04	0.00	21.60	102.24	200.00	5.60	0.00	24.00	113.60	200.00	5.60	0.00	24.00	113.60
Всього		505	37.02	13.12	78.39	577.68	575	40.38	16.87	99.29	706.04	600	48.77	18.21	103.5	768.85

ІІІ тиждень 1 день																
№ п/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал
		6-11 років					11-14 років					14-18 років				
Сніданок																
1	Салат з моркви з родзинками та сметаною	100	1.48	3.04	20.33	124.17	100.00	1.48	3.04	20.33	124.17	100.00	1.48	3.04	20.33	124.17
2	Сир твердий	15	3.30	3.78	-	47.20	15	3.30	3.78	-	47.20	30.00	6.59	7.56	-	94.40
3	Омлет натуральний на молоці	100	10.10	10.00	1.90	138.00	100.00	10.10	10.00	1.90	138.00	110.00	11.10	11.00	2.20	158.00
4	Каша розсипчаста з маслом з ячної крупи	122	4.20	2.20	26.70	145.00	152.00	5.30	2.80	33.40	181.00	152.00	5.30	2.80	33.40	181.00
5	Хліб житній	30	1.00	0.21	15.00	68.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00
6	Какао з молоком	180	5.50	4.95	8.87	101.23	200.00	6.11	5.50	9.85	112.48	200.00	6.11	5.50	9.85	112.48
Всього		547	25.58	24.18	72.8	623.6	617	28.29	25.47	90.48	715.85	642	32.58	30.25	90.78	783.05
2-й сніданок																
1	Салат фруктовий з горіхами	75	2.30	7.40	17.40	147.00	100.00	3.03	9.87	23.24	195.95	100.00	3.03	9.87	23.24	195.95
2	Сік абрикосовий	200	1.80	0.20	18.00	76.00	200	1.80	0.20	18.00	76.00	200	1.80	0.20	18.00	76.00
Всього		275	4.1	7.6	35.4	223	300	4.83	10.07	41.24	271.95	300	4.83	10.07	41.24	271.95
Обід																
1	Салат із солоних огірків і квашеної капусти	100.00	0.80	5.00	6.00	72.00	100.00	0.80	5.00	6.00	72.00	100.00	0.80	5.00	6.00	72.00
2	Суп овочевий	250	2.70	2.30	21.90	118.70	250.00	2.70	2.30	21.90	118.70	300.00	3.20	2.80	26.30	142.40
3	Гуляш з вареної яловичини	70	6.54	5.71	3.67	91.50	70.00	6.54	5.71	3.67	91.50	100.00	9.34	8.16	5.24	130.72
4	Пюре з бобових з вершковим маслом (квасоля)	120	8.70	3.00	25.00	220.00	150.00	10.90	3.80	31.20	275.00	150.00	10.90	3.80	31.20	275.00
5	Хліб цільнозерновий	30	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
6	Лимонад імбирний	180	0.70	0.14	12.70	54.90	200.00	0.78	0.16	14.12	61.00	200.00	0.78	0.16	14.12	61.00
7	Банан	100.00	1.50	0.20	21.80	95.00	100.00	1.50	0.20	21.80	95.00	100.00	1.50	0.20	21.80	95.00
Всього		850	22.94	18.35	101.07	723.10	920	26.22	21.17	115.39	831.20	1000	29.52	24.12	121.36	894.12
Підвечірок																
1	Сінабон з корицею	60	3.70	5.40	25.50	143.80	60.00	3.70	5.40	25.50	143.80	100.00	6.12	8.99	42.58	239.60
2	Чай з липою	180	0.00	0.00	0.21	0.74	200.00	0.00	0.00	0.23	0.82	200.00	0.00	0.00	0.23	0.82
Всього		240	3.70	5.40	25.71	144.54	260	3.70	5.40	25.73	144.62	300	6.12	8.99	42.81	240.42
Вечеря																
1	Салат із буряком і селерою "Здоров'я"	100.00	1.70	5.10	9.00	88.60	100.00	1.70	5.10	9.00	88.60	100.00	1.70	5.10	9.00	88.60
2	Курка по-італійськи	85	17.20	3.50	1.50	105.40	100	20.23	4.14	1.77	123.99	100	20.23	4.14	1.77	123.99
3	Картопляне пюре	120	1.30	4.50	18.60	126.00	150.00	1.60	5.60	23.30	157.00	150.00	1.60	5.60	23.30	157.00
4	Хліб цільнозерновий	30	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
5	Чай з лимоном	207	1.60	0.04	1.26	12.00	207.00	1.60	0.04	1.26	12.00	207.00	1.60	0.04	1.26	12.00
Всього		542	23.8	15.14	40.36	403	607	28.13	18.88	52.03	499.59	607	28.13	18.88	52.03	499.59

III тиждень 2 день																
№ п/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал
		6-11 років					11-14 років					14-18 років				
Сніданок																
1	Салат із моркви "Солодка морква"	100	1.44	2.10	11.40	71.00	100	1.44	2.10	11.40	71.00	100	1.44	2.10	11.40	71.00
2	Шпундра з куркою	100	15.60	4.40	10.10	142.00	150	23.40	6.50	15.10	23.00	180.00	28.10	7.80	18.10	255.00
3	Каша гречана розсипчаста	120	4.10	4.00	26.00	157.00	150.00	5.10	5.00	32.40	196.00	150.00	5.10	5.00	32.40	196.00
4	Хліб житній	30	1.00	0.21	15.00	68.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00
5	Напій на основі злаків з молоком ("курземи")	200	3.40	2.60	7.75	68.20	200.00	3.40	2.60	7.75	68.20	200.00	3.40	2.60	7.75	68.20
Всього		550	25.54	13.31	70.25	506.2	650	35.34	16.55	91.65	471.2	680	40.04	17.85	94.65	703.2
2-й сніданок																
1	Запіканка морквяно-яблучна із сметаною	135	4.68	11.49	22.00	211.16	165.00	5.74	13.61	27.38	256.23	165.00	5.74	13.61	27.38	256.23
2	Чай з мелісою (родзинки)	180	0.00	0.00	0.43	1.10	200	0.00	0.00	0.48	1.22	200	0.00	0.00	0.48	1.22
Всього		315	4.68	11.49	22.43	212.26	365	5.74	13.61	27.86	257.45	365	5.74	13.61	27.86	257.45
Обід																
1	Салат з капусти, зеленого горошку з насінням соняшнику	75.00	2.20	4.90	3.90	70.80	100.00	2.95	6.56	5.21	94.37	100.00	2.95	6.56	5.21	94.37
2	Суп картопляний з м'ясними фрикадельками	250	10.10	6.50	19.60	178.00	250.00	10.10	6.50	19.60	178.00	300.00	12.20	7.80	23.60	213.00
3	М'ясні фрикадельки	35	7.50	4.30	0.30	70.00	35.00	7.50	4.30	0.30	70.00	35.00	7.50	4.30	0.30	70.00
4	Ліниві голубці з яловичиною	170	10.10	15.40	16.70	249.60	250.00	14.80	22.60	24.50	367.10	250.00	14.80	22.60	24.50	367.10
5	Хліб цільнозерновий	30	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
6	Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	180	0.50	0.00	8.90	39.60	200.00	0.60	0.00	9.90	44.00	200.00	0.60	0.00	9.90	44.00
7	Яблуко	100.00	0.40	0.40	11.80	52.40	100.00	0.40	0.40	11.80	52.40	100.00	0.40	0.40	11.80	52.40
Всього		840	32.80	33.50	59.40	679.00	885	38.95	43.96	76.21	871.47	935	41.05	45.26	80.21	906.47
Підвечірок																
1	Пан де калатрава	100	3.05	2.81	10.81	82.19	100	3.05	2.81	10.81	82.19	100	3.05	2.81	10.81	82.19
2	Кефір	125	3.50	3.10	5.00	62.50	125.00	3.50	3.10	5.00	62.50	125.00	3.50	3.10	5.00	62.50
Всього		225	6.55	5.91	15.81	144.69	225	6.55	5.91	15.81	144.69	225	6.55	5.91	15.81	144.69
Вечеря																
1	Салат із буряка зі сметаною	100	1.82	3.37	8.86	71.63	100	1.82	3.37	8.86	71.63	100	1.82	3.37	8.86	71.63
2	Тост з гороховим пюре і яйцем	60.00	5.10	5.30	12.30	123.60	60.00	5.10	5.30	12.30	123.60	60.00	5.10	5.30	12.30	123.60
3	Риба запечена	75	13.80	1.82	0.00	71.12	75	13.80	1.82	0.00	71.12	100	18.26	2.42	0.00	94.20
4	Соус "Кетчуп"	30	0.28	0.03	4.41	19.05	30	0.28	0.03	4.41	19.05	30	0.28	0.03	4.41	19.05
5	Картопляне пюре	120	1.30	4.50	18.60	126.00	150.00	1.60	5.60	23.30	157.00	150.00	1.60	5.60	23.30	157.00
6	Хліб цільнозерновий	30	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
7	Напій з шипшини	180	5.04	0.00	21.60	102.24	200.00	5.60	0.00	24.00	113.60	200.00	5.60	0.00	24.00	113.60
Всього		595	29.34	17.02	75.77	584.64	665	31.20	20.12	89.57	674.00	690	35.66	20.72	89.57	697.08

ІІІ тиждень 3 день																
№ п/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал
		6-11 років					11-14 років					14-18 років				
Сніданок																
1	Салат з моркви з родзинками та сметаною	100	1.48	3.04	20.33	124.17	100.00	1.48	3.04	20.33	124.17	100.00	1.48	3.04	20.33	124.17
2	Нагетси курячі	75	17.49	1.98	18.52	168.86	75	17.49	1.98	18.52	168.86	100.00	24.32	2.64	24.70	215.84
3	Соус "Кетчуп"	20	0.20	0.00	2.40	10.50	20.00	0.20	0.00	2.40	10.50	20.00	0.20	0.00	2.40	10.50
4	Рис з кмином	120	3.70	3.00	30.20	164.10	150.00	4.70	3.80	37.70	205.20	150.00	4.70	3.80	37.70	205.20
5	Хліб житній	30	1.00	0.21	15.00	68.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00
6	Напій з цикорієм	100	1.45	4.55	37.35	37.35	200.00	3.00	2.90	9.10	74.70	200.00	3.00	2.90	9.10	74.70
Всього		445	25.32	12.78	123.8	572.98	595	28.87	12.07	113.05	696.43	620	35.7	12.73	119.23	743.41
2-й сніданок																
1	Салат з буряків з чорносливом	100.00	1.80	3.00	16.80	101.00	100.00	1.80	3.00	16.80	101.00	100.00	1.80	3.00	16.80	101.00
2	Яблуко	100.00	0.40	0.40	11.80	52.40	100.00	0.40	0.40	11.80	52.40	100.00	0.40	0.40	11.80	52.40
Всього		200.00	2.20	3.40	28.60	153.40	200.00	2.20	3.40	28.60	153.40	200.00	2.20	3.40	28.60	153.40
Обід																
1	Салат із квашеної капусти з цибулею	100.00	1.70	5.10	4.40	72.00	100.00	1.70	5.10	4.40	72.00	100.00	1.70	5.10	4.40	72.00
2	Борщ з картоплею	250.00	2.50	5.30	17.50	129.00	250.00	2.50	5.30	17.50	129.00	300.00	3.00	6.40	21.00	155.00
3	М'ясо духове	155.00	16.60	7.40	16.30	198.00	215.00	22.80	10.20	22.50	273.00	260.00	27.60	12.30	27.20	330.00
4	Хліб цільнозерновий	30.00	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
5	Напій яблучно-лимонний	180	0.57	0.00	14.60	61.20	200	0.64	0.00	16.20	68.00	200	0.64	0.00	16.20	68.00
6	Мандарин	100	0.80	0.20	9.00	38.00	100	0.80	0.20	9.00	38.00	100	0.80	0.20	9.00	38.00
Всього		815.00	24.17	20.00	71.80	569.20	915.00	31.44	24.80	86.30	698.00	1010.00	36.74	28.00	94.50	781.00
Підвечірок																
1	Печиво вівсяне	60.00	6.10	5.70	34.90	215.20	60.00	6.10	5.70	34.90	215.20	80.00	8.10	7.60	46.50	286.90
2	Молоко кип'ячене	180.00	5.20	4.50	8.60	97.20	200.00	5.80	5.00	9.60	108.00	200.00	5.80	5.00	9.60	108.00
Всього		240.00	11.30	10.20	43.50	312.40	260.00	11.90	10.70	44.50	323.20	280.00	13.90	12.60	56.10	394.90
Вечеря																
1	Салат з буряка з ароматною олією	100	1.55	3.19	9.23	69.25	100.00	1.55	3.19	9.23	69.25	100.00	1.55	3.19	9.23	69.25
2	Січеники	70.00	7.00	7.00	7.88	124.18	100.00	10.02	10.00	11.25	177.40	120.00	12.02	12.00	13.50	122.88
3	Соус сметанный з томатом	30.00	0.60	1.50	2.20	25.00	30.00	0.60	1.50	2.20	25.00	30.00	0.60	1.50	2.20	25.00
4	Кускус розсипчастий	120.00	4.70	2.60	26.40	156.10	150.00	5.80	3.30	33.00	191.10	150.00	5.80	3.30	33.00	191.10
5	Хліб цільнозерновий	30.00	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
6	Напій з лимонів, апельсинів	180.00	0.40	0.18	6.30	21.62	200.00	0.45	0.20	7.00	24.02	200.00	0.45	0.20	7.00	24.02
Всього		530.00	16.25	16.47	62.01	467.15	630.00	21.42	22.19	79.38	604.77	650.00	23.42	24.19	81.63	550.25

ІІІ тиждень 4 день																
№ п/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал
		6-11 років					11-14 років					14-18 років				
Сніданок																
1	Салат з морквою та імбирем	100	1.03	3.21	7.51	63.14	100	1.03	3.21	7.51	63.14	100	1.03	3.21	7.51	63.14
2	Сир твердий	15	3.30	3.78	-	47.20	15	3.30	3.78	-	47.20	30.00	6.59	7.56	-	94.40
3	Банош	120	4.80	4.00	33.10	193.50	150.00	6.00	5.00	41.30	241.80	150.00	6.00	5.00	41.30	241.80
4	Хліб цільнозерновий	30.00	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
5	Какао з молоком	180	5.50	4.95	8.87	101.23	200.00	6.11	5.50	9.85	112.48	200.00	6.11	5.50	9.85	112.48
Всього		445	16.63	17.94	59.48	476.07	515	19.44	21.49	75.36	582.62	530	22.73	25.27	75.36	629.82
2-й сніданок																
1	Запіканка сирна з бананом та сметаною	135.00	13.70	11.33	23.10	250.56	135.00	13.70	11.33	23.10	250.56	165.00	17.01	13.41	28.76	305.47
2	Узвар без цукру	180.00	0.30	0.80	22.40	96.90	200.00	0.30	0.90	24.90	107.70	200.00	0.30	0.90	24.90	107.70
Всього		315.00	14.00	12.13	45.50	347.46	335.00	14.00	12.23	48.00	358.26	365.00	17.31	14.31	53.66	413.17
Обід																
1	Салат з моркви та капусти зі сметанно-хроновим соусом	100.00	1.37	3.21	7.06	64.03	100.00	1.37	3.21	7.06	64.03	100.00	1.37	3.21	7.06	64.03
2	Морквяний крем-суп	250.00	2.30	7.90	19.00	136.10	250.00	2.30	7.90	19.00	136.10	300.00	2.70	9.50	22.80	163.30
3	Куряче стегно в гірчичному соусі	90.00	23.90	9.10	4.10	197.40	100.00	26.56	10.06	4.55	219.28	100.00	26.56	10.06	4.55	219.28
4	Рис розсипчастий з орегано	120.00	3.70	2.90	30.20	163.60	150.00	4.60	3.60	37.70	204.50	150.00	4.60	3.60	37.70	204.50
5	Хліб житній	30	1.00	0.21	15.00	68.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00
6	Лимонад імбирний	180.00	0.70	1.14	12.70	54.90	200.00	0.78	0.16	14.12	61.00	200.00	0.78	0.16	14.12	61.00
7	Яблуко	100.00	0.40	0.40	11.80	52.40	100.00	0.40	0.40	11.80	52.40	100.00	0.40	0.40	11.80	52.40
Всього		870.00	33.37	24.86	99.86	736.43	950.00	38.01	25.68	119.23	850.31	1000.00	38.41	27.28	123.03	877.51
Підвечірок																
1	Печиво цитрусове	60.00	5.60	4.80	37.20	206.30	60.00	5.60	4.80	37.20	206.30	80.00	7.50	6.50	49.60	275.10
2	Мандарин	100	0.80	0.20	9.00	38.00	100	0.80	0.20	9.00	38.00	100	0.80	0.20	9.00	38.00
Всього		160.00	6.40	5.00	46.20	244.30	160.00	6.40	5.00	46.20	244.30	180.00	8.30	6.70	58.60	313.10
Вечеря																
1	Яблучно-бурякова ікра "Яблуко-буряк"	100.00	1.10	3.80	10.20	76.00	100.00	1.10	3.80	10.20	76.00	100.00	1.10	3.80	10.20	76.00
2	Хек смажений	75.00	15.69	5.80	5.70	137.77	75.00	15.69	5.80	5.70	137.77	100.00	20.92	7.74	7.60	183.70
3	Картопляне пюре	120.00	1.30	4.50	18.60	126.00	150.00	1.60	5.60	23.30	157.00	150.00	1.60	5.60	23.30	157.00
4	Хліб цільнозерновий	30.00	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
5	Чай з мелісою	180.00	0.00	0.00	0.43	1.10	200.00	0.00	0.00	0.48	1.22	200.00	0.00	0.00	0.48	1.22
Всього		505.00	20.09	16.10	44.93	411.87	575.00	21.39	19.20	56.38	489.99	600.00	26.62	21.14	58.28	535.92

III тиждень 5 день																
№ п/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал
		6-11 років					11-14 років					14-18 років				
Сніданок																
1	Салат із моркви "Солодка морква"	100	1.44	2.10	11.40	71.00	100	1.44	2.10	11.40	71.00	100	1.44	2.10	11.40	71.00
2	Скрамбл	100	11.16	10.06	6.23	159.74	100	11.16	10.06	6.23	159.74	100	11.16	10.06	6.23	159.74
3	Булгур	120	3.70	3.80	22.30	132.00	150.00	4.70	4.80	27.90	165.00	150.00	4.70	4.80	27.90	165.00
4	Хліб житній	30	1.00	0.21	15.00	68.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00
5	Чай з каркаде	180.00	0.54	0.00	0.90	9.00	200.00	0.60	0.00	1.00	10.00	200.00	0.60	0.00	1.00	10.00
Всього		530	17.84	16.17	55.83	439.74	600	19.9	17.31	71.53	518.74	600	19.9	17.31	71.53	518.74
2-й сніданок																
1	Сінабон з корицею	60.00	3.70	5.40	25.50	143.80	60.00	3.70	5.40	25.50	143.80	100.00	6.12	8.99	42.58	239.60
2	Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	180.00	0.50	0.00	8.90	39.60	200.00	0.60	0.00	9.90	44.00	200.00	0.60	0.00	9.90	44.00
Всього		240.00	4.20	5.40	34.40	183.40	260.00	4.30	5.40	35.40	187.80	300.00	6.72	8.99	52.48	283.60
Обід																
1	Салат з капусти з ароматною олією	100.00	1.50	3.30	4.40	55.40	100.00	1.50	3.30	4.40	55.40	100.00	1.50	3.30	4.40	55.40
2	Суп з крупою перловою або рисовою та томатом (суп з рисовою крупою та томатом)	250.00	2.60	2.20	21.50	116.80	250.00	2.60	2.20	21.50	116.80	250.00	2.60	2.20	21.50	116.80
3	Французька печеня з яловичиною	150.00	9.00	14.30	17.80	238.60	200.00	11.90	19.00	23.80	318.20	250.00	14.90	23.80	29.70	397.70
4	Хліб цільнозерновий	30.00	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
5	Узвар без цукру	180.00	0.30	0.80	22.40	96.90	200.00	0.30	0.90	24.90	107.70	200.00	0.30	0.90	24.90	107.70
6	Апельсин	100.00	0.90	0.20	11.00	50.00	100.00	0.90	0.20	11.00	50.00	100.00	0.90	0.20	11.00	50.00
Всього		810.00	16.30	22.80	87.10	628.70	900.00	20.20	29.60	102.30	766.10	950.00	23.20	34.40	108.20	845.60
Підвечірок																
1	Запіканка сирна	120	16.26	10.17	15.89	221.58	120	16.26	10.17	15.89	221.58	150	20.30	12.70	19.90	277.00
2	Йогурт	125.00	2.00	6.30	5.30	86.00	125.00	2.00	6.30	5.30	86.00	125.00	2.00	6.30	5.30	86.00
Всього		245.00	18.26	16.47	21.19	307.58	245.00	18.26	16.47	21.19	307.58	275.00	22.30	19.00	25.20	363.00
Вечеря																
1	Салат з яблуками та квашеною капустою	100	1.40	5.40	8.00	79.00	100	1.40	5.40	8.00	79.00	100	1.40	5.40	8.00	79.00
2	Паста червоної квасолі "Рожевий ранок"	50.00	3.30	3.00	6.40	74.00	50.00	3.30	3.00	6.40	74.00	50.00	3.30	3.00	6.40	74.00
3	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином	70.00	15.20	3.50	2.50	110.00	100.00	21.70	5.06	3.63	157.15	120.00	26.00	6.10	4.40	188.60
4	Каша гречана розсипчаста	120.00	4.10	4.00	26.00	157.00	150.00	5.10	5.00	32.40	196.00	150.00	5.10	5.00	32.40	196.00
5	Хліб цільнозерновий	30.00	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
6	Напій з шипшини	180.00	5.04	0.00	21.60	102.24	200.00	5.60	0.00	24.00	113.60	200.00	5.60	0.00	24.00	113.60
Всього		550.00	31.04	17.90	74.50	593.24	650.00	40.10	22.46	91.13	737.75	670.00	44.40	23.50	91.90	769.20

III тиждень 6 день																
№ п/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал
		6-11 років					11-14 років					14-18 років				
	Сніданок															
1	Салат з моркви з сиром та сметаною	100	4.57	7.17	7.88	112.16	100	4.57	7.17	7.88	112.16	100	4.57	7.17	7.88	112.16
2	Каша розсипчаста з молоком із пшона	240	8.90	4.60	38.90	229.40	240	8.90	4.60	38.90	229.40	300.00	11.10	5.80	48.60	287.00
3	Бутерброди відкриті з маслом вершковим	40	2.40	3.90	15.90	108.20	50	3.00	4.20	20.00	129.80	50	3.00	4.20	20.00	129.80
4	Чай-заварка	200	0.002	-	0.004	0.024	200	0.002	-	0.004	0.024	200	0.002	-	0.004	0.024
Всього		580	15.872	15.67	62.684	449.784	590	16.472	15.97	66.784	471.384	650	18.672	17.17	76.484	528.984
	2-й сніданок															
1	Салат з буряком, курагою та горіхами з йогуртом	75.00	3.30	7.40	12.00	129.20	100.00	4.45	9.91	15.96	172.30	100.00	4.45	9.91	15.96	172.30
2	Узвар без цукру	180.00	0.30	0.80	22.40	96.90	200.00	0.30	0.90	24.90	107.70	200.00	0.30	0.90	24.90	107.70
Всього		255.00	3.60	8.20	34.40	226.10	300.00	4.75	10.81	40.86	280.00	300.00	4.75	10.81	40.86	280.00
	Обід															
1	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	100.00	1.98	3.65	6.21	67.98	100.00	1.98	3.65	6.21	67.98	100.00	1.98	3.65	6.21	67.98
2	Суп картопляний з макаронними виробами	250.00	2.90	2.50	21.60	21.00	250.00	2.90	2.50	21.60	21.00	300.00	3.50	3.00	26.00	145.00
3	Гуляш із відварної яловичини	90.00	15.20	5.40	3.30	123.00	90.00	15.20	5.40	3.30	123.00	130.00	22.00	7.80	4.80	178.00
4	Пюре з бобових з вершковим маслом (горох)	120.00	8.70	3.00	25.00	220.00	150.00	10.90	3.80	31.20	275.00	150.00	10.90	3.80	31.20	275.00
5	Хліб цільнозерновий	30.00	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
6	Напій яблучно-лимонний	180.00	5.60	-	14.60	61.20	200.00	0.64	-	16.20	68.00	200.00	0.64	-	16.20	68.00
7	Банан	100.00	1.50	0.20	21.80	95.00	100.00	1.50	0.20	21.80	95.00	100.00	1.50	0.20	21.80	95.00
Всього		870.00	37.88	16.75	102.51	659.18	940.00	36.12	19.55	117.01	767.98	1030.00	43.52	22.45	122.91	946.98
	Підвечірок															
1	Шуліка з маком з сметанковим соусом	80.00	6.40	6.60	36.11	220.28	80.00	6.40	6.60	36.11	220.28	100.00	8.34	7.84	47.61	282.12
2	Кефір	125.00	3.50	3.10	5.00	62.50	125.00	3.50	3.10	5.00	62.50	125.00	3.50	3.10	5.00	62.50
Всього		205.00	9.90	9.70	41.11	282.78	205.00	9.90	9.70	41.11	282.78	225.00	11.84	10.94	52.61	344.62
	Вечеря															
1	Салат із буряка з ароматною олією	100	1.55	3.19	9.23	69.25	100	1.55	3.19	9.23	69.25	100	1.55	3.19	9.23	69.25
2	Хек запечений	75.00	13.70	1.82	0.00	71.12	100.00	18.26	2.42	0.00	94.82	100.00	18.26	2.42	0.00	94.82
3	Соус червоний основний	30.00	0.54	0.72	2.52	15.00	30.00	0.54	0.72	2.52	15.00	30.00	0.54	0.72	2.52	15.00
4	Картопля відварна з цибулею	120.00	2.20	7.30	8.80	144.00	150.00	2.70	9.20	11.00	180.00	150.00	2.70	9.20	11.00	180.00
5	Хліб цільнозерновий	30.00	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
6	Напій з шипшини	180.00	5.04	0.00	21.60	102.24	200.00	5.60	0.00	24.00	113.60	200.00	5.60	0.00	24.00	113.60
Всього		535.00	25.03	15.03	52.15	472.61	630.00	31.65	19.53	63.45	590.67	630.00	31.65	19.53	63.45	590.67

ІІІ тиждень 7 день																
№ п/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал
		6-11 років					11-14 років					14-18 років				
Сніданок																
1	Салат з моркви, яблук з соусом "Вінегрет"	100	0.74	3.61	9.71	74.25	100	0.74	3.61	9.71	74.25	100	0.74	3.61	9.71	74.25
2	Фрикадельки із курей	100	18.30	7.30	8.90	174.50	100	18.30	7.30	8.90	174.50	100	18.30	7.30	8.90	174.50
3	Макаронні вироби відварні "Макарошки"	120	3.70	3.30	23.70	140.00	150	5.50	5.05	35.50	210.00	150	5.50	5.05	35.50	210.00
4	Хліб житній	30	1.00	0.21	15.00	68.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00
5	Чай з липою	180	0.00	0.00	0.21	0.74	200.00	0.00	0.00	0.23	0.82	200.00	0.00	0.00	0.23	0.82
Всього		530	23.74	14.42	57.52	457.49	600	26.54	16.31	79.34	572.57	600	26.54	16.31	79.34	572.57
2-й сніданок																
1	Салат фруктовий з горіхами	75.00	2.30	7.40	17.40	147.00	75.00	2.30	7.40	17.40	147.00	100.00	3.03	9.87	23.24	195.95
2	Узвар без цукру	180.00	0.30	0.80	22.40	96.90	200.00	0.30	0.90	24.90	107.70	200.00	0.30	0.90	24.90	107.70
Всього		255.00	2.60	8.20	39.80	243.90	275.00	2.60	8.30	42.30	254.70	300.00	3.33	10.77	48.14	303.65
Обід																
1	Салат із квашеної капусти з цибулею	100.00	1.70	5.10	4.40	72.00	100.00	1.70	5.10	4.40	72.00	100.00	1.70	5.10	4.40	72.00
2	Суп авголемоно	250.00	3.10	6.20	22.00	145.10	250.00	3.10	6.20	22.00	145.10	300.00	3.70	7.50	24.20	174.20
3	Курка з паприкою	75.00	22.59	7.40	1.74	163.90	100.00	30.12	9.86	2.32	218.77	100.00	30.12	9.86	2.32	218.77
4	Соус сметанный з цибулею	30.00	0.50	1.90	2.20	28.00	30.00	0.50	1.90	2.20	28.00	50.00	0.80	3.20	3.70	47.00
5	Булгур	120	3.70	3.80	22.30	132.00	150.00	4.70	4.80	27.90	165.00	150.00	4.70	4.80	27.90	165.00
6	Хліб цільнозерновий	30.00	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
7	Напій із яблук	180.00	0.50	-	14.04	57.60	200.00	0.56	-	15.60	64.00	200.00	0.56	-	15.60	64.00
8	Апельсин	100	0.90	0.20	11.00	50.00	100.00	0.90	0.20	11.00	50.00	100.00	0.90	0.20	11.00	50.00
Всього		885.00	34.99	26.60	87.68	719.60	980.00	44.58	32.06	102.12	860.87	1050.00	45.48	34.66	105.82	908.97
Підвечірок																
1	Печиво сирне	60.00	7.62	4.50	18.72	148.50	60.00	7.62	4.50	18.72	148.50	100.00	12.70	7.50	31.20	247.50
2	Сік березовий	200.00	0.20	0.00	11.60	48.00	200.00	0.20	0.00	11.60	48.00	200.00	0.20	0.00	11.60	48.00
Всього		260.00	7.82	4.50	30.32	196.50	260.00	7.82	4.50	30.32	196.50	300.00	12.90	7.50	42.80	295.50
Вечеря																
1	Салат з буряка та селери з сиром	100.00	3.20	5.47	8.67	94.43	100.00	3.20	5.47	8.67	94.43	100.00	3.20	5.47	8.67	94.43
2	Риба запечена з морквою та цибулею під соусом "Бешамель"	90.00	14.40	4.10	6.00	107.00	100.00	16.00	4.52	6.65	118.88	120.00	19.20	5.40	8.00	142.70
3	Каша гречана розсипчаста	120.00	4.10	4.00	26.00	157.00	150.00	5.10	5.00	32.40	196.00	150.00	5.10	5.00	32.40	196.00
4	Хліб цільнозерновий	30.00	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
5	Лимонад імбирний	180.00	0.70	1.14	12.70	54.90	200.00	0.78	0.16	14.12	61.00	200.00	0.78	0.16	14.12	61.00
Всього		520.00	24.40	16.71	63.37	484.33	600.00	28.08	19.15	78.54	588.31	620.00	31.28	20.03	79.89	612.13

IV тиждень 1 день																
№ п/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал
		6-11 років					11-14 років					14-18 років				
Сніданок																
1	Салат з моркви з родзинками та сметаною	100	1.48	3.04	20.33	124.17	100.00	1.48	3.04	20.33	124.17	100.00	1.48	3.04	20.33	124.17
2	Куліш з курячим м'ясом	180	15.60	12.20	26.70	271.00	180	15.60	12.20	26.70	271.00	250	21.70	16.90	37.00	375.10
3	Хліб житній	30	1.00	0.21	15.00	68.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00
4	Чай з каркаде	180.00	0.54	0.00	0.90	9.00	200.00	0.60	0.00	1.00	10.00	200.00	0.60	0.00	1.00	10.00
Всього		490	18.62	15.45	62.93	472.17	530	19.68	15.59	73.03	518.17	600	25.78	20.29	83.33	622.27
2-й сніданок																
1	Запіканка морквяно-яблучна із сметаною	135.00	4.68	11.49	22.00	211.16	165.00	5.74	13.61	27.38	256.23	165.00	5.74	13.61	27.38	256.23
2	Чай з мелісою	180.00	0.00	0.00	0.43	1.10	200.00	0.00	0.00	0.48	1.22	200.00	0.00	0.00	0.48	1.22
Всього		315.00	4.68	11.49	22.43	212.26	365.00	5.74	13.61	27.86	257.45	365.00	5.74	13.61	27.86	257.45
Обід																
1	Салат з червоної капусти з соусом "Вінегрет"	100.00	1.43	3.60	5.23	6.63	100.00	1.43	3.60	5.23	6.63	100.00	1.43	3.60	5.23	6.63
2	Борщ з квасолею та картоплею	250.00	4.30	5.40	17.50	137.00	250.00	4.30	5.40	17.50	137.00	300.00	5.10	6.50	21.00	164.00
3	Китайська печеня зі свининою	200.00	8.90	19.00	26.00	313.80	250.00	11.10	23.70	32.50	392.20	250.00	11.10	23.70	32.50	392.20
4	Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	180.00	0.50	0.00	8.90	39.60	200.00	0.60	0.00	9.90	44.00	200.00	0.60	0.00	9.90	44.00
5	Хліб цільнозерновий	30.00	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
6	Яблуко	100.00	0.40	0.40	11.80	52.40	100.00	0.40	0.40	11.80	52.40	100.00	0.40	0.40	11.80	52.40
Всього		860.00	17.53	30.40	79.43	620.43	950.00	20.83	37.10	93.63	750.23	1000.00	21.63	38.20	97.13	777.23
Підвечірок																
1	Печиво вівсяне	60.00	6.10	5.70	34.90	215.20	60.00	6.10	5.70	34.90	215.20	80.00	8.10	7.60	46.50	286.90
2	Молоко кип'ячене	180.00	5.20	4.50	8.60	97.20	200.00	5.80	5.00	9.60	108.00	200.00	5.80	5.00	9.60	108.00
Всього		240.00	11.30	10.20	43.50	312.40	260.00	11.90	10.70	44.50	323.20	280.00	13.90	12.60	56.10	394.90
Вечеря																
1	Буряк тушкований з яблуками або курагою	100.00	1.40	4.40	11.80	93.00	100.00	1.40	4.40	11.80	93.00	100.00	1.40	4.40	11.80	93.00
2	Котлета з яловичини	75.00	11.00	8.90	10.20	165.00	100.00	14.60	10.80	13.60	220.00	100.00	14.60	10.80	13.60	220.00
3	Соус сметанный з томатом	30.00	0.60	1.50	2.20	25.00	30.00	0.60	1.50	2.20	25.00	30.00	0.60	1.50	2.20	25.00
4	Кускус розсипчастий	120.00	4.70	2.60	26.40	156.10	150.00	5.80	3.30	33.00	191.10	150.00	5.80	3.30	33.00	191.10
5	Хліб цільнозерновий	30.00	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
6	Напій з лимонів, апельсинів	180.00	0.40	0.18	6.30	21.62	200.00	0.45	0.20	7.00	24.02	200.00	0.45	0.20	7.00	24.02
Всього		535.00	20.10	19.58	66.90	531.72	630.00	25.85	24.20	84.30	671.12	630.00	25.85	24.20	84.30	671.12

IV тиждень 2 день																
№ п/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал
		6-11 років					11-14 років					14-18 років				
Сніданок																
1	Салат з моркви з сиром та сметаною	100	4.57	7.17	7.88	112.16	100	4.57	7.17	7.88	112.16	100	4.57	7.17	7.88	112.16
2	Мак енд чіз	120	6.20	10.20	17.30	181.20	150	7.71	12.70	21.58	226.47	150	7.71	12.70	21.58	226.47
3	Сир твердий	15	3.30	3.78	-	47.20	15	3.30	3.78	-	47.20	30.00	6.59	7.56	-	94.40
4	Хліб цільнозерновий	30.00	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
5	Какао з молоком	30	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
Всього		295	18.07	25.15	45.18	482.56	365	21.58	31.65	62.86	621.83	380	24.87	35.43	62.86	669.03
2-й сніданок																
1	Плов "Фруктовий"	120.00	2.60	2.00	39.60	183.00	120.00	2.60	2.00	39.60	183.00	150.00	3.30	2.50	49.50	229.00
2	Напій із яблук	180.00	0.50	-	14.04	57.60	200.00	0.56	-	15.60	64.00	200.00	0.56	-	15.60	64.00
Всього		300.00	3.10	2.00	53.64	240.60	320.00	3.16	2.00	55.20	247.00	350.00	3.86	2.50	65.10	293.00
Обід																
1	Салат капусти, зеленого горошку з насінням соняшнику	100.00	2.95	6.56	5.21	94.37	100.00	2.95	6.56	5.21	94.37	100.00	2.95	6.56	5.21	94.37
2	Суп білий з галушками	250.00	4.70	5.80	28.90	182.40	250.00	4.70	5.80	28.90	182.40	300.00	5.70	7.00	34.70	218.90
3	Бефстроганов з вареної яловичини	70.00	6.72	6.64	2.29	95.30	100.00	9.60	9.48	3.27	136.15	120.00	11.52	11.38	3.92	163.80
4	Гречка з томатною пастою	120.00	4.60	2.60	25.80	137.20	150.00	5.70	3.30	32.30	171.50	150.00	5.70	3.30	32.30	171.50
5	Хліб житній	30	1.00	0.21	15.00	68.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00
6	Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	180.00	0.50	0.00	8.90	39.60	200.00	0.60	0.00	9.90	44.00	200.00	0.60	0.00	9.90	44.00
7	Апельсин	100.00	0.90	0.20	11.00	50.00	100.00	0.90	0.20	11.00	50.00	100.00	0.90	0.20	11.00	50.00
Всього		850.00	21.37	22.01	97.10	666.87	950.00	26.45	25.69	115.58	791.42	1020.00	29.37	28.79	122.03	855.57
Підвечірок																
1	Вертута з яблуком	60.00	4.10	4.60	32.90	183.20	60.00	4.10	4.60	32.90	183.20	80.00	5.50	6.10	43.90	244.30
2	Чай з липою	180	0.00	0.00	0.21	0.74	200.00	0.00	0.00	0.23	0.82	200.00	0.00	0.00	0.23	0.82
Всього		240.00	4.10	4.60	33.11	183.94	260.00	4.10	4.60	33.13	184.02	280.00	5.50	6.10	44.13	245.12
Вечеря																
1	Яблучно-бурякова ікра "Яблуко-буряк"	100.00	1.10	3.80	10.20	76.00	100.00	1.10	3.80	10.20	76.00	100.00	1.10	3.80	10.20	76.00
2	Риба запечена з картоплею	250.00	19.70	22.00	18.20	334.00	250.00	19.70	22.00	18.20	334.00	250.00	19.70	22.00	18.20	334.00
3	Хліб цільнозерновий	30.00	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
4	Напій з шипшини	180.00	5.04	0.00	21.60	102.24	200.00	5.60	0.00	24.00	113.60	200.00	5.60	0.00	24.00	113.60
Всього		560.00	27.84	27.80	60.00	583.24	600.00	29.40	29.80	69.10	641.60	600.00	29.40	29.80	69.10	641.60

IV тиждень 3 день																
№ п/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал
		6-11 років					11-14 років					14-18 років				
Сніданок																
1	Салат з морквою та сиром	100.00	4.17	8.51	5.41	114.89	100.00	4.17	8.51	5.41	114.89	100.00	4.17	8.51	5.41	114.89
2	Омлет натуральний на молоці	100.00	10.10	10.00	1.90	138.00	100.00	10.10	10.00	1.90	138.00	110.00	11.10	11.00	2.20	158.00
3	Каша гречана з чебрецем	120	4.10	3.10	24.10	132.70	150.00	5.20	3.90	30.10	165.80	150.00	5.20	3.90	30.10	165.80
4	Напій з цикорієм	100	1.45	4.55	37.35	37.35	200.00	3.00	2.90	9.10	74.70	200.00	3.00	2.90	9.10	74.70
Всього		420	19.82	26.16	68.76	422.94	550	22.47	25.31	46.51	493.39	560	23.47	26.31	46.81	513.39
2-й сніданок																
1	Пудинг із кисломолочного сиру зі сметаною (запечений)	110.00	14.90	9.70	10.10	187.00	110.00	14.90	9.70	10.10	187.00	165.00	22.40	14.60	15.20	281.00
2	Напій з лимонів, апельсинів	180.00	0.40	0.18	6.30	21.62	200.00	0.45	0.20	7.00	24.02	200.00	0.45	0.20	7.00	24.02
Всього		290.00	15.30	9.88	16.40	208.62	310.00	15.35	9.90	17.10	211.02	365.00	22.85	14.80	22.20	305.02
Обід																
1	Салат із солоних огірків і квашеної капусти	100.00	0.80	5.00	6.00	72.00	100.00	0.80	5.00	6.00	72.00	100.00	0.80	5.00	6.00	72.00
2	Щі і свіжої капусти з картоплею	250.00	2.00	5.30	9.60	95.00	250.00	2.00	5.30	9.60	95.00	300.00	2.40	6.30	11.60	114.00
3	Курка запечена в імбирному соусі	85.00	19.30	8.20	5.10	183.10	100.00	22.67	9.65	6.05	215.44	100.00	22.67	9.65	6.05	215.44
4	Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром	120.00	6.10	7.00	26.10	198.00	150.00	7.60	8.70	32.60	238.40	150.00	7.60	8.70	32.60	238.40
5	Хліб цільнозерновий	30.00	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
6	Напій із яблук	180.00	0.50	-	14.04	57.60	200.00	0.56	-	15.60	64.00	200.00	0.56	-	15.60	64.00
7	Мандарин	100	0.80	0.20	9.00	38.00	100	0.80	0.20	9.00	38.00	100	0.80	0.20	9.00	38.00
Всього		865.00	31.50	27.70	79.84	714.70	950.00	37.43	32.85	95.55	840.84	1000.00	37.83	33.85	97.55	859.84
Підвечірок																
1	Печиво цитрусове	60.00	5.60	4.80	37.20	206.30	60.00	5.60	4.80	37.20	206.30	80.00	7.50	6.50	49.60	275.10
2	Йогурт	125.00	2.00	6.30	5.30	86.00	125.00	2.00	6.30	5.30	86.00	125.00	2.00	6.30	5.30	86.00
Всього		185.00	7.60	11.10	42.50	292.30	185.00	7.60	11.10	42.50	292.30	205.00	9.50	12.80	54.90	361.10
Вечеря																
1	Салат з буряка з ароматною олією	100.00	1.55	3.19	9.23	69.25	100.00	1.55	3.19	9.23	69.25	100.00	1.55	3.19	9.23	69.25
2	Нагетси курячі	75	17.49	1.98	18.52	168.86	75	17.49	1.98	18.52	168.86	100.00	24.32	2.64	24.70	215.84
3	Соус "Кетчуп"	20	0.20	0.00	2.40	10.50	20.00	0.20	0.00	2.40	10.50	20.00	0.20	0.00	2.40	10.50
4	Кускус розсипчастий	120.00	4.70	2.60	26.40	156.10	150.00	5.80	3.30	33.00	191.10	150.00	5.80	3.30	33.00	191.10
5	Хліб цільнозерновий	30.00	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
6	Чай з каркаде	180.00	0.54	0.00	0.90	9.00	200.00	0.60	0.00	1.00	10.00	200.00	0.60	0.00	1.00	10.00
Всього		525.00	26.48	9.77	67.45	484.71	595.00	28.64	12.47	80.85	567.71	620.00	35.47	13.13	87.03	614.69

IV тиждень 4 день																
№ п/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал
		6-11 років					11-14 років					14-18 років				
	Сніданок															
1	Салат з моркви з сиром та сметаною	100	4.57	7.17	7.88	112.16	100	4.57	7.17	7.88	112.16	100	4.57	7.17	7.88	112.16
2	Львівський сирник з морквою та сметаною	135	15.33	14.41	19.01	268.30	165.00	19.05	17.26	23.65	327.65	165.00	19.05	17.26	23.65	327.65
3	Узвар без цукру	180.00	0.30	0.80	22.40	96.90	200.00	0.30	0.90	24.90	107.70	200.00	0.30	0.90	24.90	107.70
Всього		415	20.2	22.38	49.29	477.36	465	23.92	25.33	56.43	547.51	465	23.92	25.33	56.43	547.51
	2-й сніданок															
1	Салат з буряком, курагою та горіхами з йогуртом	75.00	3.30	7.40	12.00	129.20	75.00	3.30	7.40	12.00	129.20	100.00	4.45	9.91	15.96	172.30
2	Сік яблучно-морквяний	200.00	1.36	0.30	18.20	80.00	200.00	1.36	0.30	18.20	80.00	200.00	1.36	0.30	18.20	80.00
Всього		275.00	4.66	7.70	30.20	209.20	275.00	4.66	7.70	30.20	209.20	300.00	5.81	10.21	34.16	252.30
	Обід															
1	Салат із моркви та капусти зі сметанно-хроновим соусом	100	1.37	3.21	7.06	64.03	100	1.37	3.21	7.06	64.03	100	1.37	3.21	7.06	64.03
2	Суп селянський з крупою (пшоно)	250.00	1.90	4.40	10.70	91.00	250.00	1.90	4.40	10.70	91.00	300.00	2.40	5.30	12.90	109.00
3	Болоньезе	75.00	6.10	6.50	8.80	118.10	75.00	6.10	6.50	8.80	118.10	100.00	7.90	8.50	11.40	153.70
4	Макаронні вироби відварні "Макарошки"	120	3.70	3.30	23.70	140.00	150	5.50	5.05	35.50	210.00	150	5.50	5.05	35.50	210.00
5	Хліб житній	30	1.00	0.21	15.00	68.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00
6	Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	180.00	0.50	0.00	8.90	39.60	200.00	0.60	0.00	9.90	44.00	200.00	0.60	0.00	9.90	44.00
7	Апельсин	100	0.90	0.20	11.00	50.00	100.00	0.90	0.20	11.00	50.00	100.00	0.90	0.20	11.00	50.00
Всього		855.00	15.47	17.82	85.16	570.73	925.00	18.37	19.71	107.96	690.13	1000.00	20.67	22.61	112.76	743.73
	Підвечірок															
1	Сінабон з корицею	60.00	3.70	5.40	25.50	143.80	60.00	3.70	5.40	25.50	143.80	100.00	6.12	8.99	42.58	239.60
2	Кисіль із яблук	150.00	0.10	-	14.50	58.00	200.00	0.10	-	19.30	78.00	200.00	0.10	-	19.30	78.00
Всього		210.00	3.80	5.40	40.00	201.80	260.00	3.80	5.40	44.80	221.80	300.00	6.22	8.99	61.88	317.60
	Вечеря															
1	Салат з буряком та селерою	100.00	1.66	5.11	8.98	88.55	100.00	1.66	5.11	8.98	88.55	100.00	1.66	5.11	8.98	88.55
2	Тост з гороховим пюре і яйцем	60.00	5.10	5.30	12.30	123.60	60.00	5.10	5.30	12.30	123.60	60.00	5.10	5.30	12.30	123.60
3	Риба (філе) припущена	75.00	17.40	5.60	0.50	122.00	100.00	23.14	7.45	0.67	162.26	100.00	23.14	7.45	0.67	162.26
4	Соус рибний	30.00	0.42	0.85	2.61	19.71	30.00	0.42	0.85	2.61	19.71	30.00	0.42	0.85	2.61	19.71
5	Картопляне пюре	120.00	1.30	4.50	18.60	126.00	150.00	1.60	5.60	23.30	157.00	150.00	1.60	5.60	23.30	157.00
6	Хліб цільнозерновий	30.00	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
7	Напій з шипшини	180.00	5.04	0.00	21.60	102.24	200.00	5.60	0.00	24.00	113.60	200.00	5.60	0.00	24.00	113.60
Всього		595.00	32.92	23.36	74.59	653.10	690.00	40.52	28.31	88.56	782.72	690.00	40.52	28.31	88.56	782.72

IV тиждень 5 день																
№ п/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал
		6-11 років					11-14 років					14-18 років				
Сніданок																
1	Салат з морквою та імбирем	100	1.03	3.21	7.51	63.14	100	1.03	3.21	7.51	63.14	100	1.03	3.21	7.51	63.14
2	Курка по-італійськи	85	17.20	3.50	1.50	105.40	100	20.23	4.14	1.77	123.99	100	20.23	4.14	1.77	123.99
3	Макаронні вироби відварні "Макарошки"	120	3.70	3.30	23.70	140.00	150	5.50	5.05	35.50	210.00	150	5.50	5.05	35.50	210.00
4	Хліб житній	30	1.00	0.21	15.00	68.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00
5	Какао з молоком	30	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
Всього		365	24.93	12.22	57.71	447.54	450	31.76	16.75	86.48	628.13	450	31.76	16.75	86.48	628.13
2-й сніданок																
1	Запіканка сирна з яблуком та морквою із сметаною	135.00	15.50	12.81	17.55	250.02	135.00	15.50	12.81	17.55	250.02	165.00	19.26	15.26	21.82	304.80
2	Напій з лимонів, апельсинів	180.00	0.40	0.18	6.30	21.62	200.00	0.45	0.20	7.00	24.02	200.00	0.45	0.20	7.00	24.02
Всього		315.00	15.90	12.99	23.85	271.64	335.00	15.95	13.01	24.55	274.04	365.00	19.71	15.46	28.82	328.82
Обід																
1	Салат з білоголової капусти	100.00	1.60	5.10	9.00	89.00	100.00	1.60	5.10	9.00	89.00	100.00	1.60	5.10	9.00	89.00
2	Суп гороховий	250.00	5.50	5.50	19.20	161.80	250.00	5.50	5.50	19.20	161.80	300.00	6.70	6.60	23.00	194.10
3	Куряче стегно в гірчичному соусі	90.00	23.90	9.10	4.10	197.40	90.00	23.90	9.10	4.10	197.40	100.00	26.56	10.06	4.55	219.28
4	Пюре з бобових з вершковим маслом (горох)	120.00	8.70	3.00	25.00	220.00	150.00	10.90	3.80	31.20	275.00	150.00	10.90	3.80	31.20	275.00
5	Хліб цільнозерновий	30.00	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
6	Узвар без цукру	180.00	0.30	0.80	22.40	96.90	200.00	0.30	0.90	24.90	107.70	200.00	0.30	0.90	24.90	107.70
7	Яблуко	100.00	0.40	0.40	11.80	52.40	100.00	0.40	0.40	11.80	52.40	100.00	0.40	0.40	11.80	52.40
Всього		870.00	42.40	25.90	101.50	888.50	940.00	45.60	28.80	116.90	1001.30	1000.00	49.46	30.86	121.15	1055.48
Підвечірок																
1	Салат фруктовий з горіхами	75.00	2.30	7.40	17.40	147.00	75.00	2.30	7.40	17.40	147.00	100.00	3.03	9.87	23.24	195.95
2	Чай з мелісою	180.00	0.00	0.00	0.43	1.10	200.00	0.00	0.00	0.48	1.22	200.00	0.00	0.00	0.48	1.22
Всього		255.00	2.30	7.40	17.83	148.10	275.00	2.30	7.40	17.88	148.22	300.00	3.03	9.87	23.72	197.17
Вечеря																
1	Салат з буряка та селери з сиром	100.00	3.20	5.47	8.67	94.43	100.00	3.20	5.47	8.67	94.43	100.00	3.20	5.47	8.67	94.43
2	Риба тушкована з овочами під томатним соусом	90.00	12.70	4.20	2.50	91.30	90.00	12.70	4.20	2.50	91.30	120.00	16.90	5.50	3.30	121.70
3	Каша гречана розсипчаста	120.00	4.10	4.00	26.00	157.00	150.00	5.10	5.00	32.40	196.00	150.00	5.10	5.00	32.40	196.00
4	Хліб цільнозерновий	30.00	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
5	Чай з каркаде	180.00	0.54	0.00	0.90	9.00	200.00	0.60	0.00	1.00	10.00	200.00	0.60	0.00	1.00	10.00
Всього		520.00	22.54	15.67	48.07	422.73	590.00	24.60	18.67	61.27	509.73	620.00	28.80	19.97	62.07	540.13

IV тиждень 6 день																
№ п/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал
		6-11 років					11-14 років					14-18 років				
Сніданок																
1	Салат із моркви "Солодка морква"	100	1.44	2.10	11.40	71.00	100	1.44	2.10	11.40	71.00	100	1.44	2.10	11.40	71.00
2	Зрази січені з яловичини та соусом сметанним	75/30	9.60	8.60	19.80	195.00	75/30	9.60	8.60	19.80	195.00	100/40	12.80	11.40	26.40	260.00
3	Булгур	120	3.70	3.80	22.30	132.00	150.00	4.70	4.80	27.90	165.00	150.00	4.70	4.80	27.90	165.00
4	Хліб житній	30	1.00	0.21	15.00	68.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00
5	Чай з липою	180	0.00	0.00	0.21	0.74	200.00	0.00	0.00	0.23	0.82	200.00	0.00	0.00	0.23	0.82
Всього		430	15.74	14.71	68.71	466.74	500	17.74	15.85	84.33	544.82	500	20.94	18.65	90.93	609.82
2-й сніданок																
1	Суфле з моркви з кисло-молочним сиром	164.00	9.60	5.70	22.20	179.00	164.00	9.60	5.70	22.20	179.00	164.00	9.60	5.70	22.20	179.00
2	Сік яблучно-морквяний	200.00	1.36	0.30	18.20	80.00	200.00	1.36	0.30	18.20	80.00	200.00	1.36	0.30	18.20	80.00
Всього		364.00	10.96	6.00	40.40	259.00	364.00	10.96	6.00	40.40	259.00	364.00	10.96	6.00	40.40	259.00
Обід																
1	Салат капусти, зеленого горошку з насінням соняшнику	100.00	2.95	6.56	5.21	94.37	100.00	2.95	6.56	5.21	94.37	100.00	2.95	6.56	5.21	94.37
2	Борщ з квасолею та картоплею	250.00	4.30	5.40	17.50	137.00	250.00	4.30	5.40	17.50	137.00	300.00	5.10	6.50	21.00	164.00
3	Плов з булгура та свининою	200.00	10.30	18.30	25.50	301.10	200.00	10.30	18.30	25.50	301.10	250.00	12.90	22.80	31.80	376.40
4	Хліб цільнозерновий	30.00	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
5	Компот зі свіжих яблук і слив	150.00	0.20	-	9.30	38.00	200.00	0.20	-	13.70	56.00	200.00	0.20	-	13.70	56.00
6	Мандарин	100	0.80	0.20	9.00	38.00	100	0.80	0.20	9.00	38.00	100	0.80	0.20	9.00	38.00
Всього		830.00	20.55	32.46	76.51	679.47	900.00	21.55	34.46	87.61	744.47	1000.00	24.95	40.06	97.41	846.77
Підвечірок																
1	Печиво цитрусове	60.00	5.60	4.80	37.20	206.30	60.00	5.60	4.80	37.20	206.30	80.00	7.50	6.50	49.60	275.10
2	Кисіль із яблук	150.00	0.10	-	14.50	58.00	200.00	0.10	-	19.30	78.00	200.00	0.10	-	19.30	78.00
Всього		210.00	5.70	4.80	51.70	264.30	260.00	5.70	4.80	56.50	284.30	280.00	7.60	6.50	68.90	353.10
Вечеря																
1	Салат буряковий "Бурячок"	100.00	1.60	5.60	10.50	99.00	100.00	1.60	5.60	10.50	99.00	100.00	1.60	5.60	10.50	99.00
2	Курячий шніцель	100.00	18.70	9.85	16.19	212.09	100.00	18.70	9.85	16.19	212.09	120.00	22.40	11.80	19.40	254.50
3	Картопля молочна красуня	120.00	3.30	10.30	21.30	117.00	150.00	4.00	12.80	26.50	146.00	150.00	4.00	12.80	26.50	146.00
4	Хліб цільнозерновий	30.00	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
5	Чай з лимоном	207.00	1.60	0.04	1.26	12.00	207.00	1.60	0.04	1.26	12.00	207.00	1.60	0.04	1.26	12.00
Всього		557.00	27.20	27.79	59.25	511.09	607.00	28.90	32.29	71.15	587.09	627.00	32.60	34.24	74.36	629.50

IV тиждень 7 день																
№ п/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал
		6-11 років					11-14 років					14-18 років				
Сніданок																
1	Салат з моркви з родзинками та сметаною	100	1.48	3.04	20.33	124.17	100.00	1.48	3.04	20.33	124.17	100.00	1.48	3.04	20.33	124.17
2	Нагетси курячі	75	17.49	1.98	18.52	168.86	75	17.49	1.98	18.52	168.86	100.00	24.32	2.64	24.70	215.84
3	Соус "Кетчуп"	20	0.20	0.00	2.40	10.50	20.00	0.20	0.00	2.40	10.50	20.00	0.20	0.00	2.40	10.50
4	Рис з кмином	120	3.70	3.00	30.20	164.10	150.00	4.70	3.80	37.70	205.20	150.00	4.70	3.80	37.70	205.20
5	Хліб житній	30	1.00	0.21	15.00	68.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00	50.00	2.00	0.35	25.00	113.00
6	Напій з цикорієм	100	1.45	4.55	37.35	37.35	200.00	3.00	2.90	9.10	74.70	200.00	3.00	2.90	9.10	74.70
Всього		445	25.32	12.78	123.8	572.98	595	28.87	12.07	113.05	696.43	620	35.7	12.73	119.23	743.41
2-й сніданок																
1	Салат з буряків з чорносливом	100.00	1.80	3.00	16.80	101.00	100.00	1.80	3.00	16.80	101.00	100.00	1.80	3.00	16.80	101.00
2	Яблуко	100.00	0.40	0.40	11.80	52.40	100.00	0.40	0.40	11.80	52.40	100.00	0.40	0.40	11.80	52.40
Всього		200.00	2.20	3.40	28.60	153.40	200.00	2.20	3.40	28.60	153.40	200.00	2.20	3.40	28.60	153.40
Обід																
1	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	100.00	1.98	3.65	6.21	67.98	100.00	1.98	3.65	6.21	67.98	100.00	1.98	3.65	6.21	67.98
2	Борщ з картоплею	250.00	2.50	5.30	17.50	129.00	250.00	2.50	5.30	17.50	129.00	300.00	3.00	6.40	21.00	155.00
3	М'ясо духове	155.00	16.60	7.40	16.30	198.00	215.00	22.80	10.20	22.50	273.00	260.00	27.60	12.30	27.20	330.00
4	Хліб цільнозерновий	30.00	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
5	Компот зі свіжих яблук і слив	150.00	0.20	-	9.30	38.00	200.00	0.20	-	13.70	56.00	200.00	0.20	-	13.70	56.00
6	Банан	100.00	1.50	0.20	21.80	95.00	100.00	1.50	0.20	21.80	95.00	100.00	1.50	0.20	21.80	95.00
Всього		785.00	24.78	18.55	81.11	598.98	915.00	31.98	23.35	98.41	738.98	1010.00	37.28	26.55	106.61	821.98
Підвечірок																
1	Печиво вівсяне	60.00	6.10	5.70	34.90	215.20	60.00	6.10	5.70	34.90	215.20	80.00	8.10	7.60	46.50	286.90
2	Молоко кип'ячене	180.00	5.20	4.50	8.60	97.20	200.00	5.80	5.00	9.60	108.00	200.00	5.80	5.00	9.60	108.00
Всього		240.00	11.30	10.20	43.50	312.40	260.00	11.90	10.70	44.50	323.20	280.00	13.90	12.60	56.10	394.90
Вечеря																
1	Салат з буряка з ароматною олією	100.00	1.55	3.19	9.23	69.25	100.00	1.55	3.19	9.23	69.25	100.00	1.55	3.19	9.23	69.25
2	Січеники	70.00	7.00	7.00	7.88	124.18	100.00	10.02	10.00	11.25	177.40	120.00	12.02	12.00	13.50	122.88
3	Соус сметанный з томатом	30.00	0.60	1.50	2.20	25.00	30.00	0.60	1.50	2.20	25.00	30.00	0.60	1.50	2.20	25.00
4	Кускус розсипчастий	120.00	4.70	2.60	26.40	156.10	150.00	5.80	3.30	33.00	191.10	150.00	5.80	3.30	33.00	191.10
5	Хліб цільнозерновий	30.00	2.00	2.00	10.00	71.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00	50.00	3.00	4.00	16.70	118.00
6	Напій з лимонів, апельсинів	180.00	0.40	0.18	6.30	21.62	200.00	0.45	0.20	7.00	24.02	200.00	0.45	0.20	7.00	24.02
Всього		530.00	16.25	16.47	62.01	467.15	630.00	21.42	22.19	79.38	604.77	650.00	23.42	24.19	81.63	550.25