|  |  |
| --- | --- |
| «ПОГОДЖЕНО»  Начальник Обухівського районного управління  Держпродспоживслужби в Київській області  В.В.Рева | «ЗАТВЕРДЖЕНО»  Директор КЗ КОР «Трипільський  навчально-реабілітаційний центр»  Т.О.Корх |

Примірне 4-тижневе меню для учнів

Комунального закладу Київської обласної ради «Трипільський навчально-реабілітаційний центр»

Згідно затвердженим нормам харчування (зима)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Назва страви** | **Вікова група 6-11 років, 525-630 ккал** | |  | **Вікова група 11-14 років**  **600-720 ккал** | |  | **Вікова група 14-18 років, 675-810 ккал** | |
| **Вихід, гр** | **Калорійність, ккал** |  | **Вихід, гр** | **Калорійність, ккал** |  | **Вихід, гр** | **Калорійність, ккал** |
| ***1 тиждень*** | | | | | | | | | |
| 1 день (понеділок) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з морквою та сиром | 50 | 56,1 |  | 50 | 56,1 |  | 100 | 112,2 |
|  | Омлет натуральний | 53 | 132 |  | 53 | 132 |  | 53 | 132 |
|  | Каша пшенична (розсипчаста) | 100 | 213 |  | 100 | 213 |  | 100 | 213 |
|  | Какао з молоком | 150 | 91,59 |  | 150 | 91,59 |  | 150 | 91,59 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | Апельсин свіжий | 100 | 50 |  | 100 | 50 |  | 100 | 50 |
|  | ***Всього*** |  | 613,69 |  |  | 660,99 |  |  | 717,09 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Капуста тушкована | 50 | 55,34 |  | 50 | 55,34 |  | 50 | 55,34 |
|  | Борошняні кулінарні вироби | 50 | 141,67 |  | 60 | 170 |  | 60 | 170 |
|  | ***Всього*** |  | 197,01 |  |  | 225,34 |  |  | 225,34 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат з б/к капусти з насінням та олією | 50 | 51,05 |  | 50 | 51,05 |  | 50 | 51,05 |
|  | Суп з овочів | 250 | 105 |  | 250 | 105 |  | 250 | 105 |
|  | Макаронні вироби відварні | 120 | 164 |  | 120 | 164 |  | 150 | 205 |
|  | Биточки зі свинини (з січеного мяса) | 50 | 267 |  | 50 | 267 |  | 70 | 373,8 |
|  | Сметана | 25 | 51,5 |  | 25 | 51,5 |  | 25 | 51,5 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 50 | 113,3 |
|  | Чай з мелісою | 200 | 1,22 |  | 200 | 1,22 |  | 200 | 1,22 |
|  | Яблуко | 75 | 31 |  | 75 | 31 |  | 75 | 31 |
|  | ***Всього*** |  | 738,77 |  |  | 784,07 |  |  | 931,87 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Йогурт | 125 | 86 |  | 125 | 86 |  | 125 | 86 |
|  | Банани свіжі | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |
|  | ***Всього*** |  | 157,3 |  |  | 157,3 |  |  | 157,3 |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Огірки солоні | 100 | 16 |  | 100 | 16 |  | 100 | 16 |
|  | Картопля відварена | 120 | 130,4 |  | 150 | 163 |  | 150 | 163 |
|  | Чахохбілі з куркою | 100 | 218,8 |  | 100 | 218,8 |  | 110 | 262,56 |
|  | Компот із свіжих (заморожених) ягід, м’ятою та родзинками | 200 | 44,4 |  | 200 | 44,4 |  | 200 | 44,4 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | Сир твердий | 15 | 52 |  | 15 | 52 |  | 25 | 86,7 |
|  | ***Всього*** |  | 532,6 |  |  | 612,5 |  |  | 690,96 |
|  | | | | | | | | | |
| 2 день (вівторок) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з відвареного буряка | 100 | 62 |  | 100 | 62 |  | 120 | 74,4 |
|  | Каша рисова розсипчаста | 120 | 203,2 |  | 150 | 254 |  | 150 | 270,94 |
|  | Риба запечена з морквою та цибулею | 90 | 105,1 |  | 90 | 105,1 |  | 120 | 140,1 |
|  | Напій з лимонів та апельсинів | 200 | 24,02 |  | 200 | 24,02 |  | 200 | 24,02 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 50 | 113,3 |
|  | Сир твердий | 15 | 52 |  | 15 | 52 |  | 20 | 69,3 |
|  | ***Всього*** |  | 514,32 |  |  | 610,42 |  |  | 692,06 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат фруктовий з горіхами | 75 | 147 |  | 100 | 196 |  | 100 | 196 |
|  | ***Всього*** |  | 147 |  |  | 196 |  |  | 196 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Огірки солоні | 50 | 8 |  | 50 | 8 |  | 100 | 16 |
|  | Суп з бобовими (з горохом) | 200 | 126,4 |  | 200 | 126,4 |  | 250 | 158 |
|  | Каша пшенична (розсипчаста) | 120 | 255,6 |  | 120 | 255,6 |  | 120 | 255,6 |
|  | Стіки курячі | 50 | 125,63 |  | 75 | 188,44 |  | 75 | 188,44 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | Узвар з суміші сухофруктів (без цукру) | 180 | 96,96 |  | 180 | 96,96 |  | 180 | 96,96 |
|  | Апельсин свіжий | 100 | 50 |  | 100 | 50 |  | 100 | 50 |
|  | ***Всього*** |  | 733,59 |  |  | 843,7 |  |  | 883,3 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Каша рідка молочна з вівсяною крупою | 100 | 128,72 |  | 100 | 128,72 |  | 100 | 128,72 |
|  | Борошняні кулінарні вироби | 50 | 141,67 |  | 50 | 141,67 |  | 50 | 141,67 |
|  | ***Всього*** |  | 270,39 |  |  | 270,39 |  |  | 270,39 |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат з морквою та сиром | 70 | 78,54 |  | 70 | 78,54 |  | 100 | 112,2 |
|  | Макаронні вироби відварені з сиром | 120/15 | 220,8 |  | 140/15 | 253,52 |  | 140/15 | 253,52 |
|  | Омлет натуральний | 53 | 132 |  | 53 | 132 |  | 53 | 132 |
|  | Какао з молоком | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 50 | 113,3 |
|  | ***Всього*** |  | 621,46 |  |  | 699,48 |  |  | 733,14 |
|  | | | | | | | | | |
| 3 день (середа) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з квашеної капусти з олією | 50 | 39 |  | 50 | 39 |  | 100 | 78 |
|  | Каша гречана розсипчаста | 120 | 256 |  | 120 | 256 |  | 120 | 256 |
|  | Курка з паприкою | 50 | 109,25 |  | 75 | 163,88 |  | 75 | 163,88 |
|  | Узвар з суміші сухофруктів (без цукру) | 150 | 80,8 |  | 150 | 80,8 |  | 150 | 80,8 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | Яблуко | 75 | 31 |  | 75 | 31 |  | 75 | 31 |
|  | ***Всього*** |  | 587,05 |  |  | 688,98 |  |  | 727,98 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Яблуко запечене з сиром | 100 | 155,89 |  | 120 | 187,07 |  | 120 | 187,07 |
|  | ***Всього*** |  | 155,89 |  |  | 187,07 |  |  | 187,07 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат з морквою та імбиром | 70 | 44,24 |  | 70 | 44,24 |  | 100 | 63,2 |
|  | Борщ | 250 | 100 |  | 250 | 100 |  | 250 | 100 |
|  | Сметана | 25 | 51,5 |  | 25 | 51,5 |  | 25 | 51,5 |
|  | Пюре картопляне | 120 | 128,8 |  | 150 | 161 |  | 150 | 161 |
|  | Котлети рибні парові | 75 | 73,47 |  | 100 | 97,96 |  | 110 | 107,76 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 60 | 136 |
|  | Сік фруктовий | 200 | 104 |  | 200 | 104 |  | 200 | 104 |
|  | Банани свіжі | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |  | 100 | 95,07 |
|  | ***Всього*** |  | 641,31 |  |  | 743,3 |  |  | 818,53 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Напій з плодів шипшини (25 г/порц) | 150 | 85,2 |  | 150 | 85,2 |  | 180 | 102,24 |
|  | Полента | 100 | 109,67 |  | 100 | 109,67 |  | 100 | 109,67 |
|  | Сир твердий | 10 | 34,67 |  | 10 | 34,67 |  | 10 | 34,67 |
|  | ***Всього*** |  | 229,54 |  |  | 229,54 |  |  | 246,58 |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат з буряком та чорносливом | 100 | 82,4 |  | 100 | 82,4 |  | 100 | 82,4 |
|  | Плов фруктовий | 200 | 301 |  | 200 | 301 |  | 200 | 301 |
|  | Горіх грецький | 20 | 130,8 |  | 20 | 130,8 |  | 20 | 130,8 |
|  | Кисіль ягідний | 200 | 44,11 |  | 200 | 44,11 |  | 200 | 44,11 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | ***Всього*** |  | 629,31 |  |  | 676,61 |  |  | 676,61 |
|  | | | | | | | | | |
| 4 день (четвер) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з б/к капусти та моркви з олією | 50 | 44 |  | 75 | 66 |  | 100 | 88 |
|  | Плов фруктовий | 150 | 225,75 |  | 150 | 225,75 |  | 200 | 301 |
|  | Яйце відварене | 40 | 63 |  | 40 | 63 |  | 40 | 63 |
|  | Йогурт | 125 | 86 |  | 125 | 86 |  | 125 | 86 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 50 | 113,3 |
|  | Мандарини свіжі | 100 | 50 |  | 100 | 50 |  | 100 | 50 |
|  | ***Всього*** |  | 536,75 |  |  | 604,05 |  |  | 701,3 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Борошняні кулінарні вироби | 50 | 141,67 |  | 60 | 170 |  | 60 | 170 |
|  | Запіканка пшоняна з гарбузом | 50 | 87,5 |  | 50 | 87,5 |  | 50 | 87,5 |
|  | ***Всього*** |  | 229,17 |  |  | 257,5 |  |  | 257,5 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Вінегрет овочевий | 50 | 64 |  | 50 | 64 |  | 70 | 89,6 |
|  | Суп картопляний з сочевицею | 200 | 115,2 |  | 200 | 115,2 |  | 250 | 144 |
|  | Кускус розсипчастий | 100 | 130,09 |  | 120 | 156,1 |  | 120 | 156,1 |
|  | Тефтелі мясні зі свинини | 50/30 | 243 |  | 50/30 | 243 |  | 60/50 | 304 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | Какао з молоком | 150 | 91,59 |  | 150 | 91,59 |  | 150 | 91,59 |
|  | Яблука свіжі | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |
|  | ***Всього*** |  | 754,18 |  |  | 827,49 |  |  | 942,89 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Йогурт | 125 | 86 |  | 125 | 86 |  | 125 | 86 |
|  | Апельсин свіжий | 100 | 50 |  | 100 | 50 |  | 100 | 50 |
|  | ***Всього*** |  | 136 |  |  | 136 |  |  | 136 |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат з червоної капусти з соусом «вінегрет» | 75 | 52,85 |  | 75 | 52,85 |  | 75 | 52,85 |
|  | Каша пшенична розсипчаста | 120 | 255,6 |  | 120 | 255,6 |  | 120 | 255,6 |
|  | Курка, тушкована у сметанному соусі | 50/50 | 139 |  | 50/50 | 139 |  | 60/50 | 152,9 |
|  | Напій з шипшини | 180 | 102,24 |  | 180 | 102,24 |  | 200 | 113,6 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 50 | 113,3 |
|  | ***Всього*** |  | 617,69 |  |  | 662,99 |  |  | 688,25 |
|  | | | | | | | | | |
| 5 день (п’ятниця) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з буряком, сиром та часником | 50 | 43 |  | 50 | 43 |  | 70 | 60,2 |
|  | Каша ячнева розсипчаста | 120 | 189,6 |  | 120 | 189,6 |  | 150 | 237 |
|  | Котлета куряча парова | 50 | 122 |  | 70 | 170,8 |  | 70 | 170,8 |
|  | Какао з молоком | 150 | 91,59 |  | 150 | 91,59 |  | 200 | 122,12 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | Яблуко | 75 | 31 |  | 75 | 31 |  | 75 | 31 |
|  | ***Всього*** |  | 548,19 |  |  | 644,29 |  |  | 739,42 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат фруктовий з йогуртом | 75 | 147 |  | 100 | 196 |  | 100 | 196 |
|  | ***Всього*** |  | 147 |  |  | 196 |  |  | 196 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат з б/к капусти з насінням та олією | 50 | 51,05 |  | 70 | 71,47 |  | 70 | 71,47 |
|  | Суп селянський з пшоном | 250 | 91 |  | 250 | 91 |  | 250 | 91 |
|  | Сметана | 25 | 51,5 |  | 25 | 51,5 |  | 25 | 51,5 |
|  | Каша гречана розсипчаста | 100 | 213,3 |  | 120 | 255,96 |  | 150 | 319,95 |
|  | Болоньєзе | 75 | 124,29 |  | 75 | 124,29 |  | 100 | 165,72 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 50 | 113,3 |
|  | Компот із свіжих (заморожених) ягід, м’ятою та родзинками | 180 | 39,96 |  | 180 | 39,96 |  | 200 | 44,4 |
|  | Мандарини свіжі | 100 | 50 |  | 100 | 50 |  | 100 | 50 |
|  | ***Всього*** |  | 689,1 |  |  | 797,48 |  |  | 907,34 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Суп молочний з крупою манною | 100 | 96 |  | 100 | 96 |  | 100 | 96 |
|  | Борошняні кулінарні вироби | 50 | 141,67 |  | 60 | 170 |  | 60 | 170 |
|  | ***Всього*** |  | 237,67 |  |  | 266 |  |  | 266 |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Помідори квашені | 50 | 9 |  | 50 | 9 |  | 100 | 18 |
|  | Печеня по-домашньому з куркою | 200 | 254 |  | 200 | 254 |  | 200 | 254 |
|  | Оладки | 75 | 224,05 |  | 75 | 224,05 |  | 100 | 298,74 |
|  | Сметана | 25 | 48,25 |  | 25 | 48,25 |  | 25 | 48,25 |
|  | Напій з лимонів та апельсинів | 200 | 24,02 |  | 200 | 24,02 |  | 200 | 24,02 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | ***Всього*** |  | 630,32 |  |  | 677,62 |  |  | 761,31 |
|  | | | | | | | | | |
| 6 день (субота) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з капусти б/к з насінням з олією | 50 | 51,05 |  | 70 | 71,47 |  | 70 | 71,47 |
|  | Кускус розсипчастий | 120 | 156,1 |  | 120 | 156,1 |  | 150 | 195,13 |
|  | Омлет натуральний | 53 | 132 |  | 53 | 132 |  | 53 | 132 |
|  | Напій з шипшини | 180 | 102,24 |  | 180 | 102,24 |  | 200 | 113,6 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 50 | 113,3 |
|  | Сир твердий | 15 | 52 |  | 15 | 52 |  | 20 | 69,3 |
|  | ***Всього*** |  | 561,39 |  |  | 627,11 |  |  | 694,8 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Кисіль ягідний | 200 | 44,11 |  | 200 | 44,11 |  | 200 | 44,11 |
|  | Сирники | 50 | 132,7 |  | 70 | 185,78 |  | 70 | 185,78 |
|  | ***Всього*** |  | 176,81 |  |  | 229,89 |  |  | 229,89 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат овочевий (картопляний) з квашеною капустою | 70 | 67,2 |  | 70 | 67,2 |  | 100 | 96 |
|  | Суп картопляний з гречаною крупою | 250 | 102 |  | 250 | 102 |  | 250 | 102 |
|  | Булгур розсипчастий | 120 | 132 |  | 120 | 132 |  | 150 | 165 |
|  | Котлета по-міланськи з сиром | 50 | 126,8 |  | 90 | 228,2 |  | 90 | 228,2 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | Какао з молоком | 180 | 109,91 |  | 180 | 109,91 |  | 200 | 122,12 |
|  | Апельсин свіжий | 100 | 50 |  | 100 | 50 |  | 100 | 50 |
|  | ***Всього*** |  | 658,91 |  |  | 807,61 |  |  | 881,62 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з буряком та чорносливом | 50 | 41,4 |  | 50 | 41,4 |  | 50 | 41,4 |
|  | Горіх грецький | 20 | 130,8 |  | 20 | 130,8 |  | 20 | 130,8 |
|  | ***Всього*** |  | 172,2 |  |  | 172,2 |  |  | 172,2 |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Вінегрет овочевий | 50 | 64 |  | 100 | 128 |  | 100 | 128 |
|  | Каша рисова розсипчаста | 120 | 203,2 |  | 120 | 203,2 |  | 150 | 254 |
|  | Рибні стіки | 70 | 112,2 |  | 90 | 144,2 |  | 90 | 144,2 |
|  | Чай з молоком (без цукру) | 180 | 60 |  | 180 | 60 |  | 200 | 66,67 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 50 | 113,3 |
|  | Яблука свіжі | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |
|  | ***Всього*** |  | 546,7 |  |  | 688 |  |  | 745,47 |
|  | | | | | | | | | |
| 7 день (неділя) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з морквою та родзинками (олія) | 50 | 49,7 |  | 50 | 49,7 |  | 70 | 69,58 |
|  | Каша ячнева розсипчаста | 120 | 189,6 |  | 120 | 189,6 |  | 120 | 189,6 |
|  | Котлета куряча | 50 | 173 |  | 70 | 242,2 |  | 70 | 242,2 |
|  | Компот із свіжих (заморожених) ягід, м’ятою та родзинками | 150 | 33,3 |  | 150 | 33,3 |  | 200 | 44,4 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | Мандарини свіжі | 100 | 50 |  | 100 | 50 |  | 100 | 50 |
|  | ***Всього*** |  | 566,6 |  |  | 683,1 |  |  | 714,08 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Борошняні кулінарні вироби | 50 | 141,67 |  | 60 | 170 |  | 60 | 170 |
|  | Овочі припущені в сметанному соусі | 100 | 75,34 |  | 100 | 75,34 |  | 100 | 75,34 |
|  | ***Всього*** |  | 217,01 |  |  | 245,34 |  |  | 245,34 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат з червоної капусти з соусом «вінегрет» | 75 | 52,85 |  | 75 | 52,85 |  | 75 | 52,85 |
|  | Суп овочевий | 250 | 105 |  | 250 | 105 |  | 250 | 105 |
|  | Сметана | 25 | 51,5 |  | 25 | 51,5 |  | 25 | 51,5 |
|  | Печеня по-домашньому зі свининою | 150 | 383 |  | 150 | 383 |  | 200 | 510,67 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 50 | 113,3 |
|  | Чай з липою | 180 | 0,75 |  | 180 | 0,75 |  | 180 | 0,75 |
|  | Банани свіжі | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |
|  | ***Всього*** |  | 732,4 |  |  | 777,7 |  |  | 905,37 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Яблуко запечене з сиром | 100 | 155,89 |  | 100 | 155,89 |  | 100 | 155,89 |
|  | ***Всього*** |  | 155,89 |  |  | 155,89 |  |  | 155,89 |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат з відвареного буряка | 50 | 31 |  | 70 | 43,4 |  | 100 | 62 |
|  | Квасоля з солодким перцем | 150 | 202 |  | 150 | 202 |  | 150 | 202 |
|  | Яйце відварене | 40 | 63 |  | 40 | 63 |  | 40 | 63 |
|  | Ватрушка | 80 | 156,48 |  | 80 | 156,48 |  | 80 | 156,48 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | Сік фруктовий | 200 | 104 |  | 200 | 104 |  | 200 | 104 |
|  | ***Всього*** |  | 627,48 |  |  | 687,18 |  |  | 705,78 |
| ***2 тиждень*** | | | | | | | | | |
| 1 день (понеділок) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з квашеної капусти з олією | 75 | 58 |  | 75 | 58 |  | 100 | 77,33 |
|  | Рис Паелья | 180 | 280,21 |  | 200 | 311,35 |  | 200 | 311,35 |
|  | Узвар з суміші сухофруктів (без цукру) | 200 | 107,74 |  | 200 | 107,74 |  | 200 | 107,74 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 50 | 113,3 |
|  | Апельсин свіжий | 100 | 50 |  | 100 | 50 |  | 100 | 50 |
|  | Сир твердий | 15 | 52 |  | 15 | 52 |  | 15 | 52 |
|  | ***Всього*** |  | 615,95 |  |  | 692,39 |  |  | 711,72 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Запіканка пшоняна з гарбузом | 100 | 175 |  | 100 | 175 |  | 100 | 175 |
|  | Компот з ягід та м’ятою (свіжоморожених або свіжі) | 150 | 33,3 |  | 180 | 39,96 |  | 200 | 44,4 |
|  | ***Всього*** |  | 208,3 |  |  | 214,96 |  |  | 219,4 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат з відвареного буряка | 70 | 43,7 |  | 70 | 43,7 |  | 100 | 62 |
|  | Суп селянський з ячневою крупою | 250 | 106 |  | 250 | 106 |  | 250 | 106 |
|  | Кускус розсипчастий | 120 | 156,1 |  | 120 | 156,1 |  | 150 | 195,13 |
|  | Куряче стегно в соусі | 75 | 164,5 |  | 75 | 164,5 |  | 90 | 197,4 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | Какао з молоком | 180 | 109,91 |  | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |
|  | Яблука свіжі | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |
|  | ***Всього*** |  | 690,51 |  |  | 750,02 |  |  | 840,25 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Борошняні кулінарні вироби | 50 | 141,67 |  | 50 | 141,67 |  | 50 | 141,67 |
|  | Суп молочний з гречаною крупою | 100 | 103 |  | 100 | 103 |  | 100 | 103 |
|  | ***Всього*** |  | 244,67 |  |  | 244,67 |  |  | 244,67 |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат овочевий (картопляний) з солоними огірками | 70 | 67,9 |  | 100 | 97 |  | 100 | 97 |
|  | Капуста тушкована | 150 | 166 |  | 150 | 166 |  | 150 | 166 |
|  | Котлета куряча | 50 | 173 |  | 70 | 242,2 |  | 70 | 242,2 |
|  | Узвар з суміші сухофруктів (без цукру) | 180 | 96,96 |  | 180 | 96,96 |  | 180 | 96,96 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 50 | 113,3 |
|  | ***Всього*** |  | 571,86 |  |  | 715,46 |  |  | 715,46 |
|  | | | | | | | | | |
| 2 день (вівторок) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Вінегрет | 100 | 86,67 |  | 100 | 86,67 |  | 100 | 86,67 |
|  | Макаронні вироби відварені з сиром | 120/15 | 220,8 |  | 120/15 | 220,8 |  | 150/30 | 321,7 |
|  | Яйце відварене | 40 | 63 |  | 40 | 63 |  | 40 | 63 |
|  | Какао з молоком | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | ***Всього*** |  | 563,59 |  |  | 610,89 |  |  | 711,79 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Банани свіжі | 50 | 47,54 |  | 50 | 47,54 |  | 50 | 47,54 |
|  | Каша молочна в’язка з кукурудзяною крупою | 100 | 138,65 |  | 120 | 166,38 |  | 120 | 166,38 |
|  | ***Всього*** |  | 186,19 |  |  | 213,92 |  |  | 213,92 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат з морквою та родзинками (олія) | 50 | 49,7 |  | 70 | 69,58 |  | 70 | 69,58 |
|  | Розсольник з рисовою крупою | 200 | 106,4 |  | 200 | 106,4 |  | 200 | 106,4 |
|  | Пюре картопляне | 100 | 107,34 |  | 120 | 128,81 |  | 120 | 128,81 |
|  | Шніцель натуральний січений зі свинини | 50 | 320 |  | 50 | 320 |  | 65 | 416 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 50 | 113,3 |
|  | Компот із свіжих (заморожених) ягід, м’ятою та родзинками | 150 | 33,3 |  | 180 | 39,96 |  | 180 | 39,96 |
|  | Апельсин свіжий | 100 | 50 |  | 100 | 50 |  | 100 | 50 |
|  | ***Всього*** |  | 734,74 |  |  | 828,05 |  |  | 924,05 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Сирники зі сметаною | 50/5 | 143 |  | 50/5 | 143 |  | 50/5 | 143 |
|  | Яблука свіжі | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |
|  | ***Всього*** |  | 182,3 |  |  | 182,3 |  |  | 182,3 |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат з б/к капусти та моркви з олією | 70 | 61,6 |  | 70 | 61,6 |  | 70 | 61,6 |
|  | Каша пшенична розсипчаста | 120 | 255,6 |  | 120 | 255,6 |  | 150 | 319,5 |
|  | Риба (непластована) припущена | 80 | 105,6 |  | 100 | 132 |  | 100 | 132 |
|  | Напій з лимонів та апельсинів | 200 | 24,02 |  | 200 | 24,02 |  | 200 | 24,02 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | Яблука свіжі | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |  | 100 | 52,4 |
|  | ***Всього*** |  | 557,12 |  |  | 630,82 |  |  | 707,82 |
|  | | | | | | | | | |
| 3 день (середа) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Огірки солоні | 50 | 8 |  | 50 | 8 |  | 100 | 16 |
|  | Печеня по-домашньому з куркою | 180 | 228,6 |  | 200 | 254 |  | 250 | 317,5 |
|  | Сік фруктовий б/цукрі | 150 | 78 |  | 150 | 78 |  | 200 | 104 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 50 | 113,3 |
|  | Оладки | 75 | 224,05 |  | 75 | 224,05 |  | 75 | 224,05 |
|  | ***Всього*** |  | 606,65 |  |  | 677,35 |  |  | 774,85 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Борошняні кулінарні вироби | 50 | 141,67 |  | 60 | 170 |  | 60 | 170 |
|  | Овочі припущені в сметанному соусі | 100 | 75,34 |  | 100 | 75,34 |  | 100 | 75,34 |
|  | ***Всього*** |  | 217,01 |  |  | 245,34 |  |  | 245,34 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат з капусти б/к з насінням з олією | 50 | 51,05 |  | 50 | 51,05 |  | 70 | 71,46 |
|  | Борщ з квасолею | 250 | 145 |  | 250 | 145 |  | 250 | 145 |
|  | Каша гречана розсипчаста | 100 | 213,3 |  | 100 | 213,3 |  | 120 | 255,96 |
|  | Бефстроганов з відвареної яловичини | 50/50 | 125 |  | 50/50 | 125 |  | 50/50 | 125 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | Напій з плодів шипшини | 150 | 85,2 |  | 180 | 102,24 |  | 200 | 113,6 |
|  | Банани свіжі | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |
|  | ***Всього*** |  | 761,85 |  |  | 826,19 |  |  | 900,62 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Сирники зі сметаною | 50/5 | 143 |  | 50/5 | 143 |  | 50/5 | 143 |
|  | Яблука свіжі | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |
|  | ***Всього*** |  | 182,3 |  |  | 182,3 |  |  | 182,3 |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат з морквою та сиром | 50 | 57,45 |  | 70 | 80,43 |  | 100 | 114,9 |
|  | Кускус розсипчастий | 150 | 195,1 |  | 150 | 195,1 |  | 150 | 195,1 |
|  | Омлет натуральний | 53 | 132 |  | 53 | 132 |  | 53 | 132 |
|  | Какао з молоком | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 50 | 113,3 |
|  | Мандарини свіжі | 100 | 50 |  | 100 | 50 |  | 100 | 50 |
|  | ***Всього*** |  | 624,67 |  |  | 692,95 |  |  | 727,42 |
|  | | | | | | | | | |
| 4 день (четвер) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з червоної капусти з соусом «вінегрет» | 50 | 35,23 |  | 50 | 35,23 |  | 70 | 49,33 |
|  | Каша гречана розсипчаста | 120 | 256 |  | 120 | 256 |  | 120 | 256 |
|  | Стіки курячі | 50 | 125,63 |  | 75 | 188,45 |  | 75 | 188,45 |
|  | Молоко | 150 | 93,75 |  | 150 | 93,75 |  | 200 | 125 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | ***Всього*** |  | 581,61 |  |  | 691,73 |  |  | 737,08 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з моркви, яблук з йогуртом | 100 | 86,01 |  | 100 | 86,01 |  | 100 | 86,01 |
|  | Мандарини свіжі | 100 | 50 |  | 100 | 50 |  | 100 | 50 |
|  | ***Всього*** |  | 136,01 |  |  | 136,01 |  |  | 136,01 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат з солоних огірків з цибулею | 100 | 64 |  | 100 | 64 |  | 100 | 64 |
|  | Суп картопляний з гречаною крупою | 250 | 100 |  | 250 | 100 |  | 250 | 100 |
|  | Плов з булгура та свинини | 200 | 301,1 |  | 200 | 301,1 |  | 250 | 376,38 |
|  | Сир твердий | 15 | 52 |  | 15 | 52 |  | 20 | 69,34 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 50 | 113,3 |
|  | Кисіль ягідний | 200 | 44,11 |  | 200 | 44,11 |  | 200 | 44,11 |
|  | Мандарини свіжі | 100 | 50 |  | 100 | 50 |  | 100 | 50 |
|  | ***Всього*** |  | 679,21 |  |  | 724,51 |  |  | 817,13 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Борошняні кулінарні вироби | 50 | 141,67 |  | 50 | 141,67 |  | 60 | 170 |
|  | Молоко пастеризоване | 150 | 94 |  | 150 | 94 |  | 150 | 94 |
|  | ***Всього*** |  | 235,67 |  |  | 235,67 |  |  | 264 |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Вінегрет | 100 | 86,67 |  | 100 | 86,67 |  | 100 | 86,67 |
|  | Капуста тушкована з овочами та курячим м’ясом | 200 | 255,47 |  | 200 | 255,47 |  | 200 | 255,47 |
|  | Сир твердий | 15 | 52 |  | 15 | 52 |  | 25 | 86,67 |
|  | Узвар з суміші сухофруктів (без цукру) | 200 | 107,74 |  | 200 | 107,74 |  | 200 | 107,74 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | Яблука свіжі | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |
|  | ***Всього*** |  | 612,18 |  |  | 659,48 |  |  | 694,15 |
|  | | | | | | | | | |
| 5 день (п’ятниця) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з морквою та імбирем | 50 | 31,6 |  | 100 | 63,2 |  | 100 | 63,2 |
|  | Макаронні вироби відварені з маслом | 120 | 164 |  | 150 | 205 |  | 150 | 205 |
|  | Яєшня з сиром | 45 | 122 |  | 45 | 122 |  | 45 | 122 |
|  | Напій з лимонів та апельсинів | 200 | 24,02 |  | 200 | 24,02 |  | 200 | 24,02 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 50 | 113,3 |
|  | Яблуко запечене з сиром | 100 | 155,89 |  | 100 | 155,89 |  | 100 | 155,89 |
|  | ***Всього*** |  | 565,51 |  |  | 683,41 |  |  | 683,41 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат фруктовий з йогуртом | 75 | 147 |  | 100 | 196 |  | 100 | 196 |
|  | ***Всього*** |  | 147 |  |  | 196 |  |  | 196 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат з б/к капусти та моркви з олією | 50 | 44 |  | 70 | 61,6 |  | 100 | 88 |
|  | Суп картопляний з бобовими (з горохом) | 250 | 150 |  | 250 | 150 |  | 250 | 150 |
|  | Каша рисова розсипчаста | 120 | 203,2 |  | 120 | 203,2 |  | 150 | 254 |
|  | Риба (непластована) припущена | 75 | 99 |  | 75 | 99 |  | 100 | 132 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | Какао з молоком | 150 | 91,59 |  | 180 | 109,91 |  | 200 | 122,12 |
|  | Яблука свіжі | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |
|  | ***Всього*** |  | 698,09 |  |  | 781,31 |  |  | 903,72 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Морква припущена | 100 | 81,34 |  | 100 | 81,34 |  | 100 | 81,34 |
|  | Арахіс | 20 | 113,4 |  | 20 | 113,4 |  | 20 | 113,4 |
|  | ***Всього*** |  | 194,74 |  |  | 194,74 |  |  | 194,74 |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат з буряком та чорносливом | 70 | 57,96 |  | 70 | 57,96 |  | 100 | 82,8 |
|  | Сметана | 25 | 48,25 |  | 25 | 48,25 |  | 25 | 48,25 |
|  | Вареники ліниві | 140 | 271,67 |  | 160 | 310,49 |  | 180 | 349,31 |
|  | Сік фруктовий б/цукрі | 200 | 104 |  | 200 | 104 |  | 200 | 104 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 50 | 113,3 |
|  | ***Всього*** |  | 549,88 |  |  | 634 |  |  | 697,66 |
|  | | | | | | | | | |
| 6 день (субота) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Вінегрет овочевий (з капустою кв. та огірками сол.) | 50 | 64 |  | 70 | 89,6 |  | 100 | 128 |
|  | Каша ячнева розсипчаста | 120 | 189,6 |  | 120 | 189,6 |  | 120 | 189,6 |
|  | Котлета по-міланськи з сиром | 50 | 126,8 |  | 75 | 190,2 |  | 75 | 190,2 |
|  | Йогурт | 125 | 86 |  | 125 | 86 |  | 125 | 86 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | ***Всього*** |  | 537,4 |  |  | 673,7 |  |  | 712,1 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Капуста тушкована | 50 | 55,34 |  | 50 | 55,34 |  | 50 | 55,34 |
|  | Борошняні кулінарні вироби | 50 | 141,67 |  | 60 | 170 |  | 60 | 170 |
|  | ***Всього*** |  | 197,01 |  |  | 225,34 |  |  | 225,34 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Помідори квашені | 50 | 9 |  | 100 | 18 |  | 100 | 18 |
|  | Суп з овочів | 200 | 84 |  | 250 | 105 |  | 250 | 105 |
|  | Картопля відварена | 120 | 130,4 |  | 120 | 130,4 |  | 120 | 130,4 |
|  | Ковбаски «Львівські» | 60 | 279 |  | 60 | 279 |  | 70 | 325,5 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 50 | 113,3 |
|  | Узвар з суміші сухофруктів (без цукру) | 150 | 80,8 |  | 180 | 96,96 |  | 200 | 107,74 |
|  | Банани свіжі | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |
|  | ***Всього*** |  | 722,5 |  |  | 813,96 |  |  | 871,24 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Каша в’язка з гарбузом та пшоном | 100 | 122,65 |  | 100 | 122,65 |  | 100 | 122,65 |
|  | Напій з плодів шипшини | 150 | 85,2 |  | 150 | 85,2 |  | 150 | 85,2 |
|  | ***Всього*** |  | 207,85 |  |  | 207,85 |  |  | 207,85 |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат з б/к капусти з зеленим горошком та олією | 70 | 67,15 |  | 70 | 67,15 |  | 70 | 67,15 |
|  | Каша гречана розсипчаста | 120 | 255,96 |  | 120 | 255,96 |  | 150 | 319,95 |
|  | Яйце відварне | 40 | 63 |  | 40 | 63 |  | 40 | 63 |
|  | Запіканка з сиру (з манною крупою) | 50 | 123,5 |  | 50 | 123,5 |  | 50 | 123,5 |
|  | Кисіль ягідний | 200 | 44,11 |  | 200 | 44,11 |  | 200 | 44,11 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | ***Всього*** |  | 624,72 |  |  | 672,02 |  |  | 736,01 |
|  | | | | | | | | | |
| 7 день (неділя) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат овочевий (картопляний) з квашеною капустою | 50 | 48 |  | 70 | 67,2 |  | 100 | 96 |
|  | Каша рисова розсипчаста | 120 | 203,2 |  | 120 | 203,2 |  | 150 | 254 |
|  | Рибні нагетси | 70 | 113,8 |  | 105 | 170,7 |  | 105 | 170,7 |
|  | Какао з молоком | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 50 | 113,3 |
|  | ***Всього*** |  | 555,12 |  |  | 676,52 |  |  | 756,12 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Плов фруктовий | 120 | 180,6 |  | 150 | 225,75 |  | 150 | 225,75 |
|  | ***Всього*** |  | 180,6 |  |  | 225,75 |  |  | 225,75 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат з буряком та чорносливом | 50 | 41,4 |  | 70 | 57,96 |  | 70 | 56,96 |
|  | Щі (капусняк) з квашеної капусти | 250 | 83 |  | 250 | 83 |  | 250 | 83 |
|  | Сметана | 25 | 51,5 |  | 25 | 51,5 |  | 25 | 51,5 |
|  | Каша пшенична розсипчаста | 120 | 255,6 |  | 120 | 255,6 |  | 150 | 319,5 |
|  | Курка з паприкою | 75 | 163,87 |  | 75 | 163,87 |  | 100 | 218,5 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | Чай з каркаде | 200 | 10 |  | 200 | 10 |  | 200 | 10 |
|  | Апельсин свіжий | 100 | 50 |  | 100 | 50 |  | 100 | 50 |
|  | ***Всього*** |  | 726,37 |  |  | 790,23 |  |  | 907,76 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Борошняні кулінарні вироби | 50 | 141,67 |  | 60 | 170 |  | 60 | 170 |
|  | Кефір | 125 | 62,5 |  | 125 | 62,5 |  | 125 | 62,5 |
|  | ***Всього*** |  | 204,17 |  |  | 232,5 |  |  | 232,5 |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат з червоної капусти з соусом «вінегрет» | 70 | 49,33 |  | 70 | 49,33 |  | 70 | 49,33 |
|  | Чилі кон карне з куркою | 180 | 301,48 |  | 200 | 334,98 |  | 250 | 418,73 |
|  | Компот з ягід та м’ятою (свіжеморожених або свіжі) | 180 | 39,96 |  | 180 | 39,96 |  | 200 | 44,4 |
|  | Булочка з кунжутом | 60 | 117,36 |  | 80 | 156,48 |  | 80 | 156,48 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 50 | 113,3 |
|  | Яблука свіжі | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |
|  | ***Всього*** |  | 615,43 |  |  | 733,35 |  |  | 821,54 |
| ***3 тиждень*** | | | | | | | | | |
| 1 день (понеділок) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з морквою та імбирем | 50 | 31,6 |  | 70 | 44,24 |  | 100 | 63,2 |
|  | Макаронні вироби відварені з сиром | 120/15 | 220,8 |  | 120/15 | 220,8 |  | 150/30 | 321,7 |
|  | Омлет натуральний | 53 | 132 |  | 53 | 132 |  | 53 | 132 |
|  | Сік фруктовий б/цукрі | 200 | 104 |  | 200 | 104 |  | 200 | 104 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | ***Всього*** |  | 559,4 |  |  | 619,34 |  |  | 739,2 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Яблуко запечене з сиром | 100 | 155,89 |  | 120 | 187,07 |  | 120 | 187,07 |
|  | ***Всього*** |  | 155,89 |  |  | 187,07 |  |  | 187,07 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат з б/к капусти та моркви з олією | 70 | 61,6 |  | 70 | 61,6 |  | 70 | 61,6 |
|  | Суп картопляний з рисовою крупою | 250 | 104 |  | 250 | 104 |  | 250 | 104 |
|  | Булгур розсипчастий | 120 | 132 |  | 150 | 165 |  | 150 | 165 |
|  | Болоньєзе | 75 | 124,32 |  | 100 | 165,75 |  | 100 | 165,75 |
|  | Сир твердий | 15 | 52 |  | 15 | 52 |  | 20 | 69,34 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 50 | 113,3 |
|  | Узвар з суміші сухофруктів (без цукру) | 180 | 96,97 |  | 180 | 96,97 |  | 200 | 107,74 |
|  | Мандарини свіжі | 100 | 50 |  | 100 | 50 |  | 100 | 50 |
|  | ***Всього*** |  | 688,89 |  |  | 808,62 |  |  | 836,73 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Запіканка пшоняна з гарбузом | 80 | 140 |  | 80 | 140 |  | 100 | 175 |
|  | Горіх грецький | 15 | 98,1 |  | 15 | 98,1 |  | 15 | 98,1 |
|  | ***Всього*** |  | 238,1 |  |  | 238,1 |  |  | 273,1 |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат з солоних огірків з цибулею | 75 | 46 |  | 75 | 46 |  | 75 | 46 |
|  | Каша гречана розсипчаста | 100 | 213,3 |  | 120 | 255,96 |  | 150 | 319,95 |
|  | Курячий шніцель | 50 | 89,14 |  | 70 | 133,7 |  | 100 | 178,27 |
|  | Кефір | 125 | 62,5 |  | 125 | 62,5 |  | 125 | 62,5 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | Банани свіжі | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |
|  | ***Всього*** |  | 553,24 |  |  | 687,76 |  |  | 796,32 |
|  | | | | | | | | | |
| 2 день (вівторок) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Помідори квашені | 100 | 18 |  | 100 | 18 |  | 100 | 18 |
|  | Печеня по-домашньому з куркою | 200 | 254 |  | 200 | 254 |  | 200 | 254 |
|  | Компот із свіжих (заморожених) ягід, м’ятою та родзинками | 150 | 33,3 |  | 200 | 44,4 |  | 200 | 44,4 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 50 | 113,3 |
|  | Апельсин свіжий | 100 | 50 |  | 100 | 50 |  | 100 | 50 |
|  | Горіх грецький | 20 | 130,8 |  | 20 | 130,8 |  | 30 | 196,2 |
|  | ***Всього*** |  | 554,1 |  |  | 610,5 |  |  | 675,9 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Борошняні кулінарні вироби | 50 | 141,67 |  | 60 | 170 |  | 60 | 170 |
|  | Салат із відвареного буряка | 50 | 31 |  | 50 | 31 |  | 50 | 31 |
|  | ***Всього*** |  | 172,67 |  |  | 201 |  |  | 201 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат з морквою та сиром | 50 | 57,45 |  | 70 | 80,43 |  | 70 | 80,43 |
|  | Суп з бобовими (квасолею) | 250 | 147 |  | 250 | 147 |  | 250 | 147 |
|  | Голубці ліниві з яловичини | 200 | 293,68 |  | 250 | 367,1 |  | 300 | 440,5 |
|  | Сметана | 25 | 51,5 |  | 25 | 51,5 |  | 25 | 51,5 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | Напій з лимонів та апельсинів | 200 | 24,02 |  | 200 | 24,02 |  | 200 | 24,02 |
|  | Яблука свіжі | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |
|  | ***Всього*** |  | 683,95 |  |  | 827,65 |  |  | 901,05 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Сирники | 50 | 132,7 |  | 50 | 132,7 |  | 50 | 132,7 |
|  | Кисіль ягідний | 200 | 44,11 |  | 200 | 44,11 |  | 200 | 44,11 |
|  | ***Всього*** |  | 176,81 |  |  | 176,81 |  |  | 176,81 |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат з буряком, сиром та часником | 50 | 43 |  | 70 | 61,2 |  | 100 | 86 |
|  | Кускус розсипчастий | 100 | 130,09 |  | 120 | 156,1 |  | 150 | 195,13 |
|  | Яєшня з сиром | 45 | 122 |  | 45 | 122 |  | 45 | 122 |
|  | Какао з молоком | 180 | 109,91 |  | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |
|  | Оладки | 50 | 149,37 |  | 50 | 149,37 |  | 50 | 149,37 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 50 | 113,3 |
|  | ***Всього*** |  | 622,37 |  |  | 724,09 |  |  | 787,92 |
|  | | | | | | | | | |
| 3 день (середа) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Вінегрет | 70 | 60,7 |  | 70 | 60,7 |  | 100 | 86,66 |
|  | Каша рисова розсипчаста | 120 | 203,2 |  | 120 | 203,2 |  | 150 | 254 |
|  | Риба (філе) припущена | 75 | 124 |  | 100 | 165,34 |  | 100 | 165,34 |
|  | Узвар з суміші сухофруктів (без цукру) | 180 | 96,96 |  | 150 | 80,8 |  | 150 | 80,8 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | ***Всього*** |  | 555,86 |  |  | 628,34 |  |  | 705,1 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з моркви, яблук з йогуртом | 100 | 86,01 |  | 100 | 86,01 |  | 100 | 86,01 |
|  | Ківі | 100 | 61 |  | 100 | 61 |  | 100 | 61 |
|  | ***Всього*** |  | 147,01 |  |  | 147,01 |  |  | 147,01 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат з квашеної капусти з олією | 50 | 39 |  | 70 | 54,6 |  | 100 | 78 |
|  | Борщ | 250 | 100 |  | 250 | 100 |  | 250 | 100 |
|  | Макаронні вироби відварені з маслом | 120 | 164 |  | 120 | 164 |  | 150 | 205 |
|  | Котлета куряча парова | 50 | 122 |  | 70 | 170,8 |  | 90 | 219,6 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 50 | 113,3 |
|  | Какао з молоком | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |
|  | Банани свіжі | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |
|  | ***Всього*** |  | 686,42 |  |  | 796,12 |  |  | 909,32 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Борошняні кулінарні вироби | 50 | 141,67 |  | 60 | 170 |  | 60 | 170 |
|  | Йогурт | 125 | 86 |  | 125 | 86 |  | 125 | 86 |
|  | ***Всього*** |  | 227,67 |  |  | 256 |  |  | 256 |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат з б/к капусти та моркви з олією | 50 | 44 |  | 70 | 61,7 |  | 70 | 61,7 |
|  | Каша пшенична розсипчаста | 120 | 255,6 |  | 120 | 255,6 |  | 150 | 319,5 |
|  | Чахохбілі з куркою | 75 | 164,1 |  | 75 | 164,1 |  | 100 | 218,8 |
|  | Напій з лимонів та апельсинів | 200 | 24,02 |  | 200 | 24,02 |  | 200 | 24,02 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | Мандарини свіжі | 100 | 50 |  | 100 | 50 |  | 100 | 50 |
|  | ***Всього*** |  | 608,72 |  |  | 673,72 |  |  | 792,32 |
|  | | | | | | | | | |
| 4 день (четвер) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з морквою та сиром | 80 | 91,92 |  | 100 | 114,9 |  | 100 | 114,9 |
|  | Квасоля з солодким перцем | 120 | 161,6 |  | 150 | 205 |  | 150 | 205 |
|  | Куряче стегно в соусі | 75 | 164,5 |  | 90 | 197,4 |  | 100 | 219,28 |
|  | Кисіль ягідний | 200 | 44,11 |  | 200 | 44,11 |  | 200 | 44,11 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 50 | 113,3 |
|  | ***Всього*** |  | 530,13 |  |  | 674,71 |  |  | 696,59 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Напій з шипшини | 150 | 85,2 |  | 150 | 85,2 |  | 150 | 85,2 |
|  | Каша молочна в’язка з вівсяною крупою | 100 | 127,65 |  | 120 | 153,18 |  | 120 | 153,18 |
|  | ***Всього*** |  | 212,85 |  |  | 238,38 |  |  | 238,38 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат з відвареного буряка | 50 | 31 |  | 100 | 62 |  | 100 | 62 |
|  | Розсольник з перловою крупою | 250 | 133 |  | 250 | 133 |  | 250 | 133 |
|  | Сметана | 25 | 51,5 |  | 25 | 51,5 |  | 25 | 51,5 |
|  | Каша ячнева розсипчаста | 120 | 189,6 |  | 120 | 189,6 |  | 150 | 237 |
|  | Риба запечена з морквою та цибулею | 90 | 105,1 |  | 120 | 140,1 |  | 120 | 140,1 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | Компот із свіжих (заморожених) ягід, м’ятою та родзинками | 150 | 33,3 |  | 200 | 44,4 |  | 200 | 44,4 |
|  | Ківі | 100 | 61 |  | 100 | 61 |  | 100 | 61 |
|  | ***Всього*** |  | 675,5 |  |  | 799,9 |  |  | 847,3 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з буряком та чорносливом | 100 | 82,8 |  | 100 | 82,8 |  | 100 | 82,8 |
|  | Арахіс | 20 | 113,4 |  | 20 | 113,4 |  | 20 | 113,4 |
|  | ***Всього*** |  | 196,2 |  |  | 196,2 |  |  | 196,2 |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Морква припущена | 120 | 97,6 |  | 150 | 122 |  | 150 | 122 |
|  | Оладки кукурудзяні з яблуками | 100 | 246 |  | 100 | 246 |  | 120 | 295,2 |
|  | Сметана | 25 | 48,25 |  | 25 | 48,25 |  | 30 | 57,9 |
|  | Узвар з суміші сухофруктів (без цукру) | 180 | 96,96 |  | 180 | 96,96 |  | 200 | 107,74 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 50 | 113,3 |
|  | Апельсин свіжий | 100 | 50 |  | 100 | 50 |  | 100 | 50 |
|  | ***Всього*** |  | 606,81 |  |  | 676,51 |  |  | 746,14 |
|  | | | | | | | | | |
| 5 день (п’ятниця) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з квашеної капусти з олією | 50 | 39 |  | 100 | 78 |  | 100 | 78 |
|  | Котлети картопляні | 150 | 265,1 |  | 150 | 265,1 |  | 150 | 265,1 |
|  | Яйце відварне | 40 | 63 |  | 40 | 63 |  | 40 | 63 |
|  | Напій з лимонів та апельсинів | 200 | 24,02 |  | 200 | 24,02 |  | 200 | 24,02 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | Банани свіжі | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |
|  | Сир твердий | 15 | 52 |  | 15 | 52 |  | 20 | 69,34 |
|  | ***Всього*** |  | 585,42 |  |  | 671,72 |  |  | 589,06 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Капуста тушкована | 50 | 55,34 |  | 50 | 55,34 |  | 50 | 55,34 |
|  | Борошняні кулінарні вироби | 50 | 141,67 |  | 60 | 170 |  | 60 | 170 |
|  | ***Всього*** |  | 197,01 |  |  | 225,34 |  |  | 225,34 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Помідори квашені | 50 | 9 |  | 50 | 9 |  | 100 | 18 |
|  | Суп картопляний з бобовими (з горохом) | 200 | 120 |  | 200 | 120 |  | 250 | 150 |
|  | Каша гречана розсипчаста | 100 | 213 |  | 120 | 256 |  | 120 | 256 |
|  | Фрикадельки мясні зі свинини | 55/50 | 287 |  | 55/50 | 287 |  | 55/50 | 287 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 50 | 113,3 |
|  | Чай з мелісою | 180 | 1,1 |  | 200 | 1,22 |  | 200 | 1,22 |
|  | Апельсин свіжий | 75 | 37,5 |  | 100 | 50 |  | 100 | 50 |
|  | ***Всього*** |  | 735,6 |  |  | 836,52 |  |  | 875,52 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Напій з лимонів та апельсинів | 180 | 21,62 |  | 180 | 21,62 |  | 180 | 21,62 |
|  | Пудінг сирний | 80 | 201,68 |  | 80 | 201,68 |  | 100 | 252,1 |
|  | ***Всього*** |  | 223,3 |  |  | 223,3 |  |  | 273,72 |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат з червоної капусти з соусом «вінегрет» | 70 | 49,33 |  | 70 | 49,33 |  | 70 | 49,33 |
|  | Плов з куркою | 150 | 270 |  | 200 | 360 |  | 200 | 360 |
|  | Сир твердий | 15 | 52 |  | 15 | 52 |  | 25 | 86,7 |
|  | Какао з молоком | 180 | 109,91 |  | 180 | 109,91 |  | 200 | 122,12 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | ***Всього*** |  | 552,24 |  |  | 689,54 |  |  | 736,45 |
|  | | | | | | | | | |
| 6 день (субота) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з морквою та родзинками (олія) | 50 | 49,7 |  | 50 | 49,7 |  | 100 | 99,4 |
|  | Вареники ліниві | 120 | 267,6 |  | 150 | 334,5 |  | 150 | 334,5 |
|  | Сметана | 25 | 48,25 |  | 25 | 48,25 |  | 25 | 48,25 |
|  | Сік фруктовий б/цукрі | 200 мл | 104 |  | 200 мл | 104 |  | 200 мл | 104 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 50 | 113,3 |
|  | ***Всього*** |  | 537,55 |  |  | 649,75 |  |  | 699,45 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат фруктовий з горіхами | 75 | 147 |  | 100 | 196 |  | 100 | 196 |
|  | ***Всього*** |  | 147 |  |  | 196 |  |  | 196 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Вінегрет овочевий (з капустою кв. та огірками сол.) | 50 | 64 |  | 50 | 64 |  | 70 | 89,6 |
|  | Борщ український | 200 | 121,6 |  | 200 | 121,6 |  | 200 | 121,6 |
|  | Каша рисова розсипчаста | 100 | 169,34 |  | 120 | 203,2 |  | 120 | 203,2 |
|  | Курка смажена (биток курячий) | 50 | 150 |  | 50 | 150 |  | 60 | 180 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | Напій з шипшини | 180 | 102,24 |  | 180 | 102,24 |  | 180 | 102,24 |
|  | Банани свіжі | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |
|  | ***Всього*** |  | 749,48 |  |  | 830,64 |  |  | 886,24 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Овочі припущені в сметанному соусі | 120 | 90,41 |  | 150 | 113,02 |  | 150 | 113,02 |
|  | Сир твердий | 20 | 69,34 |  | 20 | 69,34 |  | 20 | 69,34 |
|  | ***Всього*** |  | 159,75 |  |  | 182,36 |  |  | 182,36 |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат з відвареного буряка | 100 | 62 |  | 100 | 62 |  | 100 | 62 |
|  | Макаронні вироби відварені з маслом | 120 | 164 |  | 120 | 164 |  | 150 | 205 |
|  | Котлети рибні парові | 75 | 73,47 |  | 75 | 73,47 |  | 100 | 97,96 |
|  | Яблуко запечене з сиром | 100 | 155,89 |  | 100 | 155,89 |  | 100 | 155,89 |
|  | Кисіль ягідний | 200 | 44,11 |  | 200 | 44,11 |  | 200 | 44,11 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 50 | 113,3 |
|  | Яблука свіжі | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |
|  | ***Всього*** |  | 606,77 |  |  | 652,07 |  |  | 717,56 |
|  | | | | | | | | | |
| 7 день (неділя) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з морквою та родзинками (олія) | 70 | 62,96 |  | 100 | 89,94 |  | 100 | 89,94 |
|  | Вареники ліниві | 150 | 231,28 |  | 200 | 308,37 |  | 200 | 308,37 |
|  | Сметана | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |
|  | Сік фруктовий б/цукрі | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | Хліб житній | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |
|  | ***Всього*** |  | 558,66 |  |  | 710,03 |  |  | 710,03 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Запіканка рисова з сиром | 75 | 171 |  | 75 | 171 |  | 100 | 217 |
|  | Компот з ягід та м’ятою (свіжоморожених або свіжі) | 150 | 33,3 |  | 150 | 33,3 |  | 150 | 33,3 |
|  | ***Всього*** |  | 204,3 |  |  | 204,3 |  |  | 250,3 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Огірки солоні | 50 | 8 |  | 50 | 8 |  | 50 | 8 |
|  | Суп картопляний з макаронними виробами | 200 | 96 |  | 250 | 120 |  | 250 | 120 |
|  | Каша пшенична розсипчаста | 100 | 213 |  | 120 | 255,6 |  | 120 | 255,6 |
|  | Гуляш з відвареної свинини | 40/40 | 240 |  | 40/40 | 240 |  | 50/50 | 301 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 50 | 113,3 |
|  | Чай з молоком (без цукру) | 180 | 60 |  | 180 | 60 |  | 180 | 60 |
|  | Яблука свіжі | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |
|  | ***Всього*** |  | 724,3 |  |  | 836,2 |  |  | 897,2 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з буряком, курагою та горіхами з йогуртом | 100 | 204,6 |  | 100 | 204,6 |  | 100 | 204,6 |
|  | ***Всього*** |  | 204,6 |  |  | 204,6 |  |  | 204,6 |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат з б/к капусти з зеленим горошком та олією | 50 | 47,96 |  | 70 | 67,15 |  | 70 | 67,15 |
|  | Каша гречана розсипчаста | 120 | 256 |  | 120 | 256 |  | 150 | 320 |
|  | Омлет натуральний | 53 | 132 |  | 53 | 132 |  | 53 | 132 |
|  | Йогурт | 125 | 86 |  | 125 | 86 |  | 125 | 86 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | Мандарини свіжі | 100 | 50 |  | 100 | 50 |  | 100 | 50 |
|  | ***Всього*** |  | 642,96 |  |  | 709,45 |  |  | 773,45 |
| ***4 тиждень*** | | | | | | | | | |
| 1 день (понеділок) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з квашеної капусти з олією | 50 | 39 |  | 100 | 78 |  | 100 | 78 |
|  | Картопляне пюре | 120 | 128,8 |  | 150 | 161 |  | 150 | 161 |
|  | Нагетси курячі | 75 | 161,86 |  | 75 | 161,86 |  | 100 | 215,81 |
|  | Узвар з суміші сухофруктів (без цукру) | 150 | 80,8 |  | 150 | 80,8 |  | 150 | 80,8 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 50 | 113,3 |
|  | Яблука свіжі | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |
|  | ***Всього*** |  | 517,76 |  |  | 634,26 |  |  | 688,21 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Борошняні кулінарні вироби | 50 | 141,67 |  | 60 | 170 |  | 60 | 170 |
|  | Каша в’язка з гарбузом з пшоняною крупою | 100 | 122,65 |  | 100 | 122,65 |  | 100 | 122,65 |
|  | ***Всього*** |  | 264,32 |  |  | 292,65 |  |  | 292,65 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат овочевий (картопляний) з солоними огірками | 50 | 49 |  | 70 | 68,6 |  | 70 | 68,6 |
|  | Суп з бобовими (з сочевицею) | 200 | 115,2 |  | 250 | 144 |  | 250 | 144 |
|  | Каша гречана розсипчаста | 120 | 256 |  | 120 | 256 |  | 120 | 256 |
|  | Котлета по-міланськи з сиром | 50 | 126,8 |  | 50 | 126,8 |  | 90 | 228,2 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | Компот із свіжих (заморожених) ягід, м’ятою та родзинками | 150 | 33,3 |  | 180 | 39,96 |  | 200 | 44,4 |
|  | Банани свіжі | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |
|  | ***Всього*** |  | 722,6 |  |  | 824,96 |  |  | 930,8 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Яблуко запечене з сиром | 100 | 155,89 |  | 100 | 155,89 |  | 100 | 155,89 |
|  | ***Всього*** |  | 155,89 |  |  | 155,89 |  |  | 155,89 |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат з морквою та родзинками (олія) | 50 | 49,7 |  | 70 | 69,58 |  | 100 | 99,4 |
|  | Плов фруктовий | 150 | 225,75 |  | 180 | 270,9 |  | 200 | 301 |
|  | Какао з молоком | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |
|  | Булочка з кунжутом | 80 | 156,48 |  | 80 | 156,48 |  | 80 | 156,48 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 50 | 113,3 |
|  | ***Всього*** |  | 622,05 |  |  | 732,38 |  |  | 792,3 |
|  | | | | | | | | | |
| 2 день (вівторок) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з буряком, сиром та часником | 70 | 60,2 |  | 70 | 60,2 |  | 70 | 60,2 |
|  | Кускус розсипчастий | 120 | 156,1 |  | 120 | 156,1 |  | 150 | 195,13 |
|  | Рибні нагетси | 70 | 113,8 |  | 105 | 170,7 |  | 105 | 170,7 |
|  | Напій з лимонів та апельсинів | 200 | 24,02 |  | 200 | 24,02 |  | 200 | 24,02 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | Оладки з сиром | 50 | 145 |  | 75 | 217,5 |  | 75 | 217,5 |
|  | ***Всього*** |  | 570,12 |  |  | 746,82 |  |  | 785,85 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з буряком та чорносливом | 100 | 82,8 |  | 120 | 99,36 |  | 120 | 99,36 |
|  | Кисіль ягідний | 200 | 44,11 |  | 200 | 44,11 |  | 200 | 44,11 |
|  | ***Всього*** |  | 126,91 |  |  | 143,47 |  |  | 143,47 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат з червоної капусти з соусом «вінегрет» | 50 | 35,23 |  | 50 | 35,23 |  | 70 | 49,44 |
|  | Борщ | 200 | 80 |  | 200 | 80 |  | 250 | 100 |
|  | Каша ячнева розсипчаста | 100 | 158 |  | 120 | 189,6 |  | 120 | 189,6 |
|  | Ковбаски «Львівські» | 50 | 232,5 |  | 60 | 279 |  | 70 | 325,5 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 50 | 113,3 |
|  | Узвар з суміші сухофруктів (без цукру) | 150 | 80,8 |  | 150 | 80,8 |  | 150 | 80,8 |
|  | Ківі | 100 | 61 |  | 100 | 61 |  | 100 | 61 |
|  | ***Всього*** |  | 715,53 |  |  | 838,93 |  |  | 919,64 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Борошняні кулінарні вироби | 50 | 141,67 |  | 60 | 170 |  | 60 | 170 |
|  | Суп молочний з макаронними виробами | 100 | 64,8 |  | 120 | 77,76 |  | 150 | 97,2 |
|  | ***Всього*** |  | 206,47 |  |  | 247,76 |  |  | 267,2 |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Вінегрет овочевий (з капустою кв. та огірками сол.) | 50 | 64 |  | 70 | 89,6 |  | 100 | 128 |
|  | Чилі кон карне з куркою | 180 | 301,48 |  | 180 | 301,48 |  | 200 | 334,98 |
|  | Кефір | 125 | 62,5 |  | 125 | 62,5 |  | 125 | 62,5 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | Банани свіжі | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |
|  | ***Всього*** |  | 570,28 |  |  | 643,18 |  |  | 715,08 |
|  | | | | | | | | | |
| 3 день (середа) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з б/к капусти та моркви з олією | 50 | 44 |  | 70 | 61,6 |  | 70 | 61,6 |
|  | Каша рисова розсипчаста | 120 | 203,2 |  | 120 | 203,2 |  | 150 | 254 |
|  | Яєшня з сиром | 45 | 122 |  | 45 | 122 |  | 45 | 122 |
|  | Сік фруктовий б/цукрів | 200 | 104 |  | 200 | 104 |  | 200 | 104 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 50 | 113,3 |
|  | Сир твердий | 15 | 52 |  | 15 | 52 |  | 20 | 69,34 |
|  | ***Всього*** |  | 593,2 |  |  | 656,1 |  |  | 724,24 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат фруктовий з йогуртом | 75 | 147 |  | 100 | 196 |  | 100 | 196 |
|  | ***Всього*** |  | 147 |  |  | 196 |  |  | 196 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат з відвареного буряка | 70 | 43,4 |  | 70 | 43,4 |  | 100 | 62 |
|  | Суп селянський з ячневою крупою | 250 | 106 |  | 250 | 106 |  | 250 | 106 |
|  | Сметана | 25 | 51,5 |  | 25 | 51,5 |  | 25 | 51,5 |
|  | Картопля відварена | 120 | 130,4 |  | 120 | 130,4 |  | 150 | 163 |
|  | Рибні стіки | 70 | 112,2 |  | 105 | 168,2 |  | 105 | 168,2 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | Какао з молоком | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |
|  | Апельсин свіжий | 100 | 50 |  | 100 | 50 |  | 100 | 50 |
|  | ***Всього*** |  | 686,62 |  |  | 789,92 |  |  | 841,12 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Запіканка пшоняна з гарбузом | 100 | 154 |  | 100 | 154 |  | 100 | 154 |
|  | Напій з лимонів та апельсинів | 200 | 24,02 |  | 200 | 24,02 |  | 200 | 24,02 |
|  | ***Всього*** |  | 178,02 |  |  | 178,02 |  |  | 178,02 |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат з квашеної капусти з олією | 50 | 39 |  | 70 | 54,6 |  | 100 | 78 |
|  | Каша гречана розсипчаста | 120 | 256 |  | 150 | 320 |  | 150 | 320 |
|  | Курячий шніцель | 75 | 133,7 |  | 75 | 133,7 |  | 100 | 178,27 |
|  | Компот із свіжих (заморожених) ягід, м’ятою та родзинками | 180 | 39,96 |  | 180 | 39,96 |  | 200 | 44,4 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 50 | 113,3 |
|  | Мандарини свіжі | 100 | 50 |  | 100 | 50 |  | 100 | 50 |
|  | ***Всього*** |  | 586,66 |  |  | 711,56 |  |  | 783,97 |
|  | | | | | | | | | |
| 4 день (четвер) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Морква припущена | 70 | 56,94 |  | 70 | 56,94 |  | 70 | 56,94 |
|  | Оладки | 120 | 358,48 |  | 150 | 448,1 |  | 150 | 448,1 |
|  | Кисіль ягідний | 200 | 44,11 |  | 200 | 44,11 |  | 200 | 44,11 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | Апельсин свіжий | 100 | 50 |  | 100 | 50 |  | 100 | 50 |
|  | ***Всього*** |  | 580,53 |  |  | 717,45 |  |  | 717,45 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Борошняні кулінарні вироби | 50 | 141,67 |  | 60 | 170 |  | 60 | 170 |
|  | Овочі припущені з соусом «Бешамель» (МП, Г, Л) | 80 | 69 |  | 100 | 86,24 |  | 100 | 86,24 |
|  | ***Всього*** |  | 210,67 |  |  | 256,24 |  |  | 256,24 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Вінегрет | 100 | 86,66 |  | 100 | 86,66 |  | 120 | 104 |
|  | Капусняк (щі) з квашеної капусти | 250 | 83 |  | 250 | 83 |  | 250 | 83 |
|  | Сметана | 25 | 51,5 |  | 25 | 51,5 |  | 30 | 61,44 |
|  | Плов з яловичиною | 200 | 329,34 |  | 250 | 411,68 |  | 250 | 411,68 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 50 | 113,3 |
|  | Чай з липою | 200 | 0,82 |  | 200 | 0,82 |  | 200 | 0,82 |
|  | Яблука свіжі | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |
|  | ***Всього*** |  | 658,62 |  |  | 786,26 |  |  | 813,54 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Салат фруктовий з горіхами | 100 | 196 |  | 100 | 196 |  | 100 | 196 |
|  | ***Всього*** |  | 196 |  |  | 196 |  |  | 196 |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат з б/к капусти з зеленим горошком та олією | 50 | 47,96 |  | 70 | 67,15 |  | 70 | 67,15 |
|  | Полента | 150 | 164,51 |  | 150 | 164,51 |  | 150 | 164,51 |
|  | Яйце відварене | 40 | 63 |  | 40 | 63 |  | 40 | 63 |
|  | Ватрушка | 80 | 156,48 |  | 80 | 156,48 |  | 80 | 156,48 |
|  | Какао з молоком | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | ***Всього*** |  | 625,07 |  |  | 691,56 |  |  | 691,56 |
|  | | | | | | | | | |
| 5 день (п'ятниця) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат овочевий (картопляний) з солоними огірками | 50 | 49 |  | 70 | 68,6 |  | 100 | 98 |
|  | Каша гречана розсипчаста | 120 | 256 |  | 120 | 256 |  | 120 | 256 |
|  | Курка смажена (биток курячий) | 50 | 150 |  | 50 | 150 |  | 70 | 210 |
|  | Сік фруктовий б/цукрі | 200 | 104 |  | 200 | 104 |  | 200 | 104 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 50 | 113,3 |
|  | ***Всього*** |  | 627 |  |  | 691,9 |  |  | 781,3 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Плов фруктовий | 120 | 180,6 |  | 150 | 225,75 |  | 150 | 225,75 |
|  | ***Всього*** |  | 180,6 |  |  | 225,75 |  |  | 225,75 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Помідори квашені | 50 | 9 |  | 100 | 18 |  | 100 | 18 |
|  | Суп з бобовими (з горохом) | 200 | 126,4 |  | 250 | 158 |  | 250 | 158 |
|  | Макаронні вироби відварені з маслом | 120 | 164 |  | 120 | 164 |  | 120 | 164 |
|  | Котлета куряча | 50 | 173 |  | 50 | 173 |  | 70 | 242,2 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | Напій з шипшини | 180 | 102,24 |  | 180 | 102,24 |  | 200 | 113,6 |
|  | Банани свіжі | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |
|  | ***Всього*** |  | 716,94 |  |  | 804,84 |  |  | 885,4 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Компот з ягід та м’ятою (свіжоморожених або свіжі) | 150 | 33,3 |  | 180 | 39,96 |  | 200 | 44,4 |
|  | Вареники ліниві з маслом | 100/5 | 193,15 |  | 100/5 | 193,15 |  | 100/5 | 193,15 |
|  | ***Всього*** |  | 226,45 |  |  | 233,11 |  |  | 237,55 |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат з буряком, сиром та часником | 70 | 60,2 |  | 70 | 60,2 |  | 100 | 86 |
|  | Картопляне пюре | 120 | 128,8 |  | 150 | 161 |  | 150 | 161 |
|  | Риба тушкована в томаті з овочами | 150 | 180 |  | 150 | 180 |  | 150 | 180 |
|  | Компот із свіжих (заморожених) ягід, м’ятою та родзинками | 200 | 44,4 |  | 200 | 44,4 |  | 200 | 44,4 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 50 | 113,3 |
|  | Яблуко запечене з сиром | 100 | 155,89 |  | 100 | 155,89 |  | 100 | 155,89 |
|  | ***Всього*** |  | 637,29 |  |  | 714,79 |  |  | 740,59 |
|  | | | | | | | | | |
| 6 день (субота) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з морквою та імбирем | 50 | 31,6 |  | 70 | 44,24 |  | 100 | 63,2 |
|  | Булгур розсипчастий | 120 | 132 |  | 150 | 165 |  | 150 | 165 |
|  | Омлет натуральний | 53 | 132 |  | 53 | 132 |  | 53 | 132 |
|  | Какао з молоком | 180 | 109,91 |  | 180 | 109,91 |  | 180 | 109,91 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | Апельсин свіжий | 100 | 50 |  | 100 | 50 |  | 100 | 50 |
|  | Сир твердий | 15 | 52 |  | 15 | 52 |  | 15 | 52 |
|  | ***Всього*** |  | 578,51 |  |  | 671,45 |  |  | 690,41 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Напій з лимонів та апельсинів | 200 | 24,02 |  | 200 | 24,02 |  | 200 | 24,02 |
|  | Сирники | 50 | 132,7 |  | 50 | 132,7 |  | 50 | 132,7 |
|  | ***Всього*** |  | 156,72 |  |  | 156,72 |  |  | 156,72 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат з капусти б/к з насінням з олією | 50 | 51,05 |  | 70 | 71,47 |  | 70 | 71,47 |
|  | Розсольник з рисовою крупою | 200 | 106,4 |  | 250 | 133 |  | 250 | 133 |
|  | Печеня по домашньому зі свининою | 150 | 383 |  | 150 | 383 |  | 180 | 458,46 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 50 | 113,3 |
|  | Узвар з суміші сухофруктів (без цукру) | 150 | 80,8 |  | 150 | 80,8 |  | 180 | 96,96 |
|  | Мандарини свіжі | 70 | 35 |  | 100 | 50 |  | 100 | 50 |
|  | ***Всього*** |  | 724,25 |  |  | 831,57 |  |  | 923,19 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з буряком, курагою та горіхами з йогуртом | 100 | 204,6 |  | 100 | 204,6 |  | 100 | 204,6 |
|  | ***Всього*** |  | 204,6 |  |  | 204,6 |  |  | 204,6 |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат з буряком, картоплею та квашеною капустою | 50 | 44,97 |  | 70 | 62,96 |  | 70 | 62,96 |
|  | Кускус розсипчастий | 120 | 156,1 |  | 120 | 156,1 |  | 150 | 195,13 |
|  | Фрикадельки курячі | 50 | 125 |  | 70 | 175 |  | 70 | 175 |
|  | Молоко пастеризоване | 200 | 125 |  | 200 | 125 |  | 200 | 125 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 30 | 71 |  | 30 | 71 |
|  | Банани свіжі | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |
|  | ***Всього*** |  | 593,37 |  |  | 661,36 |  |  | 700,39 |
|  | | | | | | | | | |
| 7 день (неділя) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з червоної капусти з соусом «вінегрет» | 50 | 35,23 |  | 70 | 49,33 |  | 70 | 49,33 |
|  | Плов з куркою | 180 | 324 |  | 180 | 324 |  | 200 | 360 |
|  | Йогурт | 125 | 86 |  | 150 | 103,2 |  | 150 | 103,2 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,3 |  | 50 | 113,3 |
|  | Яблука свіжі | 100 | 52,4 |  | 100 | 52,4 |  | 100 | 52,4 |
|  | ***Всього*** |  | 565,63 |  |  | 642,23 |  |  | 678,23 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Яблуко запечене з сиром | 100 | 155,89 |  | 120 | 187,07 |  | 120 | 187,07 |
|  | ***Всього*** |  | 155,89 |  |  | 187,07 |  |  | 187,07 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Огірки солоні | 70 | 11,2 |  | 70 | 11,2 |  | 70 | 11,2 |
|  | Борщ з капустою і картоплею | 250 | 114 |  | 250 | 114 |  | 250 | 114 |
|  | Сметана | 25 | 51,5 |  | 25 | 51,5 |  | 30 | 61,44 |
|  | Каша пшенична розсипчаста | 120 | 255,6 |  | 150 | 319,5 |  | 150 | 319,5 |
|  | Бефстроганов з відвареної яловичини | 50/50 | 125 |  | 70/50 | 150 |  | 70/50 | 150 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,3 |  | 50 | 118,3 |
|  | Компот з ягід та м’ятою (свіжоморожених або свіжі) | 150 | 33,3 |  | 180 | 39,96 |  | 200 | 44,4 |
|  | Апельсин свіжий | 100 | 50 |  | 100 | 50 |  | 100 | 50 |
|  | ***Всього*** |  | 711,6 |  |  | 854,46 |  |  | 868,84 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Кисіль ягідний | 180 | 39,7 |  | 200 | 44,11 |  | 200 | 44,11 |
|  | Сирники | 70 | 185,78 |  | 70 | 185,78 |  | 70 | 185,78 |
|  | ***Всього*** |  | 225,48 |  |  | 229,89 |  |  | 229,89 |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат з морквою та родзинками (олія) | 50 | 49,7 |  | 70 | 75,42 |  | 100 | 99,4 |
|  | Сметана | 25 | 48,25 |  | 25 | 48,25 |  | 30 | 57,9 |
|  | Пудинг сирний (з родзинками) | 100 | 254 |  | 100 | 254 |  | 100 | 254 |
|  | Булочка з кунжутом | 60 | 117,36 |  | 80 | 156,48 |  | 80 | 156,48 |
|  | Узвар з суміші сухофруктів (без цукру) | 150 | 80,8 |  | 150 | 80,8 |  | 200 | 107,74 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 30 | 68 |  | 30 | 68 |
|  | ***Всього*** |  | 618,11 |  |  | 682,95 |  |  | 743,52 |