

ПОГОДЖУЮ:

В о
Начальник
Рівненського міського управління
Головного управління Держпродопозживслужби
в Рівненській області
Сасовський А.М.
2024 року

ЗАТВЕРДЖУЮ:

Директор Товариства
з обмеженою відповідальністю
«РАМЕДАС УКРАЇНА»
МД 502890
Буряков Я.Є.
2024 року

Примірне чотиритижневе сезонне Меню

для харчування дітей у закладах загальної середньої освіти м. Рівне
на весняний період 2024 року
(сніданки та обіди)

Відповідно до вимог Постанови Кабінету Міністрів України від 24 березня 2021 р. № 305 «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку».

1 тиждень		6-11 років	Б	Ж	В	Енергетична цінність	11-14 років	Б	Ж	В	Енергетична цінність	14-18 років	Б	Ж	В	Енергетична цінність
Страви		Вихід	грам	грам	грам	ккал	Вихід	грам	грам	грам	ккал	Вихід	грам	грам	грам	ккал
Понеділок																
СІЛАНОК																
Салат з капусти бік або з молоді кавусти та зеленого горошку		100	2,2	8,16	5,88	90,32	100	2,2	8,16	5,88	90,32	100	2,2	8,16	5,88	90,32
Відбивана з курки		70	12,75	8,64	10,86	169,90	100	15,52	10,85	13,57	242,72	120	18,63	13,02	16,28	291,27
Макарони відварені з сиром		120,15	3,5	7,6	8,93	145,42	150,15	4,38	8,8	10,34	182,4	150,15	4,38	10,8	12,69	182,4
Фрукти свіжі по сезону		100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Чай фруктовий-ягідний		200	0,18	0,72	10,23	43,81	200	0,18	0,72	10,23	43,81	200	0,18	0,72	10,23	43,81
Хліб з висівками		30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	4,05	0,50	24,40	121,00	50	4,05	0,50	24,40	121,00
Всього		635	21,46	25,82	60,44	566,90	715	26,73	29,43	74,32	725,10	735	29,84	33,60	79,38	773,65
Вівторок																
ОБІД																
Овочеве оліве		50	2,00	1,00	11,50	61,50	50	2,00	1,00	11,50	61,50	50	2,00	1,00	11,50	61,50
Суп рисовий з овочами		200	6,40	2,10	1,68	70,91	250	8,00	3,00	2,40	101,30	250	8,00	3,00	2,40	101,30
Котлета домашня		70	7,89	7,6	8,93	180,31	100	11,28	8,8	10,34	208,78	120	13,54	10,8	12,69	256,23
Каша пшенична з вершковим маслом		120	2,45	4,47	21,48	262,80	150	3,07	5,58	26,85	328,50	150	3,07	5,58	26,85	328,50
Фрукти свіжі по сезону		100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Сік фруктовий		200	0,60	0,40	14,64	82,00	200	0,60	0,40	14,64	82,00	200	0,60	0,40	14,64	82,00
Хліб з висівками		30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	2,43	0,30	14,64	72,60	50	2,43	0,30	14,64	72,60
Всього		770	22,17	16,27	82,77	774,96	900	27,78	19,48	90,27	899,52	920	30,04	21,48	92,62	946,97
Среда																
СІЛАНОК																
Салат з капусти та моркви		70	0,80	2,50	4,90	55,20	70	0,80	2,50	7,90	55,20	70	0,80	2,50	7,90	55,20
Сове-овочевий		30	0,6	2,8	3,3	67,3	30	0,6	2,8	3,3	67,3	30	0,6	2,8	3,3	67,3
Котлета куряча Литяча (на паничі)		70	7,44	7,89	8,81	125,82	100	10,17	11,28	12,59	179,75	120	12,21	13,54	15,11	215,70
Каша гречана з вершковим маслом		120	4,43	3,35	19,20	137,41	150	5,31	4,31	26,11	167,88	150	5,31	4,31	26,11	167,88
Фрукти свіжі по сезону		100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Компот з сушених фруктів		200	0,44	0,02	18,78	74,12	200	0,44	0,02	18,78	74,12	200	0,44	0,02	18,78	74,12
Хліб з висівками		30	4,80	2,10	29,75	160,00	50	4,80	2,10	29,75	160,00	50	4,80	2,10	29,75	160,00
Всього		620	19	19	95	665	700	23	23	108	749	720	25	26	111	785
Четвер																
ОБІД																
Салат з запеченої моркви та сиру або салат Весняний		50	0,80	8,48	9,48	114,00	50	0,80	8,48	9,48	114,00	50	0,80	8,48	9,48	114,00
Борщ український зі сметаною		200/25	2,06	4,66	9,61	127,47	250/25	2,48	4,71	11,94	148,14	250/25	2,48	4,71	11,94	148,14
Рибні стіки		60	12,90	8,30	2,01	135,20	90	17,10	11,02	2,68	180,26	120	23,22	15,15	3,68	247,85
Рис відварений з вершковим маслом		120	2,47	3,25	20,08	119,55	150	3,10	4,61	25,19	154,64	150	3,10	4,61	25,19	154,64
Фрукти свіжі по сезону		100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Чай з лимоном		200	0,17	0,32	12,26	51,41	200	0,17	0,32	12,26	51,41	200	0,17	0,32	12,26	51,41
Хліб з висівками		30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	4,05	0,50	24,40	121,00	50	4,05	0,50	24,40	121,00
Всього		785	21,23	25,72	77,98	665,08	915	28,10	30,05	95,85	814,30	935	34,22	34,18	96,85	881,89
П'ятниця																
Среда																
СІЛАНОК																
Ікра буракова		100,00	2,46	3,05	36,87	36,87	100	0,91	2,46	3,05	36,87	100	0,91	2,46	3,05	36,87
Котлета куряча Іжачок		70	11,58	9,25	0,16	130,25	100	17,37	13,88	0,24	195,38	120	17,37	13,88	0,24	195,38
Каша гречана з вершковим маслом		120	4,43	3,35	21,76	137,41	150	5,31	4,31	26,11	167,88	150	5,31	4,31	26,11	167,88
Фрукти свіжі по сезону		100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Напій апельсиновий		200	2,43	0,30	14,64	72,60	200	4,05	0,50	24,40	121,00	200	4,05	0,50	24,40	121,00
Хліб з висівками		30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	4,05	0,50	24,40	121,00	50	4,05	0,50	24,40	121,00
Всього		620	23,73	16,65	97,97	494,57	700	32,10	22,05	88,10	686,97	720	32,10	22,05	88,10	686,97
Субота																
ОБІД																
Салат з капусти молоді з морквою		50	2,2	8,16	5,88	90,32	50	2,2	8,16	5,88	90,32	50	2,2	8,16	5,88	90,32
Суп зі шпинатом, цибуном та яйцем		200/10	2,06	5,20	13,93	111,64	250/10	2,18	6,94	14,96	132,66	250/10	2,18	6,94	14,96	132,66
Азу зі свинини		70	10,14	3,96	3,3	134,33	100	33,05	10,85	13,57	191,90	120	39,66	13,02	16,28	230,28

Каши ячна з вершковим маслом	120	5.43	0.13	26.77	153.60	150	4.53	0.16	33.46	192.00	150	4.53	0.16	33.46	192.00
Фрукти свіжі по сезону	100	0.40	0.40	0.90	44.84	100	0.40	0.40	0.90	44.84	100	0.40	0.40	0.90	44.84
Кашель потугінний	200	0.7	0.7	1.90	81.9	200	0.7	0.7	1.90	81.9	200	0.7	0.7	1.90	81.9
Хліб з висівками	30	2.43	0.30	14.64	72.60	50	4.05	0.50	24.40	121.00	50	4.05	0.50	24.40	121.00
Всього	780	23.37	18.86	93.45	689.24	910	47.11	27.71	121.21	854.63	930	53.72	29.88	123.92	893.01
Чистер															
СНІДАННЯ															
Салат Цезаріо	50	6.05	12.20	6.55	158.90	50	6.05	12.20	6.55	158.90	50	6.05	12.20	6.55	158.90
Сир твердий	15	3.62	4.43	0.05	54.45	15	3.62	4.43	0.05	54.45	15	3.62	4.43	0.05	54.45
Полігетте рибні в вершковому-овочевому соусі	60/50	12.90	8.30	2.01	135.20	90/50	17.10	11.02	2.68	180.26	120/50	23.22	15.15	3.68	247.85
Картоплане пюре з вершковим маслом	120	3.53	5.82	26.61	158.33	150	4.42	6.14	33.27	198.10	150	4.42	6.14	33.27	167.43
Фрукти свіжі по сезону	100	0.40	0.40	0.90	44.84	100	0.40	0.40	0.90	44.84	100	0.40	0.40	0.90	44.84
Чай з лимоном	200	0.17	0.32	12.26	51.41	200	0.17	0.32	12.26	51.41	200	0.17	0.32	12.26	51.41
Хліб з висівками	30	2.43	0.30	14.64	72.60	50	2.43	0.30	14.64	72.60	50	2.43	0.30	14.64	72.60
Всього	720	29	32	72	676	800	34	35	79	761	820	42	39	90	846
Обід															
Капуста тушкована	50	1.00	4.10	4.50	61.74	50	1.00	4.10	4.50	61.74	50	1.00	4.10	4.50	61.74
Суп овочевий Мінестроне	200	5.37	7.00	21.56	166.25	250	6.08	6.08	25.04	174.14	250	6.08	6.08	25.04	174.14
Котлета зі свинини і жамок	70	10.14	3.96	3.3	90.66	100	33.05	10.85	13.57	288.97	120	39.66	13.02	16.28	346.76
Булгур з вершковим маслом	120	4.20	1.80	12.12	81.36	150	5.25	5.25	2.25	101.70	150	5.25	5.25	2.25	101.70
Фрукти свіжі по сезону	100	0.40	0.40	0.90	44.84	100	0.40	0.40	0.90	44.84	100	0.40	0.40	0.90	44.84
Каркале	200	0.4	0.1	21.2	82.2	200	0.4	0.1	21.2	82.2	200	0.4	0.1	21.2	82.2
Хліб з висівками	30	2.43	0.30	14.64	72.60	50	2.43	0.30	14.64	72.60	50	2.43	0.30	14.64	72.60
Всього	770	23.94	17.66	87.22	599.65	900	48.62	27.08	91.10	826.19	920	56.85	29.45	103.57	932.38
Піришча															
СНІДАННЯ															
Салат з капуста та огірка	50	0.84	0.40	2.79	54.25	50	0.84	0.40	2.79	54.25	50	0.84	0.40	2.79	54.25
Умачі з курки	70/50	11.58	9.25	0.16	130.25	100/50	17.37	13.88	0.24	195.38	120/50	17.37	13.88	0.24	195.38
Каши гречана з вершковим маслом	120	4.43	3.35	21.76	137.41	150	5.31	4.31	26.11	167.88	150	5.31	4.31	26.11	167.88
Лінійні вадички з яєчним соусом	125/25	6.80	8.20	28.30	214.00	125/25	6.80	8.20	28.30	214.00	125/25	6.80	8.20	28.30	214.00
Фрукти свіжі по сезону	100	0.40	0.40	0.90	44.84	100	0.40	0.40	0.90	44.84	100	0.40	0.40	0.90	44.84
Какао з молоком	200	2.50	4.20	18.40	128.40	200	2.50	4.20	18.40	128.40	200	2.50	4.20	18.40	128.40
Хліб з висівками	30	2.43	0.30	14.64	72.60	50	3.04	0.38	18.30	90.75	50	3.04	0.38	18.30	90.75
Всього	720	28.98	26.10	95.95	781.75	800	36.27	31.77	104.04	895.50	820	36.26	31.77	104.04	895.50
Обід															
Картопляний салат Улюблений з сухариками	50	2.2	8.16	5.88	90.32	50	2.2	8.16	5.88	90.32	50	2.2	8.16	5.88	90.32
Борщ український зі сметаною	250/25	2.06	4.66	9.61	127.47	250/25	2.48	4.71	11.94	148.14	250/25	2.48	4.71	11.94	148.14
Плов зі свининою	190/70	9.73	15.67	32.38	309.72	250/110	10.79	16.30	35.94	333.30	270/12	12.95	19.56	43.13	400.70
Фрукти свіжі по сезону	100	0.40	0.40	0.90	44.84	100	0.40	0.40	0.90	44.84	100	0.40	0.40	0.90	44.84
Сік фруктовий-лінійний	200	0.76	0.76	22.00	96.00	200	0.76	0.76	22.00	96.00	200	0.76	0.76	22.00	96.00
Хліб з висівками	30	2.43	0.30	14.64	72.60	50	3.04	0.38	18.30	90.75	50	3.04	0.38	18.30	90.75
Всього	795	18	30	94	741	925	20	31	104	803	945	22	34	111	871
2 тиждень	6-11 років	Б	Ж	В	Енергетична цінність	11-14 років	Б	Ж	В	Енергетична цінність	14-18 років	Б	Ж	В	Енергетична цінність
Страви	Вихід		грам		ккал	Вихід	грам			ккал	Вихід	грам			ккал
Поміжок															
СНІДАННЯ															
Огірок брусничний або салат Весняний	100	1.68	0.80	5.58	108.50	100	1.68	0.80	5.58	108.50	100	1.68	0.80	5.58	108.50
Сир твердий	15	3.62	4.43	0.05	54.45	15	3.62	4.43	0.05	54.45	15	3.62	4.43	0.05	54.45
Бішкетс курячий	70	10.17	5.56	8.81	125.82	100	10.17	5.56	8.81	125.82	120	18.30	10.00	15.86	226.47
Сир'ясті відварні з вершковим маслом	120	3.5	7.6	8.93	145.42	150	4.38	0.16	33.46	192.00	150	4.33	0.16	33.46	192.00
Фрукти свіжі по сезону	100	0.40	0.40	0.90	44.84	100	0.40	0.40	0.90	44.84	100	0.40	0.40	0.90	44.84
Чай з лимоном	200	0.17	0.32	12.26	51.41	200	0.17	0.32	12.26	51.41	200	0.17	0.32	12.26	51.41

Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	4,05	0,50	24,40	121,00	50	4,05	0,50	24,40	121,00
Всього	635	21,97	19,41	60,17	603,04	715	24,47	12,17	94,46	698,02	735	32,75	16,62	101,51	798,68
ОБІЛ															
Салат біла птаха	50	0,17	0,32	12,26	51,41	50	0,17	0,32	12,26	51,41	50	0,17	0,32	12,26	51,41
Суп гречаний	200	2,03	5,15	12,78	106,46	250	2,54	5,99	15,98	129,70	250	2,54	5,99	15,98	129,70
Котлета куряча парова	60	28,19	14,63	15,30	236,48	90	15,49	20,85	19,73	337,84	120	18,58	25,02	23,67	405,40
Фіс відварний з вершковим маслом	120	2,47	3,25	20,08	119,55	150	3,10	4,61	25,19	154,64	150	3,10	4,61	25,19	154,64
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Компот із суміші сухофруктів	200	0,44	0,03	21,52	96,31	200	0,44	0,03	21,52	96,31	200	0,44	0,03	21,52	96,31
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	3,04	0,38	18,30	90,75	50	3,04	0,38	18,30	90,75
Всього	760	36	24	106	728	890	25	33	123	906	920	28	37	127	973
Випірок															
СНІЛАНОК															
Овочева шуба	100	1,8	1,08	6,24	21,88	100	1,8	1,08	6,24	21,88	100	1,8	1,08	6,24	21,88
Печеня по-домашньому	190(70)	9,73	15,67	32,38	309,72	250(10)	10,79	16,30	35,94	333,30	270(12)	12,95	19,56	43,13	400,70
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Какао з молоком	200	2,50	4,20	18,40	128,40	200	2,50	4,20	18,40	128,40	200	2,50	4,20	18,40	128,40
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	4,05	0,50	24,40	121,00	50	4,05	0,50	24,40	121,00
Всього	620	17	22	82	577	700	20	22	95	649	720	22	26	102	717
ОБІЛ															
Салат з капусти б.к або молоді капуста та моркви	50	0,80	2,50	7,90	55,20	50	0,80	2,50	7,90	55,20	50	0,80	2,50	7,90	55,20
Суп овочевий з яйцем та сметаною	200(10)	5,20	3,80	4,80	76,00	250(10)	6,50	4,75	6,00	95,00	250(10)	6,50	4,75	6,00	95,00
Терпелі рибні в овочевому соусі	60	11,89	4,21	5,21	177,70	90	17,83	6,31	7,81	290,70	110	23,78	8,42	10,42	355,30
Булгур з вершковим маслом	120	4,20	1,80	12,12	81,36	150	5,25	5,25	2,25	101,70	150	5,25	5,25	2,25	101,70
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Кисіль вишневий	200	0,36	0,09	19,08	73,98	200	0,36	0,09	19,08	73,98	200	0,36	0,09	19,08	73,98
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	4,05	0,50	24,40	121,00	50	4,05	0,50	24,40	121,00
Всього	795	25,28	13,10	73,65	581,68	895	35,19	19,80	77,34	782,42	915	41,14	21,91	79,95	847,02
Середн															
СНІЛАНОК															
Салат Моршанька зі сметаною	100	12,60	9	1,56	31,02	100	4,2	9	1,56	31,02	100	4,2	9	1,56	31,02
Пасуший пиріг з куркою та шинатом	190	12,62	3,78	10,60	347,80	250(10)	15,75	4,21	14,31	469,53	270(12)	18,27	4,21	15,37	504,31
Салатки зі сметаною	125(25)	6,80	8,20	28,30	214,00	125(25)	6,80	8,20	28,30	214,00	125(25)	6,80	8,20	28,30	214,00
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Какао з молоком	200	2,50	4,20	18,40	128,40	200	2,50	4,20	18,40	128,40	200	2,50	4,20	18,40	128,40
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	4,05	0,50	24,40	121,00	50	4,05	0,50	24,40	121,00
Всього	720	26,93	25,88	83,40	838,66	800	33,70	26,51	96,87	1008,79	820	36,22	26,51	97,93	1043,57
ОБІЛ															
Салат Апетитний	50	1,1	4,08	2,94	45,16	50	1,1	4,08	2,94	45,16	50	1,1	4,08	2,94	45,16
Суп гороховий з сундичками	200(10)	4,80	4,27	17,91	127,43	250(15)	5,95	5,39	22,40	159,46	250(15)	5,95	5,39	22,40	159,46
Курячі палички	70	12,75	9,15	1,79	120,00	100	19,12	13,75	2,68	180,00	120	25,50	18,30	3,58	240,00
Макарони відварені з вершковим маслом	120	2,47	3,25	20,08	119,55	150	3,10	4,61	25,19	154,64	150	3,10	4,61	25,19	154,64
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Компот з ягід	200	0,36	0,09	12,26	73,98	200	0,36	0,09	12,26	73,98	200	0,36	0,09	12,26	73,98
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	3,04	0,38	18,30	90,75	50	3,04	0,38	18,30	90,75
Всього	780	24,32	21,55	79,52	603,56	885	33,07	28,71	93,67	748,84	905	39,45	33,25	94,57	808,84
Чемпер															
СНІЛАНОК															
Морква стусонком або морква гриль	100	0,90	2,05	8,34	51,69	100	0,90	2,05	8,34	51,69	100	0,90	2,05	8,34	51,69
Сир твердий	15	3,62	4,43	0,05	54,45	15	3,62	4,43	0,05	54,45	15	3,62	4,43	0,05	54,45
Кобаб курячий	70	12,75	9,15	1,79	120,00	100	19,12	13,75	2,68	180,00	120	25,50	18,30	3,58	240,00
Картопля запечена	120	4,43	3,35	21,76	137,41	150	5,31	4,31	26,11	167,88	150	5,31	4,31	26,11	167,88
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Какао з молоком	200	2,50	4,20	18,40	128,40	200	2,50	4,20	18,40	128,40	200	2,50	4,20	18,40	128,40
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	3,04	0,38	18,30	90,75	50	3,04	0,38	18,30	90,75
Всього	635	27,03	23,88	74,88	609,39	715	34,90	29,52	83,78	718,01	735	41,27	34,07	84,68	778,01

Об'їд									
Вінегрет або Картопляска	100	2,46	3,40	3,63	50,76	100	2,46	3,40	3,63
Білийон курячий з докшиною та ріпцем	200/10	5,37	7,00	21,56	166,25	250/10	6,08	6,08	25,04
Рибні стіки	60	12,90	8,30	2,01	135,20	90	17,10	11,02	2,68
Картопляне пюре з вершковим маслом	120	3,53	5,82	26,61	158,33	150	4,42	6,14	33,27
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90
Сік фруктовий-ягідний	200	0,76	0,76	22,00	96,00	200	0,76	0,76	22,00
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	3,04	0,38	18,30
Всього	810	27,85	25,98	100,34	723,98	910	34,26	28,18	114,82
П'яниця									
Сніданок									
Овочева шуба	100	1,8	1,08	6,24	21,88	100	1,8	1,08	6,24
Совс Болоньєз	70	10,28	8,64	10,86	195,40	100	14,06	10,85	13,57
Спагетті відварні з вершковим маслом та сиром	120/15	2,47	3,25	20,08	119,55	150/15	3,10	4,61	25,19
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90
Чай з ромашкою	200	0,48	0,03	23,91	103,74	200	0,48	0,03	23,91
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	4,05	0,50	24,40
Всього	615	18	14	86	558	715	24	17	103
Об'їд									
Салат Зимовий або салат з запеченої моркви та сиру	50	1,40	2,50	2,80	116,00	50	1,40	2,50	2,80
Борщ український зі сметаною	200/25	2,06	4,66	9,61	127,47	250/25	2,48	4,71	11,94
Біфштекс з свинини	70	11,89	4,21	5,21	106,42	100	17,83	6,31	7,81
Макарони відварні з вершковим маслом	120	2,47	3,25	20,08	119,55	150	3,10	4,61	25,19
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90
Какао з молоком	200	2,50	4,20	18,40	128,40	200	2,50	4,20	18,40
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	3,04	0,38	18,30
Всього	795	23	20	81	715	895	31	23	94
3 тижень									
Страви	6-11 років	Б	Ж	В	Енергетична цінність	11-14 років	Б	Ж	В
	Вихід	грам	грам	грам	ккал	Вихід	грам	грам	грам
Понеділок									
Сніданок									
Салат з біс-капуст та моркви	50	1,25	3,40	3,44	30,83	50	1,25	3,40	3,44
Сир і вершій	15	3,62	4,43	0,05	54,45	15	3,62	4,43	0,05
Курка запечена з овочами	70/50	14,53	5,73	4,08	128,61	100/50	20,75	8,18	5,82
Картопля запечена	120	4,43	3,35	21,76	137,41	150	5,31	4,31	26,11
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90
Сік фруктовий-ягідний	200	0,76	0,76	22,00	96,00	200	0,76	0,76	22,00
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	4,05	0,50	24,40
Всього	650	27,42	18,37	75,87	564,74	730	36,15	21,98	91,72
Об'їд									
Морква гриль	50	0,92	3,06	5,01	51,20	50	0,92	3,06	5,01
Борщ зелений зі шпінатом, яйцем та сметаною	200/10/2	7,20	2,20	6,40	197,40	250/10/2	9,00	2,75	8,00
Біфштекс курячий	70	10,17	5,56	8,81	125,82	100	10,17	5,56	8,81
Каша пшенична з вершковим маслом	120	5,43	0,13	26,77	153,60	150	4,53	0,16	33,46
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90
Чай фруктовий	200	0,17	0,32	12,26	51,41	200	0,17	0,32	12,26
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	3,04	0,38	18,30
Всього	570	26,72	11,97	83,79	696,87	650	28,23	12,63	95,74
Вівторок									
Сніданок									
Салат з огір'я та зеленого горошку + яйце або салат Вівторка	100/20	1,90	0,80	2,80	84,90	100/20	1,90	0,80	2,80
Котлета рібна запечена	60	10,17	5,56	8,81	125,82	90	10,17	5,56	8,81
Картопля відварена з маслом та зеленню	120	3	5,04	17,64	127,2	150	3,75	6,30	22,05
3 тижень									
Страви	14-18 років	Б	Ж	В	Енергетична цінність	14-18 років	Б	Ж	В
	Вихід	грам	грам	грам	ккал	Вихід	грам	грам	грам
Понеділок									
Сніданок									
Салат з біс-капуст та моркви	50	1,25	3,40	3,44	30,83	50	1,25	3,40	3,44
Сир і вершій	15	3,62	4,43	0,05	54,45	15	3,62	4,43	0,05
Курка запечена з овочами	70/50	14,53	5,73	4,08	128,61	100/50	20,75	8,18	5,82
Картопля запечена	120	4,43	3,35	21,76	137,41	150	5,31	4,31	26,11
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90
Сік фруктовий-ягідний	200	0,76	0,76	22,00	96,00	200	0,76	0,76	22,00
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	4,05	0,50	24,40
Всього	650	27,42	18,37	75,87	564,74	730	36,15	21,98	91,72
Об'їд									
Морква гриль	50	0,92	3,06	5,01	51,20	50	0,92	3,06	5,01
Борщ зелений зі шпінатом, яйцем та сметаною	200/10/2	7,20	2,20	6,40	197,40	250/10/2	9,00	2,75	8,00
Біфштекс курячий	70	10,17	5,56	8,81	125,82	100	10,17	5,56	8,81
Каша пшенична з вершковим маслом	120	5,43	0,13	26,77	153,60	150	4,53	0,16	33,46
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90
Чай фруктовий	200	0,17	0,32	12,26	51,41	200	0,17	0,32	12,26
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	3,04	0,38	18,30
Всього	570	26,72	11,97	83,79	696,87	650	28,23	12,63	95,74
Вівторок									
Сніданок									
Салат з огір'я та зеленого горошку + яйце або салат Вівторка	100/20	1,90	0,80	2,80	84,90	100/20	1,90	0,80	2,80
Котлета рібна запечена	60	10,17	5,56	8,81	125,82	90	10,17	5,56	8,81
Картопля відварена з маслом та зеленню	120	3	5,04	17,64	127,2	150	3,75	6,30	22,05
3 тижень									
Страви	14-18 років	Б	Ж	В	Енергетична цінність	14-18 років	Б	Ж	В
	Вихід	грам	грам	грам	ккал	Вихід	грам	грам	грам
Понеділок									
Сніданок									
Салат з біс-капуст та моркви	50	1,25	3,40	3,44	30,83	50	1,25	3,40	3,44
Сир і вершій	15	3,62	4,43	0,05	54,45	15	3,62	4,43	0,05
Курка запечена з овочами	70/50	14,53	5,73	4,08	128,61	100/50	20,75	8,18	5,82
Картопля запечена	120	4,43	3,35	21,76	137,41	150	5,31	4,31	26,11
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90
Сік фруктовий-ягідний	200	0,76	0,76	22,00	96,00	200	0,76	0,76	22,00
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	4,05	0,50	24,40
Всього	650	27,42	18,37	75,87	564,74	730	36,15	21,98	91,72
Об'їд									
Морква гриль	50	0,92	3,06	5,01	51,20	50	0,92	3,06	5,01
Борщ зелений зі шпінатом, яйцем та сметаною	200/10/2	7,20	2,20	6,40	197,40	250/10/2	9,00	2,75	8,00
Біфштекс курячий	70	10,17	5,56	8,81	125,82	100	10,17	5,56	8,81
Каша пшенична з вершковим маслом	120	5,43	0,13	26,77	153,60	150	4,53	0,16	33,46
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90
Чай фруктовий	200	0,17	0,32	12,26	51,41	200	0,17	0,32	12,26
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	3,04	0,38	18,30
Всього	570	26,72	11,97	83,79	696,87	650	28,23	12,63	95,74
Вівторок									
Сніданок									
Салат з огір'я та зеленого горошку + яйце або салат Вівторка	100/20	1,90	0,80	2,80	84,90	100/20	1,90	0,80	2,80
Котлета рібна запечена	60	10,17	5,56	8,81	125,82	90	10,17	5,56	8,81
Картопля відварена з маслом та зеленню	120	3	5,04	17,64	127,2	150	3,75	6,30	22,05
3 тижень									
Страви	14-18 років	Б	Ж	В	Енергетична цінність	14-18 років	Б	Ж	В
	Вихід	грам	грам	грам	ккал	Вихід	грам	грам	грам
Понеділок									
Сніданок									
Салат з біс-капуст та моркви	50	1,25	3,40	3,44	30,83	50	1,25	3,40	3,44
Сир і вершій	15	3,62	4,43	0,05	54,45	15	3,62	4,43	0,05
Курка запечена з овочами	70/50	14,53	5,73	4,08	128,61	100/50	20,75	8,18	5,82
Картопля запечена	120	4,43	3,35	21,76	137,41	150	5,31	4,31	26,11
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90
Сік фруктовий-ягідний	200	0,76	0,76	22,00	96,00	200	0,76	0,76	22,00
Хліб з висівками	30	2							

Фрукти свіжі по сезону	100	0.40	0.40	9.90	44.84	100	0.40	0.40	9.90	44.84	100	0.40	0.40	9.90	44.84
Чай з лимоном	200	0.17	0.32	12.26	51.41	200	0.17	0.32	12.26	51.41	200	0.17	0.32	12.26	51.41
Хліб з висівками	30	2.43	0.30	14.64	72.60	30	2.43	0.30	14.64	72.60	30	2.43	0.30	14.64	72.60
Всього	630	18.07	12.42	66.05	506.77	710	20.44	13.88	80.22	586.97	730	28.57	18.33	87.27	687.63
ОБІД															
Вінерет або Катейдоскоп	50	2.00	1.00	11.50	61.50	50	2.00	1.00	11.50	61.50	50	2.00	1.00	11.50	61.50
Суп гороховий з сухариками	200/10	4.80	4.27	17.91	127.43	250/15	5.95	5.39	22.40	159.46	250/15	5.95	5.39	22.40	159.46
Кебаб з яловичини	70/00	10.28	8.64	10.86	195.40	100	14.06	10.85	13.57	248.22	120	16.86	13.02	16.28	288.54
Салат: відварні з вершковим маслом	120	2.47	3.25	20.08	119.55	150	3.10	4.61	25.19	154.64	150	3.10	4.61	25.19	154.64
Фрукти свіжі по сезону	100	0.40	0.40	9.90	44.84	100	0.40	0.40	9.90	44.84	100	0.40	0.40	9.90	44.84
Чай	200	0.00	0.00	8.97	35.89	200	0.00	0.00	8.97	35.89	200	0.00	0.00	8.97	35.89
Хліб з висівками	30	2.43	0.30	14.64	72.60	50	3.04	0.38	18.30	90.75	50	3.04	0.38	18.30	90.75
Всього	780	22.39	17.87	93.86	657.21	885	28.55	22.64	109.84	795.31	905	31.35	24.80	112.55	835.63
СЕРЕДА															
Салат з капусти біл та моркви або салат Веселка	50	2.00	1.00	11.50	61.50	50	2.00	1.00	11.50	61.50	50	2.00	1.00	11.50	61.50
Польовіте курячі в овочевому соусі	60/50	10.17	5.56	8.81	125.82	90/50	10.17	5.56	8.81	125.82	110/50	18.30	10.00	15.86	226.47
Зраз з капустою	120	3.7	5.4	26.1	175.2	150	4.5	6.9	28.2	188.7	150	4.5	6.9	28.2	188.7
Фрукти свіжі по сезону	100	0.40	0.40	9.90	44.84	100	0.40	0.40	9.90	44.84	100	0.40	0.40	9.90	44.84
Хліб з висівками	30	2.43	0.30	14.64	72.60	50	4.05	0.50	24.40	121.00	50	4.05	0.50	24.40	121.00
Лимонад	200	0.76	0.76	22.00	96.00	200	0.76	0.76	22.00	96.00	200	0.76	0.76	22.00	96.00
Всього	500	19	13	93	576	550	22	15	105	638	550	30	20	112	738.52
ОБІД															
Зраз паровий яйце	50/20	3.38	5.36	2.71	72.78	50/20	3.38	5.36	2.71	72.78	50/20	3.38	5.36	2.71	72.78
Суп з квасолею	200	5.37	7.00	21.56	166.25	250	6.08	6.08	25.04	174.14	250	6.08	6.08	25.04	174.14
Котлета ніжніа	70	10.36	9.38	16.94	171.78	100	17.26	15.63	18.23	286.30	120	20.71	18.75	21.87	343.56
Картоніне пюре з вершковим маслом	120	3.53	5.82	26.61	158.33	150	4.42	6.14	33.27	198.10	150	4.42	6.14	33.27	167.43
Фрукти свіжі по сезону	100	0.40	0.40	9.90	44.84	100	0.40	0.40	9.90	44.84	100	0.40	0.40	9.90	44.84
Компот з яблук та ягід	200	0.17	0.32	12.26	51.41	200	0.17	0.32	12.26	51.41	200	0.17	0.32	12.26	51.41
Хліб з висівками	30	2.43	0.30	14.64	72.60	50	3.04	0.38	18.30	90.75	50	3.04	0.38	18.30	90.75
Всього	720	25.64	28.58	98.62	737.99	850	34.75	34.31	119.72	918.32	870	38.20	37.43	123.36	944.92
ЧЕТВЕР															
Отрок бруско-ном або салат Коул	50	1.68	0.80	5.58	108.50	50	1.68	0.80	5.58	108.50	50	1.68	0.80	5.58	108.50
Курка запечена в праному соусі з овочами	70/50	14.14	1.61	1.19	75.18	100/50	20.20	2.30	1.70	107.40	120/50	24.24	2.76	2.04	128.88
Картонля запечена	120	4.43	3.35	21.76	137.41	150	5.31	4.31	26.11	167.88	150	5.31	4.31	26.11	167.88
Фрукти свіжі по сезону	100	0.40	0.40	9.90	44.84	100	0.40	0.40	9.90	44.84	100	0.40	0.40	9.90	44.84
Чай з ромашкою	200	0.76	0.76	22.00	96.00	200	0.76	0.76	22.00	96.00	200	0.76	0.76	22.00	96.00
Хліб з висівками	30	4.80	2.10	29.75	160.00	50	4.80	2.10	29.75	160.00	50	4.80	2.10	29.75	160.00
Всього	500	26.21	9.02	90.18	621.93	550	33.16	10.67	95.04	684.62	550	37.20	11.13	95.38	706.10
П'ЯТИЦЯ															
Салат з капусти та огірків або салат з мополої капусти та редису	50	1.40	2.01	8.15	56.31	50	1.40	2.01	8.15	56.31	50	1.40	2.01	8.15	56.31
Суп бобовий з сім'яною	200/25	5.20	3.80	14.62	97.88	250/25	6.50	4.75	18.27	122.35	250/25	6.50	4.75	18.27	122.35
Паркетте риби в овочевому соусі	60/50	10.17	5.56	8.81	125.82	90/50	10.17	5.56	8.81	188.73	110/50	12.43	10.00	15.86	339.71
Кус-кус з вершковим маслом	120	3.54	7.18	18.73	137.21	150	4.28	8.60	23.01	158.32	150	4.28	8.60	23.01	158.32
Фрукти свіжі по сезону	100	0.40	0.40	9.90	44.84	100	0.40	0.40	9.90	44.84	100	0.40	0.40	9.90	44.84
Напій апельсиновий	200	0.00	0.00	13.95	55.83	200	0.00	0.00	13.95	55.83	200	0.00	0.00	13.95	55.83
Хліб з висівками	30	2.43	0.30	14.64	72.60	50	3.04	0.38	18.30	90.75	50	3.04	0.38	18.30	90.75
Всього	785	23.14	19.25	88.80	590.49	915	25.79	21.70	100.39	717.13	945	28.05	26.14	107.43	868.12
ШЕСТИЦЯ															
Ікра морквяна з сухариками та твердим сиром	100/10	2.04	5.44	6.44	82.80	100/10	2.04	5.44	6.44	82.80	100/10	2.04	5.44	6.44	82.80
Відбивана з курки	70	11.84	10.44	11.20	170.18	100	17.46	9.25	3.79	189.37	120	21.34	11.30	4.63	231.45
Макарони відварені з вершковим маслом	120	5.43	0.13	26.77	153.60	150	4.53	0.16	33.46	192.00	150	4.53	0.16	33.46	192.00
Фрукти свіжі по сезону	100	0.40	0.40	9.90	44.84	100	0.40	0.40	9.90	44.84	100	0.40	0.40	9.90	44.84

Чай	200	0,00	0,00	13,95	55,83	200	0,00	0,00	13,95	55,83	200	0,00	0,00	13,95	55,83
Чай з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	4,05	0,50	24,40	121,00	50	4,05	0,50	24,40	121,00
	645	22	17	83	580	725	28	16	92	686	745	32	18	93	722,92
Всього															
Обіл															
Керпотьняний салат Умоблений з сухариками	50110	2,2	8,16	5,88	90,32	50110	2,2	8,16	5,88	90,32	50110	2,2	8,16	5,88	90,32
Суп овочевий з яблеч та сметанною	200100	2,06	4,66	9,61	127,47	250110	2,48	4,71	11,94	148,14	250110	2,48	4,71	11,94	148,14
Піла зі свининою	190170	9,73	15,67	32,38	309,72	250110	10,79	16,30	35,94	333,30	270112	12,95	19,56	43,13	400,70
Фрукти сезмі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Снік фруктово-яблечний	200	0,76	0,76	22,00	96,00	200	0,76	0,76	22,00	96,00	200	0,76	0,76	22,00	96,00
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	3,04	0,38	18,30	90,75	50	3,04	0,38	18,30	90,75
	815	18	30	94	741	350	20	31	104	803	350	22	34	111	871
Всього															
4 тиждень															
Страви	Вихід	Б	Ж	В	Енергетична цінність	Вихід	Б	Ж	В	Енергетична цінність	Вихід	Б	Ж	В	Енергетична цінність
	грам				ккал	грам				ккал	грам				ккал
Понеділок															
СНІДАННЯ															
Капуста квашена доб салат Веселка	50	2,06	2,14	7,56	57,02	50	2,06	2,14	7,56	57,02	50	2,06	2,14	7,56	57,02
Сир твердий	15	3,62	4,43	0,05	54,45	15	3,62	4,43	0,05	54,45	15	3,62	4,43	0,05	54,45
Курка тушкована з морквою	70150	11,84	10,44	11,20	170,18	100150	17,46	9,25	3,79	189,37	120150	21,34	11,30	4,63	231,45
Каша гречана з вершковим маслом	120	3,10	1,74	19,07	108,87	150	4,20	2,21	25,88	146,10	150	4,20	2,21	25,88	146,10
Фрукти сезмі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Чай з лимоном	200	0,00	0,00	13,95	55,83	200	0,00	0,00	13,95	55,83	200	0,00	0,00	13,95	55,83
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	4,05	0,50	24,40	121,00	50	4,05	0,50	24,40	121,00
	635	23,45	19,46	76,37	563,79	715	31,79	18,93	85,52	668,62	735	35,67	20,98	86,36	710,70
Всього															
Обіл															
Салат біла птах	50	0,17	0,32	12,26	51,41	50	0,17	0,32	12,26	51,41	50	0,17	0,32	12,26	51,41
Суп гречаний	200	3,05	5,66	14,87	123,53	250	3,98	7,65	19,39	164,13	250	3,98	7,65	19,39	164,13
Супс Болонез	70100	10,28	8,64	10,86	195,40	100	14,06	10,85	13,57	248,22	120	16,86	13,02	16,28	288,54
Сметана відварні з вершковим маслом	120	3,10	1,74	19,07	108,87	150	4,20	2,21	25,88	146,10	150	4,20	2,21	25,88	146,10
Компот із яблук та ягід	200	0,44	0,03	21,52	96,31	200	0,44	0,03	21,52	96,31	200	0,44	0,03	21,52	96,31
Фрукти сезмі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	3,04	0,38	18,30	90,75	50	3,04	0,38	18,30	90,75
	770	19,87	17,10	103,12	692,96	900	26,29	21,84	120,82	841,77	920	29,09	24,01	123,53	882,06
Всього															
Вівторок															
СНІДАННЯ															
Лаваш з омлетом, овочами та сиром	50115	7,1	19,4	20,9	288,3	50115	7,1	19,4	20,9	288,3	50115	7,1	19,4	20,9	288,3
Пілаші голубці зі сметанною	70125	11,84	10,44	11,20	170,18	100125	17,46	9,25	3,79	189,37	120125	21,34	11,30	4,63	231,45
Кви-квіс з вершковим маслом	120	3,56	3,70	28,94	163,31	150	4,12	4,81	33,50	193,81	150	4,12	4,81	33,50	193,81
Фрукти сезмі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Чай з лимоном	200	0,00	0,00	13,95	55,83	200	0,00	0,00	13,95	55,83	200	0,00	0,00	13,95	55,83
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	4,05	0,50	24,40	121,00	50	4,05	0,50	24,40	121,00
	610	25,33	34,25	99,52	795,07	696	33,14	34,37	106,44	893,16	810	37,02	36,42	107,28	935,24
Всього															
Обіл															
Морква брускочком або морква запечена	50	2,91	4,92	6,10	73,74	50	2,91	4,92	6,10	73,74	50	2,91	4,92	6,10	73,74
Суп з галушками	200	2,06	4,66	9,61	127,47	250	2,48	4,71	11,94	148,14	250	2,48	4,71	11,94	148,14
Котлета куряча Дівчина (на паничі)	70	10,14	3,96	3,3	129,52	100	14,49	10,85	13,57	185,03	120	17,39	13,02	16,28	222,04
Крокети свині	120	4,43	3,35	21,76	137,41	150	5,31	4,31	26,11	167,88	150	5,31	4,31	26,11	167,88
Фрукти сезмі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Квишль винний	200	0,76	0,76	22,00	96,00	200	0,76	0,76	22,00	96,00	200	0,76	0,76	22,00	96,00
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	3,04	0,38	18,30	90,75	50	3,04	0,38	18,30	90,75
	770	23,13	18,35	87,31	681,58	900	29,39	26,33	107,93	806,38	920	32,29	28,50	110,64	843,39
Всього															
Середа															
СНІДАННЯ															

[illegible]