

ЗАТВЕРДЖУЮ
директор ліцею
Воя ГАЛЬЧЕНКО

" " 2025 р.

погоджено

начальник Полтавського районного
Управління Головного управління
Держпродспоживслужби у Полтавській області

Василь ПАРАЩЕНКО
" " 03 08 2025р.

Примірне чотиритижневе весняне меню на 2024-2025 н.р. для Машівського ліцею (сніданки)

№ рец	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11р.					Енергетична цінність для дітей 11-14р.					Енергетична цінність для дітей 14-18р.				
Сніданки	Весняний період	Вихід,г	Білки,	Жири,	Вугл-	Енерг.	Вихід,г	Білки,	Жири,	Вугл-	Енерг.	Вихід,г	Білки,	Жири,	Вугл-	Енерг.
			г	г	ди,г	цінність, Ккал		г	г	ди,г	цінність, Ккал		г	г	ди,г	цінність, Ккал
			18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810
І тиждень																
ПОНЕДІЛОК																
1.23 Є.К.	С.з капусти, моркви та зел.горошку (до 15.03)	100	2,39	3,46	8,08	69	100	2,39	3,46	8,08	69	100	2,39	3,46	8,08	69
1.33 Є.К.	С. з мол. капусти, огірків та кропу (з 15.03)	100	1,51	2,89	5,08	49	100	1,51	2,89	5,08	49	100	1,51	2,89	5,08	49
9.21 Є.К.	Куліш з курячим м'ясом	178/72	30,79	10,53	42,2	385	214/86	36,95	12,63	50,64	462	214/86	36,95	12,63	50,64	462
	Хліб цільнозерновий	30	3,9	0,9	12,3	60	50	6,5	1,65	20,5	118	50	6,5	1,65	20,5	118
13.14 Є.К.	Йогурт	125	3,47	3,12	12,4	93	125	3,47	3,12	12,4	93	125	3,47	3,12	12,4	93
12.1 Є.К.	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89
Всього	з салатом з капусти, моркви та зел.горошку		42,05	18,11	96,78	696		50,81	20,96	113,42	831		50,81	20,96	113,42	831
	з салатом із мол.капусти, огірків та кропу		41,17	17,54	93,78	676		49,93	20,39	110,42	811		49,93	20,39	110,42	811
ВІВТОРОК																
1.45 Є.К.	Вінегрет (до 15.03)	100	1,98	3,53	11,75	84	100	1,98	3,53	11,75	84	100	1,98	3,53	11,75	84
1.4 Є.К.	Салат із томатів з солодким перцем (з 15.03)	100	1,15	3,13	5	50	100	1,15	3,13	5	50	100	1,15	3,13	5	50

10.39 €.	Каша пшенична	120	4,39	0,52	31,84	151	150	5,49	0,65	39,8	188	150	5,49	0,65	39,8	188
6.3 €.	Запіканка сирна з ягідним кюлі	150/25	21,5	13,44	20,39	393	150/25	21,5	13,44	20,39	393	150/25	21,5	13,44	20,39	393
13.11 €.	Узвар	200	0,64	0	15,34	62	200	0,64	0	15,34	62	200	0,64	0	15,34	62
12.1 €.	Апельсин	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40
Всього	з салатом вінегрет		29,41	17,69	88,82	730		30,51	17,82	96,78	767		30,51	17,82	96,78	767
	з салатом із томатів з солодким перцем		28,58	17,29	82,07	696		29,68	17,42	90,03	733		29,68	17,42	90,03	733
СЕРЕДА																
ст.115	Капуста тушкована	100	2,5	3,6	9,5	82	100	2,5	3,6	9,5	82	100	2,5	3,6	9,5	82
10.6 €.	Каша гречана з чебрецем	120	6,2	3,78	30,9	184	150	7,75	4,72	38,63	230	150	7,75	4,72	38,63	230
	Яйце варене	40	5,08	4,6	0,28	62,8	40	5,08	4,6	0,28	62,8	40	5,08	4,6	0,28	62,8
ст.75	Бутерброд з сиром та маслом	30/15/5	6,4	8,5	16	168	50/15/5	8,96	11,9	22,4	235,2	50/15/5	8,96	11,9	22,4	235,2
109 €.	Чай з мелісою	200	0	0	8	32	200	0	0	8	32	200	0	0	8	32
12.1 €.	Яблуко	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45
Всього			20,58	20,88	75,08	573,8		24,69	25,22	89,21	687		24,69	25,22	89,21	687
ЧЕТВЕР																
ст.77	Салат з квашеної капусти (до 15.03)	100	0,8	5	6,6	77	100	0,8	5	6,6	77	100	0,8	5	6,6	77
1.6 €.	Салат з м'якого сиру та томатів (з 15.03)	100/30	6,32	9,15	3,52	116	100/30	6,32	9,15	3,52	116	100/30	6,32	9,15	3,52	116
10.22 €.	Картопляне пюре з орегано	120	2,6	3,05	18,68	112	150	3,26	3,81	23,36	140	150	3,26	3,81	23,36	140
7.5 €.	Риба тушкована під томатним соусом	60	10,29	3,15	2,01	76	90	15,44	4,73	3,01	114	120	20,58	6,3	4,01	152
13.1 €.	Какао	200	3,18	5,34	10,12	112	200	3,18	5,34	10,12	112	200	3,18	5,34	10,12	112
12.1 €.	Апельсин	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40
Всього	з салатом з квашеної капусти		17,77	16,74	46,91	417		23,58	19,08	52,59	483		28,72	20,65	53,59	521
	з салатом з м'якого сиру та томатів		24,09	25,89	50,43	533		29,9	28,23	56,11	599		35,04	29,8	57,11	637
П'ЯТНИЦЯ																
1.40 €.	С. з буряком та чорносливом зі сметаною	100/10	1,67	1,62	13,8	73	100/10	1,67	1,62	13,8	73	100/10	1,67	1,62	13,8	73
4.8 €.	Горохове пюре	120	13,8	0,96	31,14	188	150	17,25	1,2	38,93	236	150	17,25	1,2	38,93	236
9.11 €.	Курка тушкована в соусі гуляш	70	17,1	2,44	3,23	103	100	24,44	3,48	4,61	147	120	29,33	4,18	5,53	176
	Хліб цільозерновий	30	3,9	0,9	12,3	60	50	6,5	1,65	20,5	118	50	6,5	1,65	20,5	118
	Сік фруктовий	200	1,2	0	22,5	98,7	200	1,2	0	22,5	98,7	200	1,2	0	22,5	98,7
Всього			37,67	5,92	82,97	522,7		51,06	7,95	100,34	672,7		55,95	8,65	101,26	701,7

№ рец	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11р.					Енергетична цінність для дітей 11-14р.					Енергетична цінність для дітей 14-18р.				
Сніданки		Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вугл-ди,г	Енерг. цінність, Ккал	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вугл-ди,г	Енерг. цінність, Ккал	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вугл-ди,г	Енерг. цінність, Ккал
Весняний період			18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810
II тиждень																
ПОНЕДІЛОК																
1.30 Є.К.	Салат з червоної капусти	100	1,63	3,45	5,99	58	100	1,63	3,45	5,99	58	100	1,63	3,45	5,99	58
1.79 Є.К.	Салат а-ля грецький	100	3,37	4,32	3,48	65	100	3,37	4,32	3,48	65	100	3,37	4,32	3,48	65
10.16 Є.К.	Кускус розсипчастий	120	7,55	2,03	42,6	235	150	9,44	2,54	53,3	294	150	9,44	2,54	53,3	294
9.9 Є.К.	Чахохбілі з куркою	100	17,71	4,37	6,71	136	143	25,32	6,24	9,59	195	172	30,46	7,52	11,54	234
	Хліб цільнозерновий	30	3,9	0,9	12,3	60	50	6,5	1,65	20,5	118	50	6,5	1,65	20,5	118
13.14 Є.К.	Йогурт	125	3,47	3,12	12,4	93	125	3,47	3,12	12,4	93	125	3,47	3,12	12,4	93
12.1 Є.К.	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89
Всього	з салатом з червоної капусти		35,76	13,97	101,8	671		47,86	17,1	123,6	847		53	18,38	125,53	886
	з салатом а-ля грецький		37,5	14,84	99,29	678		49,6	17,97	121,1	854		54,74	19,25	123,02	893
ВІВТОРОК																
1.39 Є.К.	Салат з буряка з аром.олією	100	1,48	3,1	9,85	69	100	1,48	3,1	9,85	69	100	1,48	3,1	9,85	69
1.33 Є.К.	Салат з мол. капусти , огірків та кропу	100	1,51	2,89	5,08	49	100	1,51	2,89	5,08	49	100	1,51	2,89	5,08	49
ст.124	Каша ячна	120	2,64	4,68	17,04	123,6	150	3,3	5,85	21,3	154,5	150	3,3	5,85	21,3	154,5
ст.138	Пудинг з сиру зі сметаною	125/10	17,61	16,43	27,47	332,22	150/10	21,52	20,09	33,57	406,04	150/10	21,52	20,09	33,57	406,04
13.19 Є.К.	Ягідний узвар	200	0,66	0,05	17,17	68	200	0,66	0,05	17,17	68	200	0,66	0,05	17,17	68
12.1 Є.К.	Яблуко	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45
Всього	з салатом з буряка з ароматною олією		22,79	24,66	81,93	637,82		27,36	29,49	92,29	742,54		27,36	29,49	92,29	742,54
	з салатом з капусти, огірків та кропу		22,82	24,45	77,16	617,82		27,39	29,28	87,52	722,54		27,39	29,28	87,52	722,54
СЕРЕДА																
1.23 Є.К.	Салат з капусти, моркви та зел.горошку	100	2,39	3,46	8,08	69	100	2,39	3,46	8,08	69	100	2,39	3,46	8,08	69
1.35 Є.К.	Салат з мол.капусти, огірків та томатів	100	1,39	2,96	4,89	49	100	1,39	2,96	4,89	49	100	1,39	2,96	4,89	49
10.6 Є.К.	Каша гречана з чебрецем	120	6,2	3,78	30,9	184	150	7,75	4,72	38,63	230	150	7,75	4,72	38,63	230
	Яйце варене	40	5,08	4,6	0,28	62,8	40	5,08	4,6	0,28	62,8	40	5,08	4,6	0,28	62,8
ст.75	Бутерброд з сиром та маслом	30/15/5	6,4	8,5	16	168	50/15/5	8,96	11,9	22,4	235,2	50/15/5	8,96	11,9	22,4	235,2
108 Є.К.	Чай каркаде	200	0	0	20	80	200	0	0	20	80	200	0	0	20	80
12.1 Є.К.	Апельсин	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40
Всього	з салатом з капусти, моркви та зел.горошку		20,97	20,54	84,76	603,8		25,08	24,88	98,89	717		25,08	24,88	98,89	717
	з салатом з капусти, огірків та томатів		19,97	20,04	81,57	583,8		24,08	24,38	95,7	697		24,08	24,38	95,7	697

ЧЕТВЕР																
1.40 Є.К.	С. з буряком та чорносливом зі сметаною	100/10	1,67	1,62	13,8	73	100/10	1,67	1,62	13,8	73	100/10	1,67	1,62	13,8	73
10.39 Є.К.	Каша пшенична	120	4,39	0,52	31,84	151	150	5,49	0,65	39,8	188	150	5,49	0,65	39,8	188
7.9 Є.К.	Січеники рибні	60	9,96	1,09	2,73	61	90	14,94	1,63	4,09	91	120	19,92	2,17	5,45	121
	Хліб цільнозерновий	30	3,9	0,9	12,3	60	50	6,5	1,65	20,5	118	50	6,5	1,65	20,5	118
	Сік фруктовий	200	1,2	0	22,5	98,7	200	1,2	0	22,5	98,7	200	1,2	0	22,5	98,7
Всього			21,12	4,13	83,17	443,7		29,8	5,55	100,7	568,7		34,78	6,09	102,05	598,7
П'ЯТНИЦЯ																
9.23 Є.К.	Капуста тушкована з курячим м'ясом	140	18,47	5,66	8,12	153	200	26,38	8,08	11,6	218	240	31,66	9,69	13,92	262
10.24 Є.К.	Товчанка з бобовими	120	4,67	2,95	22,96	136	150	5,84	3,69	28,69	170	150	5,84	3,69	28,69	170
13.1 Є.К.	Какао	200	3,18	5,34	10,12	112	200	3,18	5,34	10,12	112	200	3,18	5,34	10,12	112
12.1 Є.К.	Яблуко	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45
Всього			26,72	14,35	51,6	446		35,8	17,51	60,81	545		41,08	19,12	63,13	589

№ рец	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11р.					Енергетична цінність для дітей 11-14р.					Енергетична цінність для дітей 14-18р.				
		Вихід,г	Білки,	Жири,	Вугл-	Енерг. цінність, Ккал	Вихід,г	Білки,	Жири,	Вугл-	Енерг. цінність, Ккал	Вихід,г	Білки,	Жири,	Вугл-	Енерг. цінність, Ккал
			г	г	ди,г			г	г	ди,г			г	г	ди,г	
			18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810
III тиждень																
ПОНЕДІЛОК																
ст.77	Салат з квашеної капусти	100	0,8	5	6,6	77	100	0,8	5	6,6	77	100	0,8	5	6,6	77
1.6 Є.К.	Салат з м'якого сиру та томатів	100/30	6,32	9,15	3,52	116	100/30	6,32	9,15	3,52	116	100/30	6,32	9,15	3,52	116
9.20 Є.К.	Плов з курячим м'ясом	181/69	28,22	7,53	40,65	343	217/83	33,86	9,04	48,79	411	217/83	33,86	9,04	48,79	411
13.14 Є.К.	Йогурт	125	3,47	3,12	12,4	93	125	3,47	3,12	12,4	93	125	3,47	3,12	12,4	93
	Хліб цільнозерновий	30	3,9	0,9	12,3	60	50	6,5	1,65	20,5	118	50	6,5	1,65	20,5	118
12.1 Є.К.	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89
Всього	з салатом з квашеної капусти		37,89	16,65	93,75	662		46,13	18,91	110,1	788		46,13	18,91	110,09	788
	з салатом з м'якого сиру та томатів		43,41	20,8	90,67	701		51,65	23,06	107	827		51,65	23,06	107,01	827
ВІВТОРОК																
1.30 Є.К.	Салат з червоної капусти	100	1,63	3,45	5,99	58	100	1,63	3,45	5,99	58	100	1,63	3,45	5,99	58
1.33 Є.К.	Салат з мол. капусти , огірків та кропу	100	1,51	2,89	5,08	49	100	1,51	2,89	5,08	49	100	1,51	2,89	5,08	49
10.6 Є.К.	Каша гречана з чебрецем	120	6,2	3,78	30,9	184	150	7,75	4,72	38,63	230	150	7,75	4,72	38,63	230
6.3 Є.К.	Запіканка сирна з ягідним кюлі	150/25	21,5	13,44	20,39	393	150/25	21,5	13,44	20,39	393	150/25	21,5	13,44	20,39	393
13.11 Є.К.	Узвар	200	0,64	0	15,34	62	200	0,64	0	15,34	62	200	0,64	0	15,34	62
12.1 Є.К.	Апельсин	100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42
Всього	з салатом з червоної капусти		30,37	20,97	82,72	739		31,92	21,91	90,45	785		31,92	21,91	90,45	785
	з салатом з мол.капусти,огірків та кропу		30,25	20,41	81,81	730		31,8	21,35	89,54	776		31,8	21,35	89,54	776
СЕРЕДА																
ст.115	Капуста тушкована	100	2,5	3,6	9,5	82	100	2,5	3,6	9,5	82	100	2,5	3,6	9,5	82
10.39 Є.К.	Каша пшенична	120	4,39	0,52	31,84	151	150	5,49	0,65	39,8	188	150	5,49	0,65	39,8	188
	Яйце варене	40	5,08	4,6	0,28	62,8	40	5,08	4,6	0,28	62,8	40	5,08	4,6	0,28	62,8
ст.75	Бутерброд з сиром та маслом	30/15/5	6,4	8,5	16	168	50/15/5	8,96	11,9	22,4	235,2	50/15/5	8,96	11,9	22,4	235,2
13.17 Є.К.	Чай чорний з чебрецем	200	0,24	0,03	5,56	22	200	0,24	0,03	5,56	22	200	0,24	0,03	5,56	22
12.1 Є.К.	Банан	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45
Всього			19,01	17,65	73,58	530,8		22,67	21,18	87,94	635		22,67	21,18	87,94	635

ЧЕТВЕР																
1.23 Є.К.	С. з капусти, моркви та зел.горошку	100	2,39	3,46	8,08	69	100	2,39	3,46	8,08	69	100	2,39	3,46	8,08	69
1.4 Є.К.	Салат із томатів з солодким перцем	100	1,15	3,13	5	50	100	1,15	3,13	5	50	100	1,15	3,13	5	50
10.22 Є.К.	Картопляне пюре з орегано	120	2,6	3,05	18,68	112	150	3,26	3,81	23,36	140	150	3,26	3,81	23,36	140
7.1 Є.К.	Риба запечена під бешамеллю	60	10,45	2,92	1,86	75	90	15,68	4,38	2,78	113	120	20,9	5,84	3,71	150
	Хліб цільнозерновий	30	3,9	0,9	12,3	60	50	6,5	1,65	20,5	118	50	6,5	1,65	20,5	118
13.1 Є.К.	Какао	200	3,18	5,34	10,12	112	200	3,18	5,34	10,12	112	200	3,18	5,34	10,12	112
12.1 Є.К.	Яблуко	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40
Всього	з салатом з капусти, моркви та зел.горошку		23,42	15,87	60,54	468		31,91	18,84	74,34	592		37,13	20,3	75,27	629
	з салатом з та томатів та солодкого перцю		22,18	15,54	57,46	449		30,67	18,51	71,26	573		35,89	19,97	72,19	610
П'ЯТНИЦЯ																
1.40 Є.К.	С. з буряком та чорносливом зі сметаною	100/10	1,67	1,62	13,8	73	100/10	1,67	1,62	13,8	73	100/10	1,67	1,62	13,8	73
4.8 Є.К.	Горохове пюре	120	13,8	0,96	31,14	188	150	17,25	1,2	38,93	236	150	17,25	1,2	38,93	236
9.6 Є.К.	Курячі нагетси	88	20,44	4,7	15,87	190	125	29,04	6,68	22,55	270	150	34,85	8,02	27,06	324
	Сік фруктовий	200	1,2	0	22,5	98,7	200	1,2	0	22,5	98,7	200	1,2	0	22,5	98,7
Всього			37,11	7,28	83,31	549,7		49,16	9,5	97,78	677,7		54,97	10,84	102,29	731,7

Перец	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11р.					Енергетична цінність для дітей 11-14р.					Енергетична цінність для дітей 14-18р.				
Сніданки	Весняний період	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вугл-ди,г	Енерг. цінність, Ккал	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вугл-ди,г	Енерг. цінність, Ккал	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вугл-ди,г	Енерг. цінність, Ккал
		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810	
IV тиждень																
ПОНЕДІЛОК																
1.30 Є.К.	Салат з червоної капусти	100	1,63	3,45	5,99	58	100	1,63	3,45	5,99	58	100	1,63	3,45	5,99	58
1.4 Є.К.	Салат із томатів з солодким перцем	100	1,15	3,13	5	50	100	1,15	3,13	5	50	100	1,15	3,13	5	50
9.17 Є.К.	Печеня по-домашньому з куркою	181/69	27,86	7,49	32,12	303	217/83	33,43	8,98	38,54	364	217/83	33,43	8,98	38,54	364
	Хліб цілнозерновий	30	3,9	0,9	12,3	60	50	6,5	1,65	20,5	118	50	6,5	1,65	20,5	118
13.14 Є.К.	Йогурт	125	3,47	3,12	12,4	93	125	3,47	3,12	12,4	93	125	3,47	3,12	12,4	93
12.1 Є.К.	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89
Всього	з салатом з капусти та моркви		38,36	15,06	84,61	603		46,53	17,3	99,23	722		46,53	17,3	99,23	722
	з салатом з та томатів та солодкого перцю		37,88	14,74	83,62	595		46,05	16,98	98,24	714		46,05	16,98	98,24	714
ВІВТОРОК																
1.45 Є.К.	Вінегрет	100	1,98	3,53	11,75	84	100	1,98	3,53	11,75	84	100	1,98	3,53	11,75	84
1.79 Є.К.	Салат а-ля грецький	100	3,37	4,32	3,48	65	100	3,37	4,32	3,48	65	100	3,37	4,32	3,48	65
ст.124	Каша ячна	120	2,64	4,68	17,04	123,6	150	3,3	5,85	21,3	154,5	150	3,3	5,85	21,3	154,5
6.20 Є.К	Сирники з курагою	145	24,3	10,97	25,85	298	145	11,15	11,4	28,45	284,89	145	11,15	11,4	28,45	284,89
11.14 Є.К.	Соус до сирників	10	0,28	1,44	0,84	17,4	10	0,28	1,44	0,84	17,4	10	0,28	1,44	0,84	17,4
13.19 Є.К.	Ягідний узвар	200	0,66	0,05	17,17	68	200	0,66	0,05	17,17	68	200	0,66	0,05	17,17	68
12.1 Є.К.	Яблуко	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40
Всього	з салатом вінегрет		30,76	20,87	82,15	631		18,27	22,47	89,01	648,79		18,27	22,47	89,01	648,79
	з салатом а-ля грецький		32,15	21,66	73,88	612		19,66	23,26	80,74	629,79		19,66	23,26	80,74	629,79
СЕРЕДА																
1.23 Є.К.	Салат з капусти, моркви та зел.горошку	100	2,39	3,46	8,08	69	100	2,39	3,46	8,08	69	100	2,39	3,46	8,08	69
1.35 Є.К.	Салат з мол.капусти, огірків та томатів	100	1,39	2,96	4,89	49	100	1,39	2,96	4,89	49	100	1,39	2,96	4,89	49
10.6 Є.К.	Каша гречана з чебрецем	120	6,2	3,78	30,9	184	150	7,75	4,72	38,63	230	150	7,75	4,72	38,63	230
5.4 Є.К.	Пухкий омлет з орегано	50	5,86	5,19	3,28	84	50	5,86	5,19	3,28	84	50	5,86	5,19	3,28	84
ст.75	Бутерброд з сиром та маслом	30/15/5	6,4	8,5	16	168	50/15/5	8,96	11,9	22,4	235,2	50/15/5	8,96	11,9	22,4	235,2
108 Є.К.	Чай каркаде	200	0	0	20	80	200	0	0	20	80	200	0	0	20	80
12.1 Є.К.	Апельсин	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40
Всього	з салатом з капусти, моркви та зел.горошку		21,75	21,13	87,76	625		25,86	25,47	101,89	738,2		25,86	25,47	101,89	738,2
	з салатом з капусти, огірків та томатів		20,75	20,63	84,57	605		24,86	24,97	98,7	718,2		24,86	24,97	98,7	718,2

ЧЕТВЕР																
1.55 Є.К.	Салат з капусти, моркви															
	з соусом сметанно-гірчичним	100/17	4,57	2,41	5,35	52	100/17	4,57	2,41	5,35	52	100/17	4,57	2,41	5,35	52
1.37 Є.К.	Салат з капусти, огірків зі сметаною	100/12	1,76	1,89	4,91	41	100/12	1,76	1,89	4,91	41	100/12	1,76	1,89	4,91	41
	Макарони	120	4,4	3,96	28,44	168	150	5,34	4,95	35,65	198,32	150	5,34	4,95	35,65	198,32
7.16 Є.К.	Риба запечена з овочами	80	12,31	1,31	1,86	74	120	18,47	1,97	2,79	111	160	24,62	2,62	3,72	148
	Сік фруктовий	200	1,2	0	22,5	98,7	200	1,2	0	22,5	98,7	200	1,2	0	22,5	98,7
Всього	з салатом з капусти, моркви з соусом		22,48	7,68	58,15	392,7		29,58	9,33	66,29	460,02		35,73	9,98	67,22	497,02
	з салатом з капусти, огірків зі сметаною		19,67	7,16	57,71	381,7		26,77	8,81	65,85	449,02		32,92	9,46	66,78	486,02
П'ЯТНИЦЯ																
1.39 Є.К.	Салат з буряка з аром.олією	50	0,74	1,55	4,93	35	50	0,74	1,55	4,93	35	50	0,74	1,55	4,93	35
4.15 Є.К.	Лобіо з квасолі	250	15,48	5,5	38,43	260	300	18,57	6,6	46,11	312	300	18,57	6,6	46,11	312
9.54 Є.К.	Січеники з м'яса птиці	80	11,33	7,14	5,69	132	115	16,22	10,22	8,15	189	140	19,44	12,25	9,76	227
	Хліб цільозерновий	30	3,9	0,9	12,3	60	50	6,5	1,65	20,5	118	50	6,5	1,65	20,5	118
13.1 Є.К.	Какао	200	3,18	5,34	10,12	112	200	3,18	5,34	10,12	112	200	3,18	5,34	10,12	112
12.1 Є.К.	Яблуко	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40
Всього			35,53	20,63	80,97	639		46,11	25,56	99,31	806		49,33	27,59	100,92	844