«Погоджено»
Начальник Богородчанського відділу
Івано-Франківського Р У
Головного управління Держпродспожив служби
в Івано-Франківській області
---------- В.Я.Лерчук

«Затверджено»
Директор
Міжгірської гімназії
---------- Л.І.Магас

Примірне чотиритижневе меню
Шкільної їдальні Міжгірської гімназії
На осінній період 2026-2027 н.р.

Назва страви	Енергетична цінність для дітей 6-11 років						Енергетична цінність для дітей 11-14 років				
	Вихід,г	**Білки,г**	**Жири,г**	**Вуглеводи,г**	**Калорії,г**		**Вихід,г**	**Білки,г**	**Жири,г**	**Вуглеводи,г**	**Калорії,г**
І ТИЖДЕНЬ											
ПОНЕДІЛОК											
Картопляне пюре з орегано	120	2,84	7,42	21,11	162,62		150	3,54	9,27	26,39	203,27
Риба тушкована з овочами	60	8,5	2,8	1,7	60,9		90	12,7	4,2	2,5	91,3
Салат з капустою та морквою	100	1,51	3,45	5,83	64,02		120	1,51	3,45	5,83	64,02
Хліб цільнозерновий	30	1,6	0,39	17,1	73,5		50	3,24	0,78	34.2	146
Фрукти(яблуко)	100	0,4	0,4	11,8	52,4		100	0,4	0,4	11,8	52,4
Молоко кип’ячене	200	6,2	5	9,4	122		200	6,2	5	9,4	122
	ВСЬОГО:	**21,05**	**19,46**	**66,94**	**535,44**		**ВСЬОГО:**	**27,59**	**23,10**	**90,12**	**678,99**
ВІВТОРОК											
Каша гречана з чебрецем	120	4,6	2,6	25,8	137,2		150	5,7	3,3	32,3	171,5
Салат з бурячка	100	1,55	3,19	9,23	69,25		120	1,55	3,19	9,23	69,25
Курка по-італійськи	85	12,1	2,5	1,1	74,4		100	20,23	4.14	1,77	123,99
Хліб цільнозерновий	30	1,6	0,39	17,1	73,5		50	3,24	0,78	34.2	146

Какао	200	5,6	-	24	113,6		200	5,6	-	24	113,6
Фрукти(банан)	100	1,5	0,2	21,8	95		100	1,5	0,2	21,8	95
	ВСЬОГО:	**26,95**	**8,88**	**99,03**	**562,95**		**ВСЬОГО:**	**37,82**	**11,61**	**123,3**	**719,34**
СЕРЕДА											
Рис розсипчастий з орегано	120	3,7	2,9	30,2	163,6		150	4,6	3,6	37,7	204,5
Салат з моркви	100	1,51	3,45	5,83	64,02		120	1,51	3,45	4,5	64,02
Яйце відварне	40	5,1	4,6	0,3	63		40	5,1	4,6	0,3	63
Хліб цільнозерновий	30	1,6	0,39	17,1	73,5		50	3,24	0,78	34.2	146
Фрукти(яблуко)	100	0,4	0,4	11,8	52,4		100	0,4	0,4	11,8	52,4
Молоко кип'ячене	200	6,2	5	9,4	122		200	6,2	5	9,4	122
	ВСЬОГО:	**18,51**	**16,74**	**74,63**	**538,52**		**ВСЬОГО:**	**21,05**	**17,83**	**97,9**	**651,92**
ЧЕТВЕР											
Макарон відварний з маслом	120	1,8	12,1	9	154		150	2	15	11	192
Курячий шніцель	70	13,1	6,9	11,3	148,5		100	18,7	9,85	16,19	212,09
Салат з томатів і цибулі	100	0,91	3,20	6,22	56,45		120	0,91	3,20	6,22	56,45
Компот з яблук	180	1,2	-	16,9	73,2		180	1,2	-	16,9	73,2
Фрукти(апельсин)	100	0,9	0,2	11,0	50		100	0,9	0,2	11,0	50
	ВСЬОГО:	**18,84**	**22,69**	**60,28**	**512,37**		**ВСЬОГО:**	**24,64**	**28,54**	**67,17**	**613,96**
П'ЯТНИЦЯ											
Булгур	120	3,7	3,8	22,3	132,0		150	4,7	4,8	27,9	165,0
Салат з капусти і моркви	100	1,51	3,45	5,83	64,02		120	1,51	3,45	5,83	64,02
Гуляш з курячого м'яса	85	12,1	2,5	1,1	74,4		100	20,23	4,14	1,77	123,99
Чай з каркаде	180	0,54	-	0,9	9		180	0,54	-	0,9	9
Фрукти(виноград)	100	1,0	-	17,0	72		100	1,0	-	17,0	72
	ВСЬОГО:	**16,95**	**9,75**	**47,13**	**351,6**		**ВСЬОГО:**	**27,98**	**12,39**	**53,4**	**433,99**

Назва страви	**Енергетична цінність для дітей 6-11 років**						**Енергетична цінність для дітей 11-14 років**				
	Вихід,г	**Білки,г**	**Жири,г**	**Вуглеводи,г**	**Калорії,г**		**Вихід,г**	**Білки,г**	**Жири,г**	**Вуглеводи,г**	**Калорії,г**
II ТИЖДЕНЬ											
ПОНЕДІЛОК											
Макарон відварний	120	1,8	12,1	9	154		150	2	15	11	192

з маслом											
Курячий шніцель	70	13,1	6,9	11,3	148,5		100	18,7	9,85	16,19	212,09
Салат з моркви	100	0,91	3,2	6,22	56,45		120	0,91	3,2	6,22	56,45
Фрукти(яблуко)	100	0,4	0,4	11,8	52,4		100	0,4	0,4	11,8	52,4
Молоко кип'ячене	200	6,2	5	9,4	122		200	6,2	5	9,4	122
	ВСЬОГО:	**22,41**	**27,6**	**47,72**	**533,35**		**ВСЬОГО:**	**28,21**	**33,45**	**54,61**	**582,54**
ВІВТОРОК											
Картопляне пюре з орегано	120	2,84	7,42	21,11	162,62		150	3,54	9,27	26,39	203,27
Риба тушкована з овочами	60	8,5	2,8	1,7	60,9		90	12,7	4,2	2,5	91,3
Салат з капусти і моркви	100	1,51	3,45	5,83	64,02		120	1,51	3,45	5,83	64,02
Фрукти(банан)	100	1,5	0,2	21,8	95		100	1,5	0,2	21,8	95
Хліб цільнозерновий	30	1,6	0,39	17,1	73,5		50	3,24	0,78	34.2	146
Компот з яблук	180	1,2	-	16,9	73,2		180	1,2	-	16,9	73,2
	ВСЬОГО:	**17,15**	**14,26**	**84,44**	**529,24**		**ВСЬОГО:**	**23,69**	**17,9**	**73,42**	**672,79**
СЕРЕДА											
Горохове пюре з зеленого гороху	120	10,02	4,16	14,7	173,2		150	12,52	5,20	18,38	216,5
Яйце відварне	40	5,1	4,6	0,3	63		40	5,1	4,6	0,3	63
Салат з томатів і цибулі	100	0,91	3,20	6,22	56,45		120	0,91	3,20	6,22	56,45
Хліб цільнозерновий	30	1,6	0,39	17,1	73,5		50	3,24	0,78	34.2	146
Фрукти(виноград)	100	1,0	-	17,0	72		100	1,0	-	17,0	72
Какао	200	5,6	-	24	113,6		200	5,6	-	24	113,6
	ВСЬОГО:	**24,91**	**12,38**	**77,12**	**547,7**		**ВСЬОГО:**	**29,05**	**13,81**	**97,9**	**663,5**
ЧЕТВЕР											
Каша гречана з чебрецем	120	4,6	2,6	25,8	137,2		150	5,7	3,3	32,3	171,5
Гуляш з курячого м'яса	85	12,1	2,5	1,1	74,4		100	20,23	4,14	1,77	123,99
Салат з бурячка	100	1,55	3,19	9,23	69,25		120	1,55	3,19	9,23	69,25
Фрукти(банан)	100	1,5	0,2	21,8	95		100	1,5	0,2	21,8	95
Чай з каркаде	180	0,54	-	0,9	9		180	0,54	-	0,9	9
	ВСЬОГО:	**20,29**	**8,49**	**58,83**	**384,85**		**ВСЬОГО:**	**29,52**	**10,83**	**66,0**	**468,74**
П'ЯТНИЦЯ											

Плов з курячим м’ясом	180	14,92	12,01	30,29	279,81		180	14,92	12,01	30,29	279,81
Салат з капусти	100	1,25	5,1	5,7	73,76		120	1,25	5,1	5,7	73,76
Фрукти(яблуко)	100	0,4	0,4	1,8	52,4		100	0,4	0,4	11,8	52,4
Молоко кип’ячене	200	6,2	5	9,4	122		200	6,2	5	9,4	122
Хліб цільнозерновий	30	1,6	0,39	17,1	73,5		50	3,24	0,78	34.2	146
	ВСЬОГО:	**24,71**	**21,03**	**72,61**	**580,11**		**ВСЬОГО:**	**26,35**	**21,42**	**89,71**	**652,61**

Назва страви	**Енергетична цінність для дітей 6-11 років**						**Енергетична цінність для дітей 11-14 років**				
	Вихід,г	**Білки,г**	**Жири,г**	**Вуглеводи,г**	**Калорії,г**		**Вихід,г**	**Білки,г**	**Жири,г**	**Вуглеводи,г**	**Калорії,г**
ІІІ ТИЖДЕНЬ											
ПОНЕДІЛОК											
Рис розсипчастий з орегано	120	3,7	2,9	30,2	163,6		150	4,6	3,6	37,7	204,5
Яйце	40	5,1	4,6	0,3	73,5		40	5,1	4,6	0,3	73,5
Салат з моркви	100	1,46	3,22	4,5	57,46		120	1,46	3,22	4,5	57,46
Фрукти(банан)	100	1,5	0,2	21,8	95		100	1,5	0,2	21,8	95
Чай з каркаде	180	0,54	-	0,9	9		180	0,54	-	0,9	9
Хліб цільнозерновий	30	1,6	0,39	17,1	73,5		50	3,24	0,78	34.2	146
	ВСЬОГО:	**13,9**	**11,31**	**74,8**	**308,46**		**ВСЬОГО:**	**16,44**	**12,4**	**99,4**	**585,46**
ВІВТОРОК											
Каша гречана з чебрецем	120	4,6	2,6	25,8	137,2		150	5,7	3,3	32,3	171,5
Салат з бурячка	100	1,55	3,19	9,23	69,25		120	1,55	3,19	9,23	69,25
Курка по-італійськи	85	12,1	2,5	1,1	74,4		100	20,23	4.14	1,77	123,99
Хліб цільнозерновий	30	1,6	0,39	17,1	73,5		50	3,24	0,78	34.2	146
Компот з яблук	180	1,2	-	16,9	73,2		180	1,2	-	16,9	73,2
Фрукти(апельсин)	100	0,9	0,2	11,0	50		100	0,9	0,2	11,0	50
	ВСЬОГО:	**21,95**	**8,88**	**81,13**	**477,55**		**ВСЬОГО:**	**32,82**	**11,61**	**105,4**	**633,94**
СЕРЕДА											
Картопляне пюре	120	2,84	7,42	21,11	162,62		150	3,54	9,27	26,39	203,27
Риба тушкована з овочами	60	8,5	2,8	1,7	60,9		90	12,7	4,2	2,5	91,3
Салат з капустою і морквою	100	1,51	3,45	5,83	64,02		120	1,51	3,45	5,83	64,02
Хліб цільнозерновий	30	1,6	0,39	17,1	73,5		50	3,24	0,78	34.2	146

Фрукти(яблуко)	100	0,4	0,4	11,8	52,4		100	0,4	0,4	11,8	52,4
Молоко кип'ячене	200	6,2	5	9,4	122		200	6,2	5	9,4	122
	ВСЬОГО:	**21,05**	**19,46**	**66,94**	**535,44**		**ВСЬОГО:**	**27,59**	**23,1**	**90,12**	**678,99**
ЧЕТВЕР											
Булгур	120	3,7	3,8	22,3	132,0		150	4,7	4,8	27,9	165,0
Гуляш з курячого м'яса	85	12,1	2,5	1,1	74,4		100	20,23	4,14	1,77	123,99
Салат з томатів і цибулі	100	0,91	3,20	6,22	56,45		120	0,91	3,20	6,22	56,45
Какао	200	2,6	-	24	113,6		200	5,6	-	24	113,6
Фрукти (виноград)	100	1,0	-	17,0	72		100	1,0	-	17,0	72
	ВСЬОГО:	**20,99**	**9,53**	**68,42**	**372,4**		**ВСЬОГО:**	**33,12**	**12,17**	**57,69**	**526,99**
П'ЯТНИЦЯ											
Макарон відварний з маслом	120	1,8	12,1	9	154		150	2	15	11	192
Курячий шніцель	70	13,1	6,9	11,3	148,5		100	18,7	9,85	16,19	212,09
Салат з моркви	100	0,91	3,2	6,22	56,45		120	0,91	3,2	6,22	56,45
Чай з каркаде	180	0,54	-	0,9	9		180	0,54	-	0,9	9
Фрукти(банан)	100	1,5	0,2	21,8	95		100	1,5	0,2	21,8	95
	ВСЬОГО:	**16,85**	**18,00**	**39,02**	**388,85**		**ВСЬОГО:**	**25,18**	**22,54**	**41,69**	**476,35**

Назва страви	**Енергетична цінність для дітей 6-11 років**						**Енергетична цінність для дітей 11-14 років**				
	Вихід,г	**Білки,г**	**Жири,г**	**Вуглеводи,г**	**Калорії,г**		**Вихід,г**	**Білки,г**	**Жири,г**	**Вуглеводи,г**	**Калорії,г**
IV ТИЖДЕНЬ											
ПОНЕДІЛОК											
Каша гречана з чебрецем	120	4,6	2,6	25,8	137,2		150	5,7	3,3	32,3	171,5
Салат з капусти	100	1,25	5,1	5,7	73,76		120	1,25	5,1	5,7	73,76
Курка по-італійськи	85	12,1	2,5	1,1	74,4		100	20,23	4.14	1,77	123,99
Хліб цільнозерновий	30	1,6	0,39	17,1	73,5		50	3,24	0,78	34.2	146
Какао	200	5,6	-	24	113,6		200	5,6	-	24	113,6
Фрукти(банан)	100	1,5	0,2	21,8	95		100	1,5	0,2	21,8	95
	ВСЬОГО:	**26,95**	**8,88**	**99,03**	**562,95**		**ВСЬОГО:**	**37,82**	**11,61**	**123,3**	**719,34**
ВІВТОРОК											
Рис розсипчастий з орегано	120	3,7	2,9	30,2	163,6		150	4,6	3,6	37,7	204,5

Салат з томатів і цибулі	100	0,91	3,20	6,22	56,45		120	0,91	3,20	6,22	56,45
Яйце відварне	40	5,1	4,6	0,3	63		40	5,1	4,6	0,3	63
Хліб цільнозерновий	30	1,6	0,39	17,1	73,5		50	3,24	0,78	34.2	146
Фрукти(яблуко)	100	0,4	0,4	11,8	52,4		100	0,4	0,4	11,8	52,4
Молоко кип’ячене	200	6,2	5	9,4	122		200	6,2	5	9,4	122
	ВСЬОГО:	**18,46**	**16,51**	**73,3**	**531,96**		**ВСЬОГО:**	**21,0**	**17,6**	**97,9**	**645,36**
СЕРЕДА											
Макарон відварний з маслом	120	1,8	12,1	9	154		150	2	15	11	192
Курячий шніцель	70	13,1	6,9	11,3	148,5		100	18,7	9,85	16,19	212,09
Салат моркви	100	0,91	3,2	6,22	56,45		120	0,91	3,2	6,22	56,45
Компот з яблук	180	1,2	-	16,9	73,2		180	1,2	-	16,9	73,2
Фрукти(апельсин)	100	0,9	0,2	11,0	50		100	0,9	0,2	11,0	50
	ВСЬОГО:	**17,91**	**22,4**	**54,42**	**482,15**		**ВСЬОГО:**	**23,71**	**28,25**	**61,31**	**583,74**
ЧЕТВЕР											
Картопляне пюре з орегано	120	2,84	7,42	21,11	162,62		150	3,54	9,27	26,39	203,27
Риба тушкована з овочами	60	8,5	2,8	1,7	60,9		90	12,7	4,2	2,5	91,3
Салат з капустою та морквою	100	1,51	3,45	5,83	64,02		120	1,51	3,45	5,83	64,02
Хліб цільнозерновий	30	1,6	0,39	17,1	73,5		50	3,24	0,78	34.2	146
Фрукти(яблуко)	100	0,4	0,4	11,8	52,4		100	0,4	0,4	11,8	52,4
Молоко кип’ячене	200	6,2	5	9,4	122		200	6,2	5	9,4	122
	ВСЬОГО:	**21,05**	**19,46**	**66,94**	**535,44**		**ВСЬОГО:**	**27,59**	**23,10**	**90,12**	**678,99**
П’ЯТНИЦЯ											
Булгур	120	3,7	3,8	22,3	132,0		150	4,7	4,8	27,9	165,0
Салат з бурячка	100	1,55	3,19	9,23	69,25		120	1,55	3,19	9,23	69,25
Гуляш з курячого м’яса	85	12,1	2,5	1,1	74,4		100	20,23	4,14	1,77	123,99
Чай з каркаде	180	0,54	-	0,9	9		180	0,54	-	0,9	9
Фрукти(виноград)	100	1,0	-	17,0	72		100	1,0	-	17,0	72
	ВСЬОГО:	**16,95**	**9,75**	**47,13**	**351,6**		**ВСЬОГО:**	**27,98**	**12,39**	**53,4**	**433,99**

Медична сестра ----------Л.В.Пилипчук

Кухар ---------- Т.Д.Кравчук

«Погоджено»
Начальник Богородчанського відділу
Івано-Франківського Р У
Головного управління Держпродспоживслужби
в Івано-Франківській області
---------- В.Я.Лерчук

«Затверджено»
Директор
Міжгірської гімназії
---------- Л.І.Магас

Примірне чотиритижневе меню
Дошкільної групи Міжгірської гімназії
На осінній період 2026-2027 н.р.

Назва страви	**Енергетична цінність для дітей від 4-6 років**				
	Вихід, г	**Білки,г**	**Жири,г**	**Вуглеводи,г**	**Калорії,г**
І Тиждень					
Понеділок					
Сніданок:					
Каша пшенична розсипчаста з цибулею	127	5,08	3,03	31,85	176,85
Морква тушкована з сметаною	63	1,0	3,6	8,6	67
Яйце варене	30	3,81	3045	0,21	47
Фрукти (груша)	80	0,32	0,24	8,08	34
Молоко кип’ячене	190	5,4	4,8	9	99
	ВСЬОГО:	**15,61**	**15,12**	**57,74**	**423,85**
Обід:					
Суп український з галушками	200/20	2,37	3,44	16,36	105,13
Картопляне пюре	114	2,51	2,65	18,16	105,63
Риба тушкована з овочами	60	8,5	2,8	1,7	60,9
Салат з свіжої капусти та моркви	80	1,1	2,6	4,4	48

Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71
Чай трав'яний	180	-	-	-	-
Фрукти(яблуко)	85	0,34	0,34	10	45
	ВСЬОГО:	**16,92**	**14,23**	**60,52**	**435,66**
Вечеря:					
Каша гречана розсипчаста	103	5,31	3,2	26,58	157,2
Гуляш з м'яса курки	43/24	12,6	5,1	5,6	117
Ікра з бурячка	75	1,33	3,06	8,47	63
Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71
Компот з яблук	160	0,3	0,3	16,3	66
Фрукти(апельсин)	80	0,72	0,16	7,6	32
	ВСЬОГО:	**22,36**	**14,22**	**74,45**	**506,2**
	РАЗОМ:	**46,75**	**43,57**	**192,71**	**1365,71**
Вівторок					
Сніданок:					
Каша рисова молочна	200	4,8	5,1	35,1	206
Морква припущена	70	1,0	1,3	6,3	36
Компот з яблук	160	0,3	0,3	16,3	66
Фрукти (банан)	85	1,3	0,1	18,5	76
	ВСЬОГО:	**7,4**	**6,8**	**76,2**	**384**
Обід:					
Суп гречаний	200	2	1,6	13,8	77
Макарон відварний з маслом	106	3,9	2,2	25,5	140
Шніцнль зі свинини	81	11,09	19,15	11,17	262
Салат з бурячків тушений в сметані	80	1,46	2,73	9,11	63
Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71
Чай з каркаде	180	0,54	3,2	0,9	9,0
Фрукти (груша)	80	0,32	0,24	8,08	34
	ВСЬОГО:	**21,41**	**31,52**	**78,46**	**656**
Вечеря:					
Картопля тушкована з цибулею і томатом	113	2,81	4,04	22,38	135
Салат з моркви та часнику	48	0,7	2,5	4,5	40
Котлета натуральна з курки в сухарях	65	13,3	5,8	5,4	127
Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71
Сік виноградний	180	0,9	0	26,1	106,2
Фрукти (яблуко)	80	0,34	0,34	10	45
	ВСЬОГО:	**23,15**	**17,98**	**60,28**	**491,9**
	РАЗОМ:	**51,96**	**56,3**	**160,94**	**1531,9**

Середа					
Сніданок:					
Каша вівсяна в’язка	103	2,77	3,34	13,16	98,28
М’ясо курки в сметані	40/12	12,19	7,94	0,62	122
Салат з свіжої капусти	80	1,1	2,5	3,3	41,5
Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71
Молоко кип’ячене	190	5,4	4,8	9	99
Фрукти (банан)	80	0,40	0,40	10,40	45,00
	ВСЬОГО:	**23,96**	**21,48**	**46,98**	**470,28**
Обід:					
Суп картопляний з макаронами	200	2,29	1,79	17,45	94,18
Рис розсипчастий	103	2,52	2,16	25,6	135
Гуляш з м’яса курки	43/24	12,6	5,1	5,6	117
Салат з вареного бурячка	80	1,2	2,4	6,9	51,9
Чай трав’яний	180	-	-	-	-
Фрукти(яблуко)	85	0,34	0,34	10	45
	ВСЬОГО:	**18,45**	**11,79**	**63,35**	**433,48**
Вечеря:					
Овочеве рагу	135	2,3	4,2	13,7	101
Котлета натуральна з курки в сухарях	65	13,3	5,8	5,4	127
Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71
Компот з яблук	160	0,3	0,3	16,3	66
Фрукти(апельсин)	80	0,72	0,16	7,6	32
	ВСЬОГО:	**18,72**	**12,86**	**52,9**	**397**
	РАЗОМ:	**61,13**	**46,13**	**163,23**	**1300,76**
Четвер					
Сніданок:					
Каша кукурудзяна з молоком	200	4,8	5,1	35,1	206
Салат з морквою та твердим сиром	75	3,13	6,38	4,06	86,17
Чай трав’яний	180	-	-	-	-
Фрукти (банан)	85	1,3	0,1	18,5	76
	ВСЬОГО:	**21,23**	**12,19**	**61,29**	**436,17**
Обід:					
Суп гороховий	200	4,4	4,4	15,4	129,4
Макарон відварний з маслом	106	3,9	2,2	25,5	140
М’ясо свинини тушковане	70	12	5	2	103
Салат з капусти	80	1,3	2,3	4,0	73,1
Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71
Компот з яблук	160	0,3	0,3	16,3	66

Фрукти (груша)	80	0,32	0,24	8,08	34
	ВСЬОГО:	**24,32**	**16,84**	**81,18**	**586,5**
Вечеря:					
Рис розсипчастий з цибулею	127	3,0	2,9	29,9	159
Омлет	60	5,85	6,12	2,61	89
Салат з бурячків тушений з сметаною	80	1,46	2,73	9,11	63
Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71
Какао	160	5,3	4,5	6,3	95
Фрукти(яблуко)	85	0,34	0,34	10	45
	ВСЬОГО:	**18,05**	**18,99**	**67,82**	**522**
	РАЗОМ:	**63,6**	**38,02**	**210,29**	**1544,67**
П’ятниця					
Сніданок:					
Каша гречана розсипчаста	103	5,31	3,20	26,58	157,2
М’ясо курки в сметані	40/12	12,19	7,94	0,62	122
Салат з моркви та часнику	48	0,7	2,5	4,5	40
Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71
Сік виноградний	180	0,9	0	26,1	106
Фрукти (банан)	80	0,40	0,40	10,40	45,00
	ВСЬОГО:	**22,23**	**17**	**82,07**	**564,4**
Обід:					
Суп рисовий з томатом	200	2,0	1,8	17,2	93,4
Картопляне пюре	114	2,51	2,65	18,16	105,63
Риба тушкована з овочами	60	8,5	2,8	1,7	60,9
Капуста тушена	80	2,06	2,71	7,26	59
Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71
Компот з яблук	160	0,3	0,3	16,3	66
Фрукти(виноград)	80	0,48	0,16	12,48	52
	ВСЬОГО:	**17,95**	**12,82**	**72**	**507,93**
Вечеря:					
Плов з курячим м’ясом	140	14,1	6,2	22,3	202
Салат з томатів та цибулі	75	0,7	2,4	4,7	42,3
Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71
Молоко кип’ячене	190	5,4	4,8	9	99
Фрукти (яблуко)	80	0,34	0,34	10	45
	ВСЬОГО:	**22,64**	**16,14**	**55,9**	**459,3**
	РАЗОМ:	**62,82**	**45,96**	**209,97**	**1531,63**

Назва страви	Енергетична цінність для дітей від 4-6 років				
	Вихід, г	Білки,г	Жири,г	Вуглеводи,г	Калорії,г
ІІ Тиждень					
Понеділок					
Сніданок:					
Каша гречана в’язка	102	3,17	2,6	15,8	100
Омлет	60	5,85	6,12	2,61	89
Ікра з бурячка	75	1,33	3,06	8,47	63
Молоко кип’ячене	190	5,4	4,8	9,0	99
Фрукти(яблуко)	85	0,34	0,34	10	45
	ВСЬОГО:	**16,09**	**16,92**	**45,88**	**396**
Обід:					
Суп-харчо	250/6	2,4	3,3	16,9	107
Картопляне пюре	114	2,51	2,65	18,16	105,6
Риба смажена	60	9,72	3,06	1,54	71,83
Салат з капусти	80	1,1	2,6	3,9	41
Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71
Компот з яблук	160	0,3	0,3	16,3	66
Фрукти (виноград)	80	0,48	0,16	12,48	52
	ВСЬОГО:	**18,61**	**14,47**	**79,18**	**514,43**
Вечеря:					
Макарон відварний з маслом	106	3,9	2,2	25,5	140
Гуляш з м’яса курки	43/24	12,6	5,1	5,6	117
Салат з моркви та часнику	48	0,7	2,5	4,5	40
Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71
Какао	160	5,4	4,6	8,7	96
Фрукти(банан)	85	1,3	0,1	18,5	76
	ВСЬОГО:	**26**	**16,9**	**72,7**	**540**
	РАЗОМ:	**60,7**	**48,29**	**197,76**	**1450,43**
Вівторок					
Сніданок:					
Суп молочний з макаронами	200	6,18	6,36	19,72	160,75
Морква припущена	70	1,0	1,3	6,3	36
Фрукти (банан)	85	1,3	0,1	18,05	76
Компот з яблук	160	0,3	0,3	16,3	66
	ВСЬОГО:	**11,48**	**8,06**	**60,82**	**338,75**
Обід:					
Суп овочевий зі сметаною	200/5	1,7	3,7	10,3	80

Плов з куркою	140	14,1	6,2	22,3	202
Салат з вареного бурячка	80	1,2	2,4	6,9	51,9
Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71
Чай трав'яний	180	-	-	-	-
Фрукти(яблуко)	85	0,34	0,34	10	45
	ВСЬОГО:	**19,44**	**15,04**	**59,4**	**449,9**
Вечеря:					
Каша гречана розсипчаста	103	5,31	3,20	26,58	157,2
М'ясо курки в сметані	40/12	12,19	7,94	0,62	122
Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71
Капуста тушена	80	2,06	2,71	7,26	59
Сік виноградний	180	0,9	0	26,1	106,2
Фрукти(апельсин)	80	0,72	0,16	7,6	32
	ВСЬОГО:	**22,57**	**16,41**	**78,06**	**547,4**
	РАЗОМ:	**53,49**	**39,51**	**198,28**	**1386,05**
Середа					
Сніданок:					
Каша пшенична розсипчаста з цибулею	127	5,8	3,03	31,85	176,85
Бурячок тушкований в сметанному соусі	75	1,46	2,73	9,11	63
Гуляш з м'яса курки	43/24	12,6	5,1	5,6	117
Компот з яблук	160	0,3	0,3	16,3	66
Фрукти (груша)	80	0,32	0,24	8,08	34
	ВСЬОГО:	**20,16**	**11,4**	**70,94**	**456,85**
Обід:					
Суп гречаний	200	2	1,6	13,8	77
Пюре з гороху з цибулею	125	12,93	3,88	30,51	208
Шніцель зі свинини	81	11,09	19,15	11,17	262
Капуста тушена	80	2,06	2,71	7,26	59
Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71
Чай трав'яний	180	-	-	-	-
Фрукти(виноград)	80	0,48	0,16	12,48	52
	ВСЬОГО:	**30,66**	**29,9**	**85,12**	**729**
Вечеря:					
Картопля запечена скибочками(з вареної)	94	3,1	2,8	15,5	100
Салат з моркви та часнику	48	0,7	2,5	4,5	40
Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71
Молоко кип'ячене	190	5,4	4,8	9	99
Фрукти (яблуко)	85	0,34	0,34	10	45

	ВСЬОГО:	**11,64**	**12,74**	**49,1**	**357,3**
	РАЗОМ:	**62,46**	**54,04**	**205,16**	**1543,15**
Четвер					
Сніданок:					
Каша гречана з молоком	210	9,2	6,8	40,8	259
Морква припущена	70	1,0	1,3	6,3	36
Сік виноградний	180	0,9	0	26,1	106,2
Фрукти (банан)	85	1,3	0,1	18,5	76
	ВСЬОГО:	**12,4**	**8,2**	**91,7**	**477,2**
Обід:					
Суп український з галушками	200/20	2,37	3,44	16,36	105,13
Картопляне пюре	114	2,51	2,65	18,16	105,63
Риба тушкована з овочами	60	8,5	2,8	1,7	60,9
Салат з капусти	80	1,1	2,5	3,3	41,5
Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71
Молоко кип’ячене	190	5,4	4,8	9,0	99
Фрукти(виноград)	80	0,48	0,16	12,48	52
	ВСЬОГО:	**22,46**	**18,75**	**70,9**	**535,16**
Вечеря:					
Макарон відварний з маслом	106	3,19	2,2	25,5	140
Гуляш з м’яса курки	43/24	12,6	5,1	5,6	117
Ікра з моркви	75	1,2	3,1	7,5	58
Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71
Какао	160	5,4	4,6	8,7	96
Фрукти(яблуко)	85	0,34	0,34	10	45
	ВСЬОГО:	**24,83**	**17,74**	**67,2**	**527**
	РАЗОМ:	**59,69**	**44,69**	**229,8**	**1539,36**
П’ятниця					
Сніданок:					
Каша рисова розсипчаста з цибулею	127	3,0	2,9	29,9	159
Морква тушкована в сметані	63	1,0	3.6	8,6	67
Яйце варене	30	3,81	3,45	0,21	47
Молоко кип’ячене	190	5,4	4,8	9,0	99
Фрукти(апельсин)	80	0,72	0,16	7,6	32
	ВСЬОГО:	**13,93**	**14,91**	**55,31**	**404**
Обід:					
Борщ український	200	2,75	3,14	13,13	88,75
Макарони відварені з маслом	106	3,9	2,2	25,5	140
М’ясо свинини тушковане	70	12	5	2	103

Салат з свіжої капусти	80	1,1	2,5	3,3	41,5
Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71
Чай з каркаде	180	0,54	3,2	0,9	9,0
Фрукти(банан)	85	1,3	0,1	18,5	76
	ВСЬОГО:	**23,69**	**18,54**	**73,23**	**529,25**
Вечеря:					
Каша гречана розсипчаста	103	5,31	3,2	26,58	157,2
Нагетси курячі	75	15,43	6,08	16,64	183
Салат з вареного бурячка	80	1,2	2,4	6,9	51,9
Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71
Компот з яблук	160	0,3	0,3	16,3	66
Фрукти(виноград)	80	0,48	0,16	12,48	52
	ВСЬОГО:	**24,82**	**14,54**	**88,8**	**581,1**
	РАЗОМ:	**62,44**	**47,99**	**217,34**	**1514,35**

Назва страви	**Енергетична цінність для дітей від 4-6 років**				
	Вихід, г	**Білки,г**	**Жири,г**	**Вуглеводи,г**	**Калорії,г**
III Тиждень					
Понеділок					
Сніданок:					
Каша пшенична розсипчаста з цибулею	127	5,08	3,03	31,85	176,85
Морква тушкована з сметаною	63	1,0	3,6	8,6	67
Яйце варене	30	3,81	3045	0,21	47
Фрукти (груша)	80	0,32	0,24	8,08	34
Молоко кип’ячене	190	5,4	4,8	9	99
	ВСЬОГО:	**15,61**	**15,12**	**57,74**	**423,85**
Обід:					
Зелений борщ зі шпинатом	200	5,9	10,1	14,1	163,3
Пюре з гороху лущеного	125	12,93	3,88	30,51	208
М’ясо свинини тушковане	70	12	5	2	103
Салат з моркви та часнику	48	0,7	2,5	4,5	40
Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71
Компот з яблук	160	0,3	0,3	16,3	66
Фрукти (груша)	80	0,32	0,24	8,08	34
	ВСЬОГО:	**34,25**	**24,42**	**85,39**	**685,3**
Вечеря:					

Картопля тушкована з цибулею і томатом	113	2,81	4,04	22,38	135
Котлета рублена з курятини	77	13,9	5,3	11,4	149
Салат з вареного бурячка	80	1,2	2,4	6,9	51,9
Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9	99
Молоко кип'ячене	190	5,4	4,8	5,7	62
Фрукти (банан)	85	1,3	0,1	18,5	76
	ВСЬОГО:	**26,71**	**19,04**	**78,08**	**581,9**
	РАЗОМ:	**78,36**	**60,66**	**227,47**	**1738,2**
Вівторок					
Сніданок:					
Суп молочний з макаронами	200	6,18	6,36	19,72	160,75
Котлета морквяна	75	2,4	1,23	15,46	82,55
Фрукти (виноград)	80	0,48	0,16	12,48	52
Компот з яблук	160	0,3	0,3	16,3	66
	ВСЬОГО:	**9,36**	**8,05**	**63,96**	**361,3**
Обід:					
Суп овочевий зі сметаною	200/5	1,7	3,7	10,3	80
Плов з м'ясом курки	140	14,1	6,2	22,3	202
Салат з вареного бурячка	80	1,2	2,4	6,9	51,9
Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71
Чай трав'яний	180	-	-	-	-
Фрукти (банан)	85	1,3	0,1	18,5	76
	ВСЬОГО:	**20,4**	**14,8**	**67,9**	**480,9**
Вечеря:					
Каша гречана розсипчаста	103	5,31	3,2	26,58	157,2
М'ясо курки в сметані	40/12	12,19	7,94	0,62	122
Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71
Капуста тушена	80	2,06	2,71	7,26	59
Сік виноградний	180	0,9	0	26,1	106
Фрукти(апельсин)	80	0,72	0,16	7,6	32
	ВСЬОГО:	**23,28**	**16,41**	**78,06**	**547,2**
	РАЗОМ:	**53,04**	**39,26**	**206,92**	**1389,4**
Середа					
Сніданок:					
Каша пшенична розсипчаста з цибулею	127	5,08	3,03	31,85	176,85
Бурячок тушкований в сметанному соусі	75	1,46	2,73	9,11	63
Гуляш з м'яса курки	43/24	12,6	5,1	5,6	117
Чай трав'яний	180	-	-	-	-
Фрукти (банан)	85	1,3	0,1	18,5	76

	ВСЬОГО:	**20,44**	**10,96**	**65,06**	**432,85**
Обід:					
Суп гречаний	200	2	1,6	13,8	77
Картопляне пюре	114	2,51	2,65	18,16	105,63
Риба тушкована з овочами	60	8,5	2,8	1,7	60,9
Салат з капусти	80	1,1	2,5	3,3	41,5
Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71
Какао	160	5,3	4,5	8,6	95
Фрукти (яблуко)	80	0,34	0,34	10	45
	ВСЬОГО:	**21,95**	**16,99**	**66,16**	**496,53**
Вечеря:					
Рис розсипчастий з цибулею	127	3,0	2,9	29,9	159
Оладки з м’яса курки	93	14,5	7,1	7,0	149
Салат з моркви та часнику	48	0,7	2,5	4,5	40
Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71
Молоко кип’ячене	190	5,4	4,8	9	99
Фрукти (груша)	80	0,32	0,24	8,08	34
	ВСЬОГО:	**22,61**	**31,99**	**72,55**	**665**
	РАЗОМ:	**65,00**	**59,94**	**203,77**	**1594,38**
Четвер					
Сніданок:					
Каша кукурудзяна з молоком	200	3,83	4,09	15,24	112,17
Морква припущена	70	1,0	1,3	6,3	36
Сік виноградний	180	0,9	0	26,1	106
Фрукти (банан)	85	1,3	0,1	18,5	76
	ВСЬОГО:	**7,03**	**5,49**	**66,14**	**357,17**
Обід:					
Борщ український зі сметаною	200/5	2,8	3,2	13,1	1
Каша гречана розсипчаста	103	5,31	3,20	26,58	157,2
Шніцель зі свинини	81	11,09	19,15	11,17	262
Салат з вареного бурячка	80	1,2	2,4	6,9	51,9
Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71
Чай трав’яний	180	-	-	-	-
Фрукти (яблуко)	80	0,34	0,34	10	45
	ВСЬОГО:	**24,14**	**35,04**	**67,07**	**705,09**
Вечеря:					
Овочеве рагу	135	2,3	4,2	13,7	101
Котлета натуральна з курки в сухарях	65	13,3	5,8	5,4	127
Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71

Компот з яблук	160	0,3	0,3	16,3	66
Фрукти (груша)	80	0,32	0,24	8,08	34
	ВСЬОГО:	**18,32**	**12,94**	**53,38**	**399**
	РАЗОМ:	**49,49**	**53,47**	**156,59**	**1461,26**
П'ятниця					
Сніданок:					
Каша рисова розсипчаста з цибулею	127	3,0	2,9	29,9	159
Яйце варене	30	3,81	3,45	0,21	47
Ікра з бурячка	75	1,33	3,06	8,47	63
Молоко кип'ячене	190	5,4	4,8	9	99
Фрукти(яблуко)	80	0,34	0,34	10	45
	ВСЬОГО:	**13,88**	**14,55**	**57,58**	**413**
Обід:					
Суп-харчо	250/6	2,4	3,3	16,9	107
Картопляне пюре	114	2,51	2,65	18,16	105,6
Риба тушкована з овочами	60	8,5	2,8	1,7	60,9
Салат з капусти	80	1,1	2,5	3,3	41,5
Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71
Компот з яблук	160	0,3	0,3	16,3	66
Фрукти (виноград)	80	0,48	0,16	12,48	52
	ВСЬОГО:	**17,39**	**14,21**	**79,34**	**503,53**
Вечеря:					
Макарон відварний з маслом	106	3,9	2,2	25,5	140
Курка по-італійськи	35/12	8,9	3,6	3,2	79
Салат з моркви та часнику	48	0,7	2,5	4,5	40
Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71
Какао	160	5,3	4,5	6,3	95
Фрукти(банан)	85	1,3	0,1	18,5	76
	ВСЬОГО:	**22,2**	**15,3**	**67,9**	**501**
	РАЗОМ:	**53,47**	**44,06**	**204,82**	**1417,53**

Назва страви	**Енергетична цінність для дітей від 4-6 років**				
	Вихід, г	**Білки,г**	**Жири,г**	**Вуглеводи,г**	**Калорії,г**
IVТиждень					
Понеділок					
Сніданок:					
Каша гречана в'язка	102	3,17	2,6	15,8	100

Омлет	60	5,85	6,12	2,61	89
Ікра з моркви	75	1,2	3,1	7,5	58
Какао	160	5,3	4,5	8,6	95
Фрукти (яблуко)	80	0,34	0,34	10	45
	ВСЬОГО:	**17,4**	**17,2**	**64**	**471**
Обід:					
Борщ зелений зі шпинатом	200	5,9	10,1	14,1	163,3
Картопляне пюре	114	2,51	2,65	18,10	105,63
Риба смажена	60	9,72	3,06	1,54	71,83
Салат з капусти та моркви	80	1,1	2,6	4,4	48
Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71
Чай трав'яний	-	-	-	-	-
Фрукти (яблуко)	80	0,34	0,34	10	45
	ВСЬОГО:	**21,67**	**21,15**	**58,04**	**504,76**
Вечеря:					
Каша гречана розсипчаста	100	3,22	4,46	15,85	116,82
Гуляш з м'яса курки	43/24	12,6	5,1	5,6	117
Салат з буряком та сухариками	75	2,81	4,02	16,30	112,63
Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71
Компот з яблук	160	0,3	0,3	16,3	66
Фрукти(апельсин)	80	0,7	0,2	7,6	32
	ВСЬОГО:	**21,73**	**16,48**	**71,55**	**515,45**
	РАЗОМ:	**60,45**	**54,31**	**183,97**	**1447,21**
Вівторок					
Сніданок:					
Каша рисова з молоком	200	4,8	5,1	35,1	206
Морква припушена	70	1,0	1,3	6,3	36
Сік виноградний	180	0,9	-	26,1	106,2
Фрукти (яблуко)	80	0,34	0,34	10	45
	ВСЬОГО:	**7,04**	**6,74**	**77,5**	**393,2**
Обід:					
Суп гороховий	200	4,4	4,4	15,4	129,4
Макарон відварний з маслом	106	3,19	2,2	25,5	140
Шніцель зі свинини	81	11,09	19,15	11,17	262
Салат з капусти	80	1,1	2,5	3,3	41,5
Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71
Чай трав'яний	180	-	-	-	-
	ВСЬОГО:	**21,48**	**30,55**	**66,67**	**644,7**
Вечеря:					

Картопля запечена скибочками(з вареної)	94	3,1	2,8	15,5	100
Котлета рублена з курки	77	13,9	5,3	11,4	149
Салат з моркви та часнику	48	7	2,5	4,5	40
Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71
Компот з яблук	160	0,3	0,3	16,3	66
Фрукти (банан)	85	1,3	0,1	18,5	45,
	ВСЬОГО:	**27,7**	**13,4**	**76,1**	**502**
	РАЗОМ:	**56,22**	**50,69**	**220,27**	**1539,9**
Середа					
Сніданок:					
Макарон відварний з маслом	106	3,9	2,2	25,5	140
Нагетси курячі	75	15,43	6,08	16,64	183
Ікра з буряка	75	1,33	3,06	8,47	63
Фрукти (банан)	85	1,3	0,1	18,5	76
Молоко кип’ячене	190	5,4	4,8	9	99
	ВСЬОГО:	**29,46**	**18,64**	**88,01**	**632**
Обід:					
Суп картопляний з макаронами	250	2,46	3,08	18,14	111,71
Рис розсипчастий	103	2,52	2,16	25,6	135
М’ясо свинини тушковане	70	12	5	2	103
Салат з ї капусти	80	1,1	2,6	3,9	41
Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71
Чай трав’яний	180	-	-	-	-
Фрукти(виноград)	80	0,48	0,16	12,48	52
	ВСЬОГО:	**20,66**	**15,4**	**72,02**	**513,71**
Вечеря:					
Каша гречана в’язка	102	3,17	2,6	15,8	100
Морква тушкована в сметані	63	1,0	3,6	8,6	67
Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71
Компот з яблук	160	0,3	0,3	16,3	66
Фрукти(апельсин)	80	0,72	0,16	7,6	32
	ВСЬОГО:	**7,29**	**9,06**	**58,2**	**336**
	РАЗОМ:	**57,41**	**43,1**	**218,23**	**1481,71**
Четвер					
Сніданок:					
Каша кукурудзяна з молоком	200	4,8	5,1	35,1	206
Котлета морквяна	75	2,4	1,23	15,46	82,55
Компот з яблук	160	0,3	0,3	16,3	66
Фрукти (банан)	85	1,3	0,1	18,5	76

	ВСЬОГО:	**8,8**	**6,73**	**85,36**	**430,55**
Обід:					
Борщ український	200	2,75	3,14	13,13	88,75
Плов з курячим м’ясом	140	14,1	6,2	23,3	202
Салат з буряком та сухариками	75	2,81	4,02	16,30	112,63
Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71
Компот з яблук	160	0,3	0,3	16,3	66
Фрукти(апельсин)	80	0,72	0,16	7,6	32
	ВСЬОГО:	**21,17**	**14,44**	**73,23**	**499,05**
Вечеря:					
Овочеве рагу	135	2,3	4,2	13,7	101
Котлета натуральна з курки в сухарях	65	13,3	5,8	5,4	127
Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71
Чай трав’яний	180	-	-	-	-
Фрукти (груша)	80	0,32	0,24	8,08	34
	ВСЬОГО:	**18,02**	**12,64**	**37,08**	**333**
	РАЗОМ:	**47,99**	**33,81**	**195,67**	**1262,6**
П’ятниця					
Сніданок:					
Каша пшенична розсипчаста з цибулею	127	5,08	3,03	31,85	176,85
Яйце	30	3,81	3,45	0,21	47
Ікра з моркви	75	1,2	3,1	7,5	58
Фрукти (банан)	85	1,3	0,1	18,5	76
Какао	160	5,4	4,6	8,7	96
	ВСЬОГО:	**16,79**	**14,28**	**66,76**	**453,85**
Обід:					
Суп польовий зі сметаною	200/5	2,14	3,30	14,21	95
Картопляне пюре	114	2,51	2,65	18,16	105,63
Риба тушкована з овочами	60	5,8	2,8	1,7	60,9
Салат з капусти	80	1,1	2,6	3,9	41
Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71
Компот з яблук	160	0,3	0,3	16,3	66
Фрукти (виноград)	80	0,48	0,16	12,48	52
	ВСЬОГО:	**14,03**	**14,01**	**67,45**	**492,83**
Вечеря:					
Макарон відварний з маслом	106	3,9	2,2	15,5	140
М’ясо курки тушковане в сметані	40/12	12,19	7,94	0,62	122
Салат з вареного буряка	80	1,2	2,4	6,9	51,9

Хліб цільнозерновий	30	2,1	2,4	9,9	71
Молоко кип’ячене	190	5,4	4,8	9	99
Фрукти (яблуко)	80	0,34	0,34	10	45
	ВСЬОГО:	**25,13**	**20,08**	**61,92**	**528,9**
	РАЗОМ:	**55,95**	**48,37**	**196,13**	**1475,58**

Медична сестра ----------Л.В.Пилипчук

Кухар ----------Т.Д.Кравчук