

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
	Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	В у г л е - в о д и , г
1-й тиждень															
Понеділок															
Запечений буряк з ароматною олією	100	69,25	1,55	3,19	9,23	100	69,25	1,55	3,19	9,23	100	69,25	1,55	3,19	9,23
Картопляне пюре з орегано	120	162,62	2,84	7,72	21,11	150	203,27	3,51	9,27	26,38	150	203,27	3,54	9,27	26,38
Какао з молока	200	112,48	6,11	5,50	9,85	200	112,48	6,11	5,50	9,85	200	112,48	6,11	5,50	9,85

Яйце відварне	40	95	4,5	7,5	0,5	40	95	4,5	7,5	0,5	40	95	4, 5	7,5	0 , 5
Яблука свіжі	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0, 40	0,40	1 1 , 8 0
Всього	560	481,7 5	15,4	24,01	52,49	590	532,40	16,1	25,8 6	57,77	530	632,4	16 ,1 0	25,8 6	5 7 , 7 7
<u>Вівторок</u>															
Свіжа капуста з ароматною олією	100	55,4	1,5	3,3	4,4	100	55,4	1,5	3,3	4,4	100	55,4	1, 5	3,3	4 , 4
Курячий шніцель	70	148,5 0	13,1	6,9	11,3	100	212,09	18,7 0	9,85	16,19	120	254,5	22 ,4	11,8	1 9 , 4
Соус Кетчуп	25	13,20	0,30	0,0	3,0	25	13,20	0,3	0,0	3,0	25	13,2	0, 3	0,0	3 , 0
Каша пшенична (розсипчаста)	120	151,9 2	4,84	3,32	25,2	150	189,90	6,0	4,2	31,5	150	189,90	6, 0	4,2	3 1 , 5
Йогурт	125	86	2,0	6,3	5,3	125	86	2,0	6,3	5,3	125	86,0	2, 0	6,3	5 , 3
Хліб	30	68,0	1,0	0,21	15,0	50	113	2,0	0,35	25,0	50	113	2, 0	0,35	2 5 , 0
Апельсини свіжі	75	37,50	0,70	0,20	8,30	75	37,50	0,70	0,20	8,30	75	37,50	0, 70	0,20	8 ,

															3 0
Всього	545	560,5 2	23,4 4	20.23	72,54	625	707,09	30.5 7	24.2	93,68	625	707,09	34 .0 9	26.1 5	9 6 . 9
Середа															
Свіжі томати	100	22,00	1,1	0,2	3,8	100	22,00	1,1	0,2	3,8	100	22,00	1, 1	0,2	3 , 8
Рибні нагетси	70	113.8 0	11.3 0	2.20	14.50	105	170.70	17.0 0	3.20	21.80	140	227.60	22 .6 0	4.30	2 9 . 0
Соус Кетчуп	25	13,20	0.30	0.00	3.0	25	13.20	0.30	00	3,0	25	13.20	0. 30	00	3 . 0
Рис розсипчастий з орегано	120	163.6	3.7	2.9	30.2	150	204.5	4.6	3.6	37.7	150	204.5	4. 6	3.6	3 7 . 7
Чай з молоком	200	76.86	3.75	3,05	6.36	200	76.86	3.75	3.05	6.36	200	76.86	3. 75	3.05	6 . 3 6
Банан	100	95.0	1.50	0.20	21.80	100	95.0	1.50	0.20	21.80	100	95.0	1. 50	0.20	2 1 . 8 0
Всього	628	531,4 6	21,8 5	12,55	99,96	693	629,26	28,4 5	14,2 3	114,7 6	728	686,16	34 ,0 5	15,3 5	1 2 1 , 9 6
Четвер															

Огірки свіжі	100	15,00	0,8	0,1	2,5	100	15,0	0,8	0,1	2,5	100	15,0	0,8	0,1	2,5
Лобіо з квасолі	250/1 20/63, 1	267,9 0	12,3	9,2	34,7	300/1 30/75, 7	321,40 /130/7 5,7	14,7 0	11,0	41,6	300/1 50/75, 7	321,40	14,7 0	11,0	41,6
Запіканка сирна з бананом та сметаною т/о	200/1 00/15	303,2	17,5	14,3	25,9	200/1 00/15	333,4	19,4	15,5 0	28,7	200/1 00/15	371,2	21,8	17,1	32,1
Узвар із сухофруктів	200	107,7	0,30	0,90	24,9	200	107,7	0,30	0,90	24,9	200	107,7	0,30	0,90	24,9
Хліб	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7
Всього	775	764,8	32,9	34,6	98,0	865	895,5	38,2	31,5	114,4	875	933,3	40,6	33,0	117,8
П'ятниця															
Буряк з чорносливом та сметаною	100/1 0	82,83	1,77	2,21	14,15	100/1 0	82,83	1,77	2,21	14,15	100/1 0	82,83	1,77	2,21	14,15
Котлета по-міланськи з сиром	90/15	126,8	9,2	5,5	11,8	125/1 5	316,9	23,0 0	13,8	28,5	150/1 5/	380,3	27,6	16,6	35,5
Булгур	120	132,0	3,7	3,8	22,3	150	165,0	4,7	4,8	27,9	150	165,0	4,7	4,8	27,9

Сік фруктовий пастеризований	200	98.70	1.20	00	22.50	200	98.70	1.20	00	22.50	200	98.70	1.20	00	22.50
Хліб	30	68,0	1,0	0,21	15,0	50	113,0	2,0	0,35	25,0	50	113,0	2,0	0,35	25,0
Апельсин свіжий	75	37.50	0.70	0.20	8.30	75	37.50	0.70	0.20	8.30	75	37,50	0.70	0.20	8.30
Всього	635	545,83	17.57	11.92	94.05	723	813,93	33,37	21,46	127,35	700	877,33	37,97	24,16	133,55
2-тиждень															
Понеділок															
Морква з сиром та сметаною	75/15/10	84.10	3.40	5.40	5.90	75/15/10	84.10	3.40	5.40	5.90	75/15/10	84.10	3.40	5.40	5.90
Печеня по-домашньому з куркою	180	228.60	17.5	7.10	22.0	250	317.50	24.3	9.9	30.6	300	381.0	29.1	11.6	36.7
Сік пастеризований	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,70	1,2	0	22,50	200	98,7	1,2	0	22,5
Хліб	30	68,0	1,00	0,21	15,0	50	113,0	2,0	0,35	25,0	50	113,0	2,0	0.35	25,0

Яблуко свіже	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	11,80
Всього	603,8	531,8	23,5	13,11	77,2	665,7	665,7	31,3	16,05	95,8	769,3	729,2	36,10	17,75	101,9
Вівторок															
Гречка з овочами	180	160.9	4.1	6.1	24.2	250	223.4	5.7	8.5	33.6	250	223.4	5.7	8.5	33.6
Запiканка сирна з бананом	180/90	303.2	17.50	14.3	25.9	200/100	333.4	19.4	15.5	28.7	200/100	371.2	21.8	17.1	32.1
Узвар iз сумiшi сухофруктiв(без цукру)	150	80.80	0.2	0.7	18.7	150	80.80	0.2	0.7	18.7	150	80.80	0.2	0.7	18.70
Всього	615	543,80	20,8	21,1	68,8	705	637,6	25,3	24,7	80,05	755	675,4	27,7	62,3	84,8
Середа															
Огiрки свiжi	70	9,0	5,0	0,06	1,3	70	9,0	5,0	0,06	1,3	70	9,0	5,0	0,06	1,3
Риба тушкована з овочами	60/22	60,9	8,5	2,8	1,7	90/34	91,3	12,7	4,2	2,5	120/36	121,07	16,9	5,5	3,3
Рис розсипчастий з орегано	120	163,6	3,7	2,9	30,2	150	204,5	4,6	3,6	37,7	150	204,5	4,6	3,6	37

															2,7
Хліб	30	68	1,0	0,21	15,0	50	113,0	2,0	0,35	25,0	50	113,0	2,0	0,35	25,0
Какао з молока	200	112,48	6,11	5,57	9,85	200	112,48	6,11	5,50	9,85	200	112,48	6,11	5,50	9,85
Банан свіжий	100	95,0	1,50	0,20	21,80	100	95,0	1,50	0,20	21,80	100	95,0	1,50	0,20	21,80
Всього	602	508,9	25,81	11,74	78,85	544	625,28	31,81	13,81	98,15	726	655,65	36,4	15,21	98,95
Четвер															
Капуста,морква з олією	75100	64,02	1,51	3,42	4.45,83	100	64.02	1,51	3.45	5.83	100	64.02	1,51	3.45	5.83
Каша пшенична	120	151,92	4,84	3,32	25,24	150	189,9	6,0	4,2	31,5	150	189,9	6,0	4,2	31,5
Курячі нагетси	85	186,3	15,1	7,7	17,7	85	186,3	13,1	7,7	17,7	85	186,3	13,1	7,7	17,7
Йогурт	125	86.0	2.0	6.3	5.3	125	86.0	2.0	6.3	5.3	200	170.0	6.0	12.0	8.2

Соус Кетчуп	25	13.20	0.3	00	3.0	25	13.20	0.3	0.0	3.0	25	13.20	0.3	0.0	3 .0
Яблука свіжі	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	11,80
Всього	530	537.82	23.74	20.32	67.44	585	600	23.31	22.05	75.13	675	708.76	27.31	27.75	78.03
П'ятниця															
Буряк з олією	100	69,25	1,55	3,19	9,23	100	69,25	1,55	3,19	9,23	100	69,25	1,55	3,19	9,23
Пухкий омлер з орегано	50	87,00	6,00	6,00	0,4	50	87,00	6,00	6,00	0,4	50	87,00	6,00	6,00	0,4
Булгур	120	132,00	3,7	3,8	22,30	150	165,0	4,7	4,8	27,9	150	165,0	4,7	4,8	27,9
Апельсин	100	50	0.9	0,2	11.0	100	50	0.9	0,2	11.0	100	50	0.9	0,2	11.0
Узвас із суміші сухофруктів (без цукру)	200	107,70	0,30	0,90	24,98	200	107,70	0,30	0,90	24,98	200	107,70	0,30	0,90	24,98
Всього	570	445,95	8,75	14,09	67,91	600	478,95	13,45	15,09	45,61	600	478,95	13,45	15,09	45,61

															6 1
3-й тиждень															
<u>Понеділок</u>															
Свіжа капуста з ароматною олією	100	55,4	1,5	3,3	4,4	100	55,4	1,5	3,3	4,4	100	55,4	1,5	3,3	4 , 4
Курка тушкована в соусі гуляш з кмином	70	110,0 0	15,2	3,5	2,5	100	157,15	21,7 0	5,06	3,63	120	188,6	26 ,0 0	6,1	4 , 4
Каша пшенична (розсипчаста)	120	151,9 2	4,84	3,32	25,2	150	189,90	6,0	4,2	31,5	150	189,90	6, 0	4,2	3 1 , 5
Йогурт	125	86	2,0	6,3	5,3	125	86	2,0	6,3	5,3	125	86,0	2, 0	6,3	5 , 3
Хліб	30	68,0	1,0	0,21	15,0	50	113	2,0	0,35	25,0	50	113	2, 0	0,35	2 5 , 0
Апельсини свіжі	100	50,0	0,90	0,20	11	100	50,0	0,80	0,20	11,00	100	50,00	0, 90	0,20	1 1 , 0 0
Всього	545	465,9 2	23,9 4	13,53	59,00	625	596,05	32,5	16,1 1	76,43	645	627,5	36 ,9	17,1 5	7 7 , 2 0
<u>Вівторок</u>															
Буряк з чорносливом з олією	70	82,83	1,77	2,21	14,15	70	82,83	1,77	2,21	14,15	70	82,83	1, 77	2,21	1 4 ,

															1 5
Печеня по-домашньому з куркою	180	228,6 0	17,5	7,10	22,0	250	317,50	24,3	9,9	30,6	300	381,0	29 .1	11,6	3 6 . 7
Чай з молоком	200	76,86	3,75	0,00	22,50	200	98,70	1,20	0,00	22,50	200	98,70	1, 20	0,00	2 2 . 5 0
Хліб	30	68,0	1,00	0,21	15,0	50	113,0	2,0	0,35	25,0	50	113,0	2, 0	0,35	2 5 . 0
Яблуко свіже	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0, 40	0,40	1 1 . 8 0
Всього	625	508,6 9	24,4 2	12,97	69,31	715	642,59	32,2 2	15,9 1	87,91	765	706,09	37 ,0 2	17,6 1	9 4 . 0 1
Середа															
Свіжа капуста та морква з ароматною олією	100	64,02	1,51	3,45	5,83	100	64,02	1,51	3,45	5,83	100	64,02	1. 51	3,45	5 . 8 3
Хек смажений	75	137,7 7	15,6 9	5,8	5,7	100	183,7	20,9 2	7,74	7,6	100	183,7	20 .9 2	7,74	7 . 6
Рис розсипчастий	120	163,6	3,7	2,9	30,2	150	204,5	4,6	3,6	37,7	150	204,5	4, 6	3,6	3 7 . 7

Какао з молоком	200	112,48	6,4	5,50	9,85	200	112,48	6,4	5,50	9,85	200	112,48	6,11	5,50	9,85
Апельсин свіжий	100	50,00	0.9	0.2	11,00	100	50,00	0.9	0.2	11,00	100	50,00	0.9	0.2	11,00
Всього	595	527,87	27,91	17,85	62,58	680	641,7	34,04	20,49	71,98	650	614,7	34,04	20,49	71,98
Четвер															
Морква з сиром та сметаною т/о	100/15/10	112.16	4.57	7.17	7.88	100/10/10	112.16	4.57	7.17	7.88	100/15/10	112,16	4,87	7,17	7,88
Каша гречана з томатною пастою	120	137,2	4,6	2,6	25,8	150	171,5	5,7	3,3	32,3	150	171,5	5,7	3,3	32,3
Пухкий омлет з орегано	50	87,00	6,00	6,00	0,4	50	87,00	6,00	6,00	0,4	50	87,00	6,00	6,00	0,4
Сік фруктовий	200	76,86	3,75	3,05	6,36	200	76,86	3,75	3,05	6,36	200	76,86	3,75	3,05	6,36
Хліб	30	71.0	2.0	2.0	10.0	50	118.0	3.0	4.0	16.7	50	118.0	3.0	4.0	16.7
Банан	100	95.0	1.5	0.2	21.8	100	95.0	1.5	0.2	21.8	100	95.0	1.5	0.2	21.8

Всього	600,0 0	579,2 2	22,4 2	21,02	72,24	605,0 0	648,36	24,5 2	23,7 2	91,15	650,0 0	660,52	24 ,8 2	23,7 2	8 5 , 4 4
<u>Пятниця</u>															
Свіжі томати з солодким перцем	50/50	24,76	0,51	1,69	1,99	50/50	24,76	0,51	1,69	1,99	50/50	23,76	0, 51	1,69	1 , 9 9
Горохове пюре	120	173,2 0	10,0 2	4,16	14,70	150	216,5	12,5 2	5,20	18,37	150	216,5	12 ,5 2	5,20	1 8 , 3 8
Запіканка сирна з бананом та сметаною т/о	180/9 0/15	303,2	17,5	14,3	25,9	200/1 00/15 0	323,4	18,4	15,5	28,7	200/1 00/15	371,2	21 ,8	17,1	3 2 , 1
Узвар із суміші сухофруктів (без цукру)	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200	107,7	0, 3	0,9	2 4 , 9
Яблука свіжі	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,4	0,4	0,4	11,80	100	52,4	0, 4	0,4	1 1 , 8 0
Всього	724	741,2 6	28,7 3	21,45	79,29	765	704,76	32,1 3	23,6 9	85,77	790	727,56	35 ,5 3	25,2 9	8 9 , 1 5
4-й тиждень															
<u>Понеділок</u>															
Запечений буряк ароматною олією	100	69,25	1,55	3,19	9,23	100	69,25	1,55	3,19	9,23	100	69,25	1, 55	3,19	9 ,

															2 3
Картопляне пюре	120	162,6 2	2,84	7,42	21,11	150	203,27	3,84	9,27	26,39	150	203,27	3, 84	9,27	2 6 , 3 9
Котлета по міланськи з сиром	90/8	228,2	16,6	10,00	21,3	125/1 5	316,6	23,0	13,9	28,5	180/1 5	380/3	27 ,6	16,6	3 5 , 5
Какао з молоком	200	112,4 8	6,11	5,50	9,85	200	112,48	6,11	5,50	9,85	200	112,48	6, 11	5,5	9 , 8 5
Хліб	30	68	1,0	0,21	15,0	50	113	2,0	0,33	25,0	50	113	2, 0	0,33	2 5 , 0
Яблука свіжі	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0, 40	0,40	1 1 , 8 0
Всього	655	692,9 5	28,5	26,72	88,29	740	867	36,9	32,6 1	110,7 7	765	934	41 ,5	35,3 1	1 1 7 , 7 7
Вівторок															
Огірки свіжі	30	15,00	0,8	0,1	2,5	30	15,0	0,8	0,1	2,5	30	15,0	0, 8	0,1	2 , 5
Горохове пюре	120	173,2 0	10,0	4,16	14,7	150	216,5	12,5 2	5,2	18,38	150	216,5	12 ,5 2	5,2	1 8 ,

															3 8
Львівський сирник з сметаною т/о	200/1 3/70	426,5 7	25,2 5	22,01	31,38	200/1 3/70	426,57	25,2 5	22,0 1	31,38	200/1 3/70	426,57	25 ,2 5	22,0 4	3 1 , 3 8
Узвар	200	0	0,3	0,9	24,9	200	0	0,3	0,9	24,9	200	0	0, 3	0,9	2 4 , 9
Апельсин свіжий	100	50,00	0,9	0.2	11	10	50	0.9	0.2	11,00	100	50,00	0. 8	0.20	1 1
Хліб	30	71,0	2,0	2,0	10.0	50	118.0	3.0	4.0	16.7	50	118.0	3. 0	4.0	1 6 . 7
Всього	735	725,1 9	38,9 8	27,71	86,0	765	886,46	40,5	28,7 5	89,68	765	768,46	40 ,3 8	28,7 8	8 9 , 6 8
<u>Середа</u>															
Буряк з олією	100	71,63	1,82	3,37	8,63	100	71,63	1,82	3,37	8,63	100	71,63	1, 82	3,38	8 , 6 3
Котлети рибні	60	53,2	9,1	1,5	2,1	90	79,8	13,6	2,2	32,2	120	106,4	18 ,1	3,00	4 , 2
Соус Кетчуп	25	13,20	0.30	0.00	3.0	25	13.20	0.30	00	3,0	25	13.20	0. 30	00	3 . 0
Рис розсипчастий з орегано	120	163.6	3.7	2.9	30.2	150	204.5	4.6	3.6	37.7	150	204.5	4. 6	3.6	3 7

															· 7
Чай з молоком	200	76.86	3.75	3,05	6.36	200	76.86	3.75	3.05	6.36	200	76.86	3. 75	3.05	6 · 3 6
Банан	100	95.0	1.50	0.20	21.80	100	95.0	1.50	0.20	21.80	100	95.0	1. 50	0.20	2 1 · 8 0
Всього	621	473,4 9	20,1 7	11,02	72,09	681	540,99	25,5 7	12,4 2	80,69	711	567,00	30 ,0 7	13,2 3	8 1 , 6 9
<u>Четвер</u>															
Свіжа капуста з ароматною олією	70	55,4	1,5	3,3	4,4	70	55,4	1,5	3,3	4,4	70	55,4	1, 5	3,3	4 , 4
Чахохбілі з куркою	120	26,29	15,2	4,48	5,30	150	189,40	22,8	6,7	7,9	175	221,00	26 ,6	7,8	9 , 3
Каша пшенична (розсипчаста)	120	151,9 2	4,84	3,32	25,2	150	189,90	6,0	4,2	31,5	150	189,90	6, 0	4,2	3 1 , 5
Йогурт	125	86	2,0	6,3	5,3	125	86	2,0	6,3	5,3	125	86,0	2, 0	6,3	5 , 3
Хліб	30	68,0	1,0	0,21	15,0	50	113	2,0	0,35	25,0	50	113	2, 0	0,35	2 5 , 0
Апельсини свіжі	100	37,50	0,70	0,20	8,30	100	37,50	0,70	0,20	8,30	100	37,50	0, 70	0,20	8 ,

															3 0
Всього	550	525,1 1	25,2 4	17,81	63,50	650	671,2	34,5	21,0 5	82,40	675	702,80	38 ,8	22,1 5	8 3 , 8
П'ятниця															
Морква з симром та сметаною т/о	100/7/ 12	112,1 6	4,57	7,17	7,88	100/7/ 12	112,16	4,57	7,17	7,88	100/7/ 12	112,16	4, 57	7,17	7 , 8 8
Каша гречана з томатною пастою	120	137,2	4,6	2,6	25,8	150	171,5	5,7	3,3	32,3	150	171,5	5, 7	3,3	3 2 , 3
Пухкий омлет з орегано	50	87	6	6	0,4	50	87	6	6	0,4	50	87	6	6	0 , 4
Сік фруктовий	200	76,86	3,75	3,05	6,36	200	76,86	3,75	3,05	6,36	200	76,86	3, 75	3,05	6 , 3 6
Хліб	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	1 6 , 7
Банан	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1, 5	0,2	2 1 , 8
Всього	600	579,2 2	22,4 2	21,02	72,24	605	648,36	24,5 2	23,7 2	91,15	650	660,52	24 ,8 2	23,7 2	8 5 , 4 4