

ПОГОДЖЕНО

Начальник Дубенського

управління Головного

Управління Держпродспоживслужби

В Рівненській області

І.М.Лопуга _____

«__» _____ 2023 р.

ЗАТВЕРДЖЕНО

директор

«__» _____ 2023р.

Примірне чотирьохтижневе меню
На осінній період
Студянського ліцею
Смизької селищної ради
(пільгова категорія)

(згідно: збірник Є.Клопотенка «ЗБІРНИК РЕЦЕПТУР СТРАВ ДЛЯ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ОРГАНІЗОВАНИХ ОСВІТНІХ ТА ОЗДОРОВЧИХ ЗАКЛАДАХ» -Львів. Літопис.2019)

Збірник рецептур № розкладки	Найменування страв	Енергетичні та фізіологічні норми для дітей 6-11 р					Енергетичні та фізіологічні норми для дітей 11-14 р					Енергетичні та фізіологічні норми для дітей 14-18р				
		Вихід	Енерго цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г	Вихід	Енерго цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г	Вихід	Енерго цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г
1-й тиж	Понеділок		458-721	15-34	11-25	50-104		514-885	17-44	16-30	63-122		514-927	19-47	15-32	63-133
15/164	Макаронні вироби відварні	120	161,28	4,22	3,34	31,96	150	201,6	5,27	4,18	39,95	150	201,6	5,27	4,18	39,95
	Омлет Скрамбл	100	97,90	5,40	6,90	3,70	100	97,90	5,40	6,90	3,70	100	97,90	5,40	6,90	3,70
	Салат з капустою та морквою	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	5,83
	Какао з молоком	200	109,91	6,08	5,36	9,55	200	109,91	6,08	5,36	9,55	200	109,91	6,08	5,36	9,55
	Банани свіжі	200	95,00	1,50	0,20	21,80	200	95,00	1,50	0,20	21,80	200	95,00	1,50	0,20	21,80
	Всього	550	528,11	18,71	19,25	72,84	580	568,43	19,76	20,09	80,83	580	568,43	19,76	20,09	80,83
	Вівторок															
	Печеня по-домашньому з куркою	180	228,60	17,50	7,10	22,00	250	317,50	24,30	9,90	30,60	300	381,00	29,10	11,60	36,7
	Салат з капусти, зеленим горошком та насін соняшн	100	94,37	2,95	6,56	5,21	100	94,37	2,95	6,56	5,21	100	94,37	2,95	6,56	5,21
	Хліб цільнозерновий	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
	Йогурт	200	86,00	4,00	3,00	10,00	200	86,00	4,00	3,00	10,00	200	86,00	4,00	3,00	10,00
	Яблука свіжі	200	52,40	0,40	0,40	11,80	200	52,40	0,40	0,40	11,80	200	52,40	0,40	0,40	11,80
	Всього	535	532,37	26,85	19,06	59,01	625	668,27	34,65	23,86	74,31	675	731,77	39,45	25,56	80,41
	Середа															
	Рис (розсипчастий) з орегано	120	163,60	3,70	2,90	30,20	150	204,50	4,60	3,60	37,70	150	204,50	4,60	3,60	37,70
	Риба тушкована з овочами під томатим соусом	60	60,9	8,5	4,2	2,5	90	91,3	12,7	4,2	2,5	120	121,7	16,9	5,5	3,3
	Огірок свіжий/ квашений	100/100	6,00	0,40	0,05	0,85	100/100	6,00	0,40	0,05	0,85	100/100	6,00	0,40	0,05	0,85
	Хліб цільнозерновий	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
	Кефір/йогурт	200	10,00	0,60	0,00	1,00	200	10,00	0,60	0,00	1,00	200	10,00	0,60	0,00	1,00
	Яблуку свіже	200	155,89	7,74	6,32	16,70	200	155,89	7,74	6,32	16,70	200	155,89	7,74	6,32	16,70
	Всього	560	467,39	22,94	15,47	61,25	640	585,69	29,04	18,17	75,45	670	616,09	33,24	19,47	76,25
	Четвер															
	Гречана каша(розсип) з чебрецем / Горохове пюре з зеленого гороху	120/120	132,7/173	4,1/10,2	3,1/4,16	24,1/14,7	150/150	165,8/216,5	5,2/12,5	3,9/5,2	30,1/18,38	150/150	165,8/216,5	5,2/12,5	3,9/5,2	30,2/18,38
	Чахохбілі з куркою	100	126,29	15,20	4,48	5,30	150	189,4	22,8	6,7	7,9	175	221,0	26,6	7,8	9,3
	Салат з буряком та чорносливом / помідор	100/100	82,83	1,77	2,21	14,15	100/100	82,83	1,77	2,21	14,15	100/100	82,83	1,77	2,21	14,15
	Хліб цільнозерновий/сир тв	30/15	71,0	2,0	2,0	10,0	50/15	118,0	3,0	4,0	16,7	50/15	118,0	3,0	4,0	16,7
	Узвар з суміші сухофруктів(без цукру	150	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70
	Банани свіжі	200	95,00	1,50	0,20	21,80	200	95,00	1,50	0,20	21,80	200	95,00	1,50	0,20	21,80
	Всього	625	589/629	24,77/30,87	12,69/13,75	94,05/84,65	725	731,83/782,53	34,47/41,77	17,71/19,01	109,35/97,63	750	763,43/814,13	38,27/45,5	18,81/20,11	110,8/99,03
	П'ятниця															
	Салат Вінігрет Салат з капусти, огірків та кропу	100	86,67	1,84	3,49	12,08	100	86,67	1,84	3,49	12,08	100	86,67	1,84	3,49	12,08
	Запіканка сирна зі смет	200/15	317,49	10,99	7,58	51,20	250/15	388,45	13,66	9,43	62,05	300/15	459,41	16,34	11,29	76,80
	Сік	200	98,70	1,20	0,00	22,50	200	98,70	1,20	0,00	22,50	200	98,70	1,20	0,00	22,50
	Мандарини (апельсини)	200	52,19	0,81	0,31	11,54	200	52,19	0,81	0,31	11,54	200	52,19	0,81	0,31	11,54
		625	555,05	14,84	11,38	97,32	675	626,01	17,51	13,23	108,17	725	696,95	20,19	15,09	122,9

Збірник рецептур № розкладки	Найменування Страв	Енергетичні та фізіологічні норми для дітей 6-11 р					Енергетичні та фізіологічні норми для дітей 11-14 р					Енергетичні та фізіологічні норми для дітей 14-18 р				
		Вихід	Енерго цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід	Енерго цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід	Енерго цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
2-й тиж	Понеділок		458-721	15-34	11-25	50-104		514-885	17-44	16-30	63-122		514-927	19-47	15-32	63-133
	Овочева паелья з курку мою/Лобію з квасолею	120/250	160,6/ 267,9	3,50/ 12,3	4,40/9,2	26,50/ 34,7	150/ 300	200,7/ 321,4	4,40/ 14,7	5,40/ 11,0	33,10/ 41,6	150/ 300	200,7/ 321,4	4,40/ 14,7	5,40/ 11,0	33,10/ 41,6
	Курка тушкована в соусі гуляш з кніном	70	110,0	15,2	3,5	2,5	100	165,8	5,2	5,06	3,63	120	188,6	26,0	6,10	4,4 салат
	Салат з буряком та чоносливом/помідор	100/100	82,83	1,77	2,21	14,15	100/100	82,83	1,77	2,21	14,15	100/100	82,83	1,77	2,21	14,15
	Хліб цільнозерновий/сир тв	30/15	71,0	2,0	2,0	10,0	50/15	118,0	3,0	4,0	16,7	50/15	118,0	3,0	4,0	16,7
	Сік	200	98,70	1,20	0,00	22,50	200	98,70	1,20	0,00	22,50	200	98,70	1,20	0,00	22,50
	Яблука свіжі	200	52,40	0,40	0,40	11,80	200	52,40	0,40	0,40	11,80	200	52,40	0,40	0,40	11,80
	Всього	635/ 765	614,03/ 721,33	21,97/ 30,77	15,91/ 20,71	96,25/ 104,45	700/ 850	764,72/ 885,4	29,47/ 39,77	21,86/ 27,46	114,44/ 122,94	720/ 870	807,13/ 927	33,17/ 43,47	23,81/ 29,41	117,7/ 126,2
	Вівторок															
15/164	Макаронні вироби відварні	120	161,28	4,22	3,34	31,96	150	201,6	5,27	4,18	39,95	150	201,6	5,27	4,18	39,95
	Пухкий омлет з орегано	100	87,0	6,0	6,0	0,4	100	87,0	6,0	6,0	0,4	100	87,0	6,0	6,0	0,4
	Салат з капустою та морквою	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	5,83
	Какао з молоком	200	109,91	6,08	5,36	9,55	200	109,91	6,08	5,36	9,55	200	109,91	6,08	5,36	9,55
	Мандарини (апелсин)	200	52,19	0,81	0,31	11,54	200	52,19	0,81	0,31	11,54	200	52,19	0,81	0,31	11,54
	Всього	550	474,4	18,62	18,46	59,28	580	514,72	19,67	19,3	67,27	580	514,72	19,67	19,3	67,27
	Середа															
	Картопляне пюре з орегано	120	171,26	2,85	8,36	21,12	150	214,10	3,60	10,50	26,40	150	214,10	3,60	10,50	26,40
	Стіки рибні	70	112,2	10,8	1,9	15,2	100	160,23	15,38	2,66	21,65	120	197,86	18,99	3,28	26,72
	Салат з капусти, зеленим горошком та насінням соняш	100	94,37	2,95	6,56	5,21	100	94,37	2,95	6,56	5,21	100	94,37	2,95	6,56	5,21
	Хліб цільнозерновий	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
	Йогурт кефір	200	86,0	4,0	3,0	10,0	200	86,0	4,0	3,0	10,0	200	86,0	4,0	3,0	10,0
	Яблуко	200	155,89	7,74	6,32	16,70	200	155,89	7,74	6,32	16,70	200	155,89	7,74	6,32	16,70
	Всього	620	614,72	26,94	25,14	69,23	700	752,59	33,27	30,04	87,66	720	790,22	36,88	30,66	92,73
	Четвер															
	Гречана каша(розсип) з чебрецем	120	132,7	4,1	3,1	24,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1
	Курячий шніцель	70	148,5	13,1	6,9	11,3	100	212,09	18,70	9,85	16,19	120	254,5	22,4	11,8	19,4
	Огірок свіжий/квашений	100/100	6,00	0,40	0,05	0,85	100/100	6,00	0,40	0,05	0,85	100/100	6,00	0,40	0,05	0,85
	Хліб цільнозерновий	30/15	71,0	2,0	2,0	10,0	50/15	118,0	3,0	4,0	16,7	50/15	118,0	3,0	4,0	16,7
	Йогурт	200	86,00	4,00	3,00	10,00	200	86,00	4,00	3,00	10,00	200	86,00	4,00	3,00	10,00
	Яблука свіжі	200	52,40	0,40	0,40	11,80	200	52,40	0,40	0,40	11,80	200	52,40	0,40	0,40	11,80
	Всього	495	458,1	22,10	12,05	59,25	575	585,35	34,7	16,41	73,08	595	616,8	39	17,45	73,85
	П'ятниця															
	Салат з капусти огірка та кропу/Салат з запееної капути з родзинками	100	124,92	2,04	6,44	14,76	100	124,92	2,04	6,44	14,76	100	124,92	2,04	6,44	14,76
	Запіканка сирна зі смет	200/ 15	359,58	23,02	17,72	26,09	200/ 15	396,10	25,53	19,35	28,94	200/ 15	396,10	25,53	19,35	28,94
	Узвар з суміші сухофруктів(без цукру	150	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70
	Банани свіжі	200	95,00	1,50	0,20	21,80	200	95,00	1,50	0,20	21,80	200	95,00	1,50	0,20	21,80
	Всього	545	622,05/ 660,3	26,56/ 26,76	22,11/ 25,06	78,67/ 81,35	565	658,57/ 696,82	29,07/ 29,27	23,74/ 26,69	81,52/ 84,2	565	658,57/ 696,82	29,07/ 29,27	23,74/ 26,69	81,52/ 84,2

Збірник рецептур № розкладки	Найменування Страв	Енергетичні та фізіологічні норми для дітей 6-11 р					Енергетичні та фізіологічні норми для дітей 11-14 р					Енергетичні та фізіологічні норми для дітей 14-18 р				
		Вихід	Енерго цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід	Енерго цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід	Енерго цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
3- й тиждень	Понеділок		458-721	15-34	11-25	50-104		514-885	17-44	16-30	63-122		514-927	19-47	15-32	63-133
	Булгур / Горохове пюре жовте	120/150	132,0/174,00	3,7/12,45	3,8/0,60	22,3/18,30	150/200	165,0/232,00	4,7/16,60	4,8/0,80	27,9/24,40	150/200	165,0/232,00	4,7/16,60	4,8/0,80	27,9/24,40
	Рибні нагетси	70	113,8	11,3	2,2	14,5	100	162,56	16,15	3,08	20,72	120	195,08	19,38	3,69	24,86
	Салат з капусти, зеленим горошком та насінням сон	100	94,37	2,95	6,56	5,21	100	94,37	2,95	6,56	5,21	100	94,37	2,95	6,56	5,21
	Хліб цільнозерновий	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
	Йогурт	200	86,00	4,00	3,00	10,00	200	86,00	4,00	3,00	10,00	200	86,00	4,00	3,00	10,00
	Банани свіжі	200	95,00	1,50	0,20	21,80	200	95,00	1,50	0,20	21,80	200	95,00	1,50	0,20	21,80
	Всього	545/575	592,17/634,17	25,45/34,2	17,76/14,56	83,81/79,81	625/675	720,93/787,93	32,3/44,2	21,64/17,64	102,33/98,83	645/695	753,45/820,45	35,53/47,43	22,25/18,25	106,5/103,00
	Вівторок															
	Печеня по-домашньому з куркою	180	228,60	17,50	7,10	22,00	250	317,50	24,30	9,90	30,60	300	381,00	29,10	11,60	36,7
	Огірок свіжий/квашений	100/100	6,00	0,40	0,05	0,85	100/100	6,00	0,40	0,05	0,85	100/100	6,00	0,40	0,05	0,85
	Хліб цільнозерновий	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
	Йогурт кефір	200	86,0	4,0	3,0	10,0	200	86,0	4,0	3,0	10,0	200	86,0	4,0	3,0	10,0
	Яблуко	200	155,89	7,74	6,32	16,70	200	155,89	7,74	6,32	16,70	200	155,89	7,74	6,32	16,70
	Всього	560	471,49	28,24	15,47	50,55	650	607,39	36,04	20,27	65,85	700	670,89	40,84	21,97	71,95
	Середа															
15/164	Макаронні вироби відварні	120	161,28	4,22	3,34	31,96	150	201,6	5,27	4,18	39,95	150	201,6	5,27	4,18	39,95
	Омлет Скрамбл	100	97,90	5,40	6,90	3,70	100	97,90	5,40	6,90	3,70	100	97,90	5,40	6,90	3,70
	Салат з капустою та морквою	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	5,83
	Какао з молоком	200	109,91	6,08	5,36	9,55	200	109,91	6,08	5,36	9,55	200	109,91	6,08	5,36	9,55
	Мандарини (апельсин)	200	52,19	0,81	0,31	11,54	200	52,19	0,81	0,31	11,54	200	52,19	0,81	0,31	11,54
	Всього	550	485,3	18,02	19,36	62,58	580	525,62	19,07	20,2	70,57	580	525,62	19,07	20,2	70,57
	Четвер															
	Гречана каша(розсип) з чебрецем	120	132,7	4,1	3,1	24,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1
	Курячий шніцель	70	148,5	13,1	6,9	11,3	100	212,09	18,70	9,85	16,19	120	254,5	22,4	11,8	19,4
	Салат з буряком та чорносл /помідор свіжий	100\100	82,83	1,77	2,21	14,15	100\100	82,83	1,77	2,21	14,15	100\30	82,83	1,77	2,21	14,15
	Хліб цільнозерновий/сир тв	30/15	71,0	2,0	2,0	10,0	50/15	118,0	3,0	4,0	16,7	50/15	118,0	3,0	4,0	16,7
	Узвар з суміші сухофруктів(без цукру	150	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70
	Яблука свіжі	200	52,40	0,40	0,40	11,80	200	52,40	0,40	0,40	11,80	200	52,40	0,40	0,40	11,80
	Всього	570	568,23	21,57	15,31	90,05	650	711,92	29,27	21,06	107,64	670	754,33	32,97	23,01	110,9
	П'ятниця															
	Салат Вінігрет/Салат з капусти огірка та кропу	100	86,67	1,84	3,49	12,08	100	86,67	1,84	3,49	12,08	100	86,67	1,84	3,49	12,08
	Запіканка сирна зі смет	200/15	317,49	10,99	7,58	51,20	250/15	388,45	13,66	9,43	62,05	300/15	459,41	16,34	11,29	76,80
	Сік	200	98,70	1,20	0,00	22,50	200	98,70	1,20	0,00	22,50	200	98,70	1,20	0,00	22,50

	Банани свіжі	200	95,00	1,50	0,20	21,80	200	95,00	1,50	0,20	21,80	200	95,00	1,50	0,20	21,80
	Всього	625	597,86	15,53	11,27	107,58	675	668,82	18,2	13,12	118,43	725	739,78	20,88	14,98	133,2

Збірник рецептур № розкладки	Найменування Страв	Енергетичні та фізіологічні норми для дітей 6-11 р					Енергетичні та фізіологічні норми для дітей 11-14 р					Енергетичні та фізіологічні норми для дітей 14-18 р				
		Вихід	Енерго цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод,г	Вихід	Енерго цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г	Вихід	Енерго цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г
4-й тиж	Понеділок		458-721	15-34	11-25	50-104		514-885	17-44	16-30	63-122		514-927	19-47	15-32	63-133
	арнаутка/ Лобіо з васолею	120/ 250	156,1/ 267,9	4,7/ 12,3	2,6/ 9,2	26,4/ 34,7	150/ 300	195,1/ 321,4	5,8/ 14,7	3,3/ 11,0	33/ 41,6	150/ 300	195,1/ 321,4	5,8/ 14,7	3,3/ 11,0	33/ 41,6
	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином	70	110	15	3,50	2,50	100	157,15	21,70	5,06	3,63	120	188,60	26	6,10	4,4
	Салат з капусти та огірка	100	84,1	3,4	5,4	5,9	100	84,1	3,4	5,4	5,9	100	84,1	3,4	5,4	5,9
	Хліб цільнозерновий/сир тв	30/15	71,0	2,0	2,0	10,0	50/15	118,0	3,0	4,0	16,7	50/15	118,0	3,0	4,0	16,7
	Чай каркаде	200	10,00	0,60	0,00	1,00	200	10,00	0,60	0,00	1,00	200	10,00	0,60	0,00	1,00
	Банани свіжі	200	95,00	1,50	0,20	21,80	200	95,00	1,50	0,20	21,80	200	95,00	1,50	0,20	21,80
	Всього	595/ 725	526,2/ 638	27,2/ 34,8	13,7/ 20,3	67,6/ 75,9	650 800	714,29/ 840,59	33,00/ 41,9	22,75/ 30,45	94,59/ 103,19	695/ 845	756,7/ 883	36,7/ 45,6	24,7/ 32,4	97,80/ 106,4
	Вівторок															
	Картопляне пюре з орегано	120	171,26	2,85	8,36	21,12	150	214,10	3,60	10,50	26,40	150	214,10	3,60	10,50	26,40
	Стіки рибні	70	112,2	10,8	1,9	15,2	100	160,23	15,38	2,66	21,65	120	197,86	18,99	3,28	26,72
	Хліб цільнозерновий/стр тв	30/15	71,0	2,0	2,0	10,0	50/15	118,0	3,0	4,0	16,7	50/15	118,0	3,0	4,0	16,7
	Салат з буряком та чорносл /помідор свіжий	100 /100	82,83	1,77	2,21	14,15	100/100	82,83	1,77	2,21	14,15	100/100	82,83	1,77	2,21	14,15
	Узвар з суміші сухофруктів(без цукру	150	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70
	Мандарини (апельсин)	200	52,19	0,81	0,31	11,54	200	52,19	0,81	0,31	11,54	200	52,19	0,81	0,31	11,54
	Всього	570	570,28	18,43	15,48	90,71	650	708,15	24,76	20,38	109,14	670	745,78	28,37	21,00	114,2
	Середа															
15/164	Макаронні вироби відварні	120	161,28	4,22	3,34	31,96	150	201,6	5,27	4,18	39,95	150	201,6	5,27	4,18	39,95
	Пухкий омлет з орегано	100	87,0	6,0	6,0	0,4	100	87,0	6,0	6,0	0,4	100	87,0	6,0	6,0	0,4
	Салат з капусти, зеленим горошком та насінням сон	100	94,37	2,95	6,56	5,21	100	94,37	2,95	6,56	5,21	100	94,37	2,95	6,56	5,21
	Яблуко	200	155,89	7,74	6,32	16,70	200	155,89	7,74	6,32	16,70	200	155,89	7,74	6,32	16,70
	Йогурт/кефір	200	98,70	1,20	0,00	22,50	200	98,70	1,20	0,00	22,50	200	98,70	1,20	0,00	22,50
	Всього	570	597,24	22,11	22,22	76,77	600	637,56	23,16	23,06	84,76	600	637,56	23,16	23,06	84,76
	Четвер															
	Гречана каша(розсип) з чебрецем	120	132,7	4,1	3,1	24,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1
	Курячий шніцель	70	148,5	13,1	6,9	11,3	100	212,09	18,70	9,85	16,19	120	254,5	22,4	11,8	19,4
	Салат з капустою та моркв	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	5,83
	Хліб цільнозерновий	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
	Какао з молоком	200	109,91	6,08	5,36	9,55	200	109,91	6,08	5,36	9,55	200	109,91	6,08	5,36	9,55
	Яблука свіжі	200	52,40	0,40	0,40	11,80	200	52,40	0,40	0,40	11,80	200	52,40	0,40	0,40	11,80
	Всього	600	540,03	29,29	17,81	63,78	680	667,28	37,89	22,17	77,61	700	698,73	42,19	23,21	78,38
	П'ятниця															
	Салат з капусти огірка та кропу	100	89,4	2,3	3,4	13,4	100	89,4	2,3	3,4	13,4	100	89,4	2,3	3,4	13,4
	Салат з гречки та овочів	200/15	276	17,5	15,4	16,0	200/ 15	296	25,53	19,35	28,94	200/ 15	296	25,53	19,35	28,94
	сік	200	10,00	0,60	0,00	1,00	200	10,00	0,60	0,00	1,00	200	10,00	0,60	0,00	1,00

	Банани свіжі	200	95,00	1,50	0,20	21,80	200	95,00	1,50	0,20	21,80	200	95,00	1,50	0,20	21,80
	Всього	500	551,25/ 553,98	26,95/ 27,41	21,41/ 21,32	60,97/ 62,29	615	587,77/ 590,5	29,47/ 29,93	23,04/ 22,95	63,82/ 65,14	615	587,77/ 590,5	29,17/ 29,93	23,04/ 22,95	63,82/ 65,14