|  |  |
| --- | --- |
| «ПОГОДЖЕНО»  Начальник Обухівського районного управління  Держпродспоживслужби в Київській області  В.В.Рева | «ЗАТВЕРДЖЕНО»  Директор КЗ КОР «Трипільський  навчально-реабілітаційний центр»  Т.О.Корх |

Примірне 4-тижневе меню для учнів

Комунального закладу Київської обласної ради «Трипільський навчально-реабілітаційний центр»

Згідно затвердженим нормам харчування (осінь)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Назва страви** | **Вікова група 6-11 років, 525-630 ккал** | |  | **Вікова група 11-14 років**  **600-720 ккал** | |  | **Вікова група 14-18 років, 675-810 ккал** | |
| **Вихід, гр** | **Калорійність, ккал** |  | **Вихід, гр** | **Калорійність, ккал** |  | **Вихід, гр** | **Калорійність, ккал** |
| ***1 тиждень*** | | | | | | | | | |
| 1 день (понеділок) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з б/к капусти та моркви з олією | 50 | 44 |  | 50 | 44 |  | 50 | 44 |
|  | Омлет натуральний | 53 | 132 |  | 53 | 132 |  | 53 | 132 |
|  | Каша пшенична (розсипчаста) | 100 | 213 |  | 100 | 213 |  | 100 | 213 |
|  | Какао з молоком | 150 | 91,59 |  | 150 | 91,59 |  | 150 | 91,59 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,34 |  | 50 | 118,34 |
|  | Слива | 100 | 50 |  | 100 | 50 |  | 100 | 50 |
|  | ***Всього*** |  | 601,59 |  |  | 648,93 |  |  | 679,46 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Компот із свіжих (заморожених) ягід, м’ятою та родзинками | 180 | 40 |  | 180 | 40 |  | 180 | 40 |
|  | Борошняні кулінарні вироби | 60 | 170 |  | 60 | 170 |  | 60 | 170 |
|  | ***Всього*** |  | 210 |  |  | 210 |  |  | 210 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат із свіжих огірків | 100 | 68 |  | 100 | 68 |  | 100 | 68 |
|  | Суп з овочів | 250 | 105 |  | 250 | 105 |  | 250 | 105 |
|  | Макаронні вироби відварні | 120 | 164 |  | 120 | 164 |  | 150 | 205 |
|  | Котлета куряча | 50 | 173 |  | 75 | 259,5 |  | 75 | 259,5 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,34 |  | 50 | 113,34 |
|  | Кефір 2,5 мчж | 125 | 63 |  | 125 | 63 |  | 150 | 75,6 |
|  | Яблуко | 75 | 31 |  | 75 | 31 |  | 100 | 41,34 |
|  | ***Всього*** |  | 672 |  |  | 803,84 |  |  | 867,78 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Ватрушки з сиром | 80 |  |  | 100 |  |  | 100 |  |
|  | Яблуко | 100 |  |  | 100 |  |  | 100 |  |
|  | ***Всього*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат з мякого сиру та томатів (олія) | 100 | 69,4 |  | 100 | 69,4 |  | 100 | 69,4 |
|  | Нагетси курячі | 75 | 161,86 |  | 100 | 215,81 |  | 100 | 215,81 |
|  | Картопляне пюре | 150 | 161 |  | 150 | 161 |  | 150 | 161 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,34 |  | 50 | 118,34 |
|  | Йогурт | 125 | 86 |  | 125 | 86 |  | 160 | 111,03 |
|  | ***Всього*** |  | 549,26 |  |  | 650,55 |  |  | 675,58 |
|  | | | | | | | | | |
| 2 день (вівторок) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з капусти б/к з насінням з олією | 100 | 76,58 |  | 100 | 76,58 |  | 100 | 76,58 |
|  | Котлета по-міланськи з сиром | 50 | 126,8 |  | 90 | 228,2 |  | 90 | 228,2 |
|  | Макаронні вироби відварені з маслом | 100 | 136,6 |  | 100 | 136,6 |  | 100 | 136,6 |
|  | Йогурт | 150 | 103,2 |  | 150 | 103,2 |  | 150 | 103,2 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,34 |  | 50 | 113,34 |
|  | Яблука свіжі | 100 | 52,4 |  | 100 | 52,4 |  | 100 | 52,4 |
|  | ***Всього*** |  | 563,58 |  |  | 710,32 |  |  | 710,32 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат фруктовий з горіхами | 75 | 146,97 |  | 75 | 146,97 |  | 75 | 146,97 |
|  | Кефір 2,5 мчж | 150 | 75,6 |  | 150 | 75,6 |  | 150 | 75,6 |
|  | ***Всього*** |  | 222,57 |  |  | 222,57 |  |  | 222,57 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Асорті овочеве (олія) | 50 | 43,2 |  | 100 | 86,4 |  | 100 | 86,4 |
|  | Суп з бобовими (з горохом) | 250 | 158 |  | 250 | 158 |  | 250 | 158 |
|  | Каша гречана розсипчаста | 120 | 256 |  | 120 | 256 |  | 150 | 320 |
|  | Болоньєзе | 50 | 82,86 |  | 50 | 82,86 |  | 80 | 132,58 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,34 |  | 50 | 118,34 |
|  | Компот із свіжих (заморожених) ягід, м’ятою та родзинками | 150 | 33,3 |  | 150 | 33,3 |  | 150 | 33,3 |
|  | Виноград | 75 | 51,75 |  | 75 | 51,75 |  | 75 | 51,75 |
|  | ***Всього*** |  | 696,11 |  |  | 786,65 |  |  | 900,37 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Печиво вівсяне | 40 |  |  | 60 |  |  | 60 |  |
|  | Яблуко | 150 |  |  | 150 |  |  | 150 |  |
|  | ***Всього*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Яйце відварене | 40 | 63 |  | 80 | 126 |  | 80 | 126 |
|  | Курка з паприкою | 75 | 163,87 |  | 75 | 163,87 |  | 75 | 163,87 |
|  | Овочі припущені в молочному соусі | 200 | 161,34 |  | 200 | 161,34 |  | 250 | 201,68 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,34 |  | 50 | 113,34 |
|  | Чай з медом | 180 | 72 |  | 180 | 72 |  | 180 | 72 |
|  | ***Всього*** |  | 528,21 |  |  | 636,55 |  |  | 676,89 |
|  | | | | | | | | | |
| 3 день (середа) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з морквою, сиром та сметаною | 100 | 112,2 |  | 100 | 112,2 |  | 100 | 112,2 |
|  | Печеня по-домашньому з куркою | 180 | 228,6 |  | 200 | 254 |  | 250 | 317,5 |
|  | Чай з молоком (без цукру) | 180 | 60 |  | 180 | 60 |  | 180 | 60 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,34 |  | 50 | 118,34 |
|  | Банани свіжі | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |
|  | ***Всього*** |  | 543,1 |  |  | 615,84 |  |  | 679,34 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Запіканка пшоняна з гарбузом | 80 | 140 |  | 80 | 140 |  | 80 | 140 |
|  | Йогурт | 125 | 86 |  | 125 | 86 |  | 125 | 86 |
|  | ***Всього*** |  | 226 |  |  | 226 |  |  | 226 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат із свіжих помідорів та огірків зі сметаною | 100 | 56 |  | 100 | 56 |  | 100 | 56 |
|  | Борщ з капустою і картоплею | 250 | 114 |  | 250 | 114 |  | 250 | 114 |
|  | Сметана | 25 | 51,5 |  | 25 | 51,5 |  | 25 | 51,5 |
|  | Котлети рибні парові | 75 | 73,47 |  | 75 | 73,47 |  | 75 | 73,47 |
|  | Каша рисова розсипчаста | 120 | 203,2 |  | 120 | 203,2 |  | 120 | 203,2 |
|  | Узвар з суміші сухофруктів (без цукру) | 150 | 80,8 |  | 150 | 80,8 |  | 150 | 80,8 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,34 |  | 50 | 113,34 |
|  | Слива | 100 | 50 |  | 100 | 50 |  | 100 | 50 |
|  | ***Всього*** |  | 696,97 |  |  | 742,31 |  |  | 742,31 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Кефір | 150 |  |  | 150 |  |  | 150 |  |
|  | Зефір | 70 |  |  | 70 |  |  | 70 |  |
|  | ***Всього*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат з капусти б/к з насінням з олією | 100 | 76,58 |  | 100 | 76,58 |  | 100 | 76,58 |
|  | Чилі кон карне з куркою (квасоля з куркою) | 180 | 301,48 |  | 200 | 334,98 |  | 250 | 418,73 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,34 |  | 50 | 118,34 |
|  | Напій з плодів шипшини (25 г/порц) | 150 | 85,2 |  | 150 | 85,2 |  | 180 | 102,24 |
|  | ***Всього*** |  | 534,26 |  |  | 615,1 |  |  | 715,89 |
|  | | | | | | | | | |
| 4 день (четвер) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з мякого сиру та томатів (олія) | 100 | 69,4 |  | 100 | 69,4 |  | 100 | 69,4 |
|  | Плов фруктовий | 150 | 225,75 |  | 150 | 225,75 |  | 200 | 282,19 |
|  | Узвар з суміші сухофруктів (без цукру) | 200 | 107,74 |  | 200 | 107,74 |  | 200 | 107,74 |
|  | Яйце відварене | 40 | 63 |  | 40 | 63 |  | 40 | 63 |
|  | Груша | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |  | 100 | 52,4 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,34 |  | 50 | 113,34 |
|  | ***Всього*** |  | 573,19 |  |  | 618,53 |  |  | 688,07 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Молоко | 150 | 93,75 |  | 150 | 93,75 |  | 150 | 93,75 |
|  | Борошняні кулінарні вироби | 60 | 170 |  | 60 | 170 |  | 60 | 170 |
|  | ***Всього*** |  | 263,75 |  |  | 263,75 |  |  | 263,75 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат зі свіжих помідорів з олією | 75 | 55 |  | 75 | 55 |  | 75 | 55 |
|  | Суп картопляний з гречаною крупою | 250 | 102 |  | 250 | 102 |  | 250 | 102 |
|  | Кускус розсипчастий | 100 | 130 |  | 120 | 156,1 |  | 150 | 195,13 |
|  | Котлети зі свинини | 50 | 267 |  | 50 | 267 |  | 60 | 320 |
|  | Чай з медом | 150 | 60 |  | 180 | 72 |  | 180 | 72 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,34 |  | 50 | 118,34 |
|  | Яблука свіжі | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |
|  | ***Всього*** |  | 724,3 |  |  | 809,74 |  |  | 901,77 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Оладки | 80 |  |  | 100 |  |  | 100 |  |
|  | Кавун | 400 |  |  | 400 |  |  | 400 |  |
|  | ***Всього*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат зі свіжих помідорів зі сметаною | 100 | 58 |  | 100 | 58 |  | 100 | 58 |
|  | Куряче стегно в соусі | 75 | 164,5 |  | 75 | 164,5 |  | 75 | 164,5 |
|  | Каша гречана розсипчаста | 120 | 256 |  | 120 | 256 |  | 150 | 320 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,34 |  | 50 | 113,34 |
|  | Компот із свіжих (заморожених) ягід, м’ятою та родзинками | 150 | 33,3 |  | 150 | 33,3 |  | 150 | 33,3 |
|  | ***Всього*** |  | 579,8 |  |  | 625,14 |  |  | 689,14 |
|  | | | | | | | | | |
| 5 день (п’ятниця) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з відвареного буряка | 100 | 62 |  | 100 | 62 |  | 100 | 62 |
|  | Риба запечена з морквою та цибулею | 90 | 105,1 |  | 90 | 105,1 |  | 120 | 140,14 |
|  | Кускус розсипчастий | 120 | 156,1 |  | 150 | 195,13 |  | 150 | 195,13 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,34 |  | 50 | 118,34 |
|  | Яблуко | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |  | 100 | 52,4 |
|  | Узвар з суміші сухофруктів (без цукру) | 200 | 107,4 |  | 200 | 107,4 |  | 200 | 107,4 |
|  | ***Всього*** |  | 540,9 |  |  | 627,27 |  |  | 675,41 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат із свіжих помідорів та огірків зі сметаною | 100 | 56 |  | 100 | 56 |  | 100 | 56 |
|  | Полента | 120 | 131,6 |  | 120 | 131,6 |  | 120 | 131,6 |
|  | ***Всього*** |  | 187,6 |  |  | 187,6 |  |  | 187,6 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат з б/к капусти з насінням з олією | 75 | 76,58 |  | 100 | 102,1 |  | 100 | 102,1 |
|  | Суп з гарбузом | 250 | 72,8 |  | 250 | 72,8 |  | 250 | 72,8 |
|  | Курячий шніцель | 75 | 133,7 |  | 75 | 133,7 |  | 75 | 133,7 |
|  | Картопляне пюре | 150 | 161 |  | 150 | 161 |  | 150 | 161 |
|  | Какао з молоком | 150 | 91,59 |  | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |
|  | Сир твердий | 15 | 52 |  | 15 | 52 |  | 15 | 52 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,34 |  | 50 | 113,34 |
|  | Банани свіжі | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |  | 100 | 95,07 |
|  | ***Всього*** |  | 726,97 |  |  | 828,36 |  |  | 852,13 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Салат із свіжих овочів | 100 |  |  | 100 |  |  | 100 |  |
|  | Печиво галетне | 40 |  |  | 40 |  |  | 40 |  |
|  | ***Всього*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат з мякого сиру та томатів (олія) | 100 | 138,8 |  | 100 | 138,8 |  | 100 | 138,8 |
|  | Рис Паелья | 150 | 233,51 |  | 200 | 310,67 |  | 250 | 388,34 |
|  | Яблука свіжі | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,34 |  | 50 | 118,34 |
|  | Чай з молоком (без цукру) | 180 | 60 |  | 180 | 60 |  | 180 | 60 |
|  | ***Всього*** |  | 542,61 |  |  | 667,11 |  |  | 744,78 |
|  | | | | | | | | | |
| 6 день (субота) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з червоної капусти з соусом «вінегрет» | 50 | 35,23 |  | 100 | 70,46 |  | 100 | 70,46 |
|  | Омлет натуральний | 53 | 132 |  | 75 | 186,8 |  | 106 | 264 |
|  | Макаронні вироби відварені з сиром | 120/15 | 220,8 |  | 120/15 | 220,8 |  | 120/15 | 220,8 |
|  | Йогурт | 125 | 86 |  | 125 | 86 |  | 125 | 86 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,34 |  | 50 | 113,34 |
|  | ***Всього*** |  | 542,03 |  |  | 677,4 |  |  | 754,6 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Кефір 2,5 мчж | 125 | 63 |  | 125 | 63 |  | 125 | 63 |
|  | Оладки з кабачків/кондвиріб 60 г | 100/15 | 230 |  | 100/15 | 230 |  | 100/15 | 230 |
|  | ***Всього*** |  | 293 |  |  | 293 |  |  | 293 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат зі свіжих огірків з олією | 100 | 68 |  | 100 | 68 |  | 100 | 68 |
|  | Борщ | 250 | 100 |  | 250 | 100 |  | 250 | 100 |
|  | Сметана | 25 | 51,5 |  | 25 | 51,5 |  | 25 | 51,5 |
|  | Булгур розсипчастий | 120 | 132 |  | 150 | 165 |  | 150 | 165 |
|  | Бефстроганов з вареної яловичини | 50/50 | 125 |  | 50/50 | 125 |  | 60/50 | 137,5 |
|  | Компот із свіжих (заморожених) ягід, м’ятою та родзинками | 150 | 33,3 |  | 150 | 33,3 |  | 150 | 33,3 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,34 |  | 50 | 118,34 |
|  | Какао з молоком | 15 | 103,7 |  | 15 | 103,7 |  | 15 | 103,7 |
|  | Апельсин свіжий | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |
|  | ***Всього*** |  | 723,8 |  |  | 804,14 |  |  | 816,64 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Слива | 100 |  |  | 100 |  |  | 100 |  |
|  | Печиво вівсяне | 40 |  |  | 50 |  |  | 50 |  |
|  | ***Всього*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат з морквою та родзинками (олія) | 75 | 74,55 |  | 100 | 99,4 |  | 100 | 99,4 |
|  | Сирники зі сметаною | 50/5 | 143 |  | 50/5 | 143 |  | 50/5 | 143 |
|  | Голубці ліниві | 150 | 222,4 |  | 150 | 222,4 |  | 200 | 296,54 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,34 |  | 50 | 113,34 |
|  | Какао з молоком | 150 | 91,59 |  | 150 | 91,59 |  | 180 | 109,91 |
|  | ***Всього*** |  | 599,54 |  |  | 669,73 |  |  | 762,19 |
|  | | | | | | | | | |
| 7 день (неділя) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат із свіжих помідорів з солодким перцем з олією | 50 | 38 |  | 100 | 76 |  | 100 | 76 |
|  | Чилі кон карне з куркою | 180 | 301,48 |  | 250 | 418,73 |  | 250 | 418,73 |
|  | Слива | 100 | 50 |  | 100 | 50 |  | 100 | 50 |
|  | Чай з медом | 180 | 72 |  | 180 | 72 |  | 180 | 72 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,34 |  | 50 | 118,34 |
|  | ***Всього*** |  | 532,48 |  |  | 735,07 |  |  | 735,07 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат фруктовий з горіхами | 100 | 195,95 |  | 100 | 195,95 |  | 100 | 195,95 |
|  | ***Всього*** |  | 195,95 |  |  | 195,95 |  |  | 195,95 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат із свіжих помідорів та огірків зі сметаною | 50 | 28 |  | 100 | 56 |  | 100 | 56 |
|  | Суп овочевий | 250 | 105 |  | 250 | 105 |  | 250 | 105 |
|  | Плов зі свининою | 120 | 325,6 |  | 150 | 407 |  | 150 | 407 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,34 |  | 50 | 113,34 |
|  | Узвар з суміші сухофруктів (без цукру) | 150 | 80,8 |  | 150 | 80,8 |  | 150 | 80,8 |
|  | Банани свіжі | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |
|  | ***Всього*** |  | 678,7 |  |  | 833,44 |  |  | 833,44 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Яблуко | 200 |  |  | 200 |  |  | 200 |  |
|  | Печиво вівсяне | 50 |  |  | 50 |  |  | 50 |  |
|  | ***Всього*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат з капусти з огірками зі сметаною | 75 | 40,35 |  | 75 | 40,35 |  | 75 | 40,35 |
|  | Картопля смажена | 120 | 248,8 |  | 120 | 248,8 |  | 120 | 248,8 |
|  | Котлета по-міланськи з сиром | 50 | 126,8 |  | 90 | 228,2 |  | 90 | 228,2 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,34 |  | 50 | 118,34 |
|  | Кефір 2,5 мчж | 125 | 63 |  | 125 | 63 |  | 150 | 75,6 |
|  | ***Всього*** |  | 549,95 |  |  | 698,69 |  |  | 711,29 |
| ***2 тиждень*** | | | | | | | | | |
| 1 день (понеділок) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з капусти з олією | 50 | 36,88 |  | 100 | 73,76 |  | 100 | 73,76 |
|  | Курка з паприкою | 70 | 152,95 |  | 70 | 152,95 |  | 70 | 152,95 |
|  | Каша гречана розсипчаста | 120 | 256 |  | 120 | 256 |  | 120 | 256 |
|  | Молоко | 150 | 93,75 |  | 150 | 93,75 |  | 150 | 93,75 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,34 |  | 50 | 113,34 |
|  | ***Всього*** |  | 607,58 |  |  | 689,8 |  |  | 689,8 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Борошняні кулінарні вироби | 60 | 170 |  | 60 | 170 |  | 60 | 170 |
|  | Салат зі свіжих помідорів зі сметаною | 50 | 29 |  | 50 | 29 |  | 50 | 29 |
|  | ***Всього*** |  | 199 |  |  | 199 |  |  | 199 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат з капусти з олією | 50 | 36,88 |  | 100 | 73,76 |  | 100 | 73,76 |
|  | Суп картопляний з гречаною крупою | 250 | 102 |  | 250 | 102 |  | 250 | 102 |
|  | Рагу з карі | 200 | 158,46 |  | 250 | 198,08 |  | 260 | 206,1 |
|  | Яблуко | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |  | 100 | 52,4 |
|  | Горіх волоський | 15 | 103,7 |  | 15 | 103,7 |  | 20 | 138,27 |
|  | Какао з молоком | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,34 |  | 50 | 118,34 |
|  | ***Всього*** |  | 633,46 |  |  | 757,3 |  |  | 812,99 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Яблуко | 200 |  |  | 200 |  |  | 200 |  |
|  | Зефір | 50 |  |  | 50 |  |  | 50 |  |
|  | ***Всього*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Овочеве асорті із свіжих овочів (кунжут) | 100 | 86,4 |  | 100 | 86,4 |  | 100 | 86,4 |
|  | Риба тушкована в томаті з овочами | 150 | 180 |  | 150 | 180 |  | 150 | 180 |
|  | Кускус розсипчастий | 120 | 156,1 |  | 120 | 156,1 |  | 150 | 195,13 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,34 |  | 50 | 113,34 |
|  | Йогурт | 125 | 86 |  | 125 | 86 |  | 150 | 103,2 |
|  | ***Всього*** |  | 576,5 |  |  | 621,84 |  |  | 678,07 |
|  | | | | | | | | | |
| 2 день (вівторок) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з морквою, сиром та сметаною | 50 | 56,1 |  | 75 | 84,15 |  | 100 | 113 |
|  | Котлета куряча парова | 50 | 122 |  | 50 | 122 |  | 75 | 183 |
|  | Рагу з овочів | 150 | 199 |  | 150 | 199 |  | 150 | 199 |
|  | Йогурт | 125 | 86 |  | 125 | 86 |  | 125 | 86 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,34 |  | 50 | 118,34 |
|  | Персик, нектарин | 100 | 44 |  | 100 | 44 |  | 100 | 44 |
|  | ***Всього*** |  | 578,1 |  |  | 653,49 |  |  | 743,34 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Банани свіжі | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |
|  | Молоко пастеризоване | 150 | 93,75 |  | 150 | 93,75 |  | 150 | 93,75 |
|  | ***Всього*** |  | 165,05 |  |  | 165,05 |  |  | 165,05 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат з сирих овочів з олією | 100 | 60 |  | 100 | 60 |  | 100 | 60 |
|  | Борщ з капустою і картоплею | 250 | 114 |  | 250 | 114 |  | 250 | 114 |
|  | Булгур розсипчастий | 120 | 132 |  | 150 | 165 |  | 150 | 165 |
|  | Курка, тушкована у сметанному соусі | 50/50 | 139 |  | 50/50 | 139 |  | 70/50 | 166,8 |
|  | Виноград | 75 | 51,75 |  | 75 | 51,75 |  | 75 | 51,75 |
|  | Сир твердий | 15 | 52 |  | 15 | 52 |  | 15 | 52 |
|  | Узвар з суміші сухофруктів (без цукру) | 150 | 80,8 |  | 150 | 80,8 |  | 180 | 96,96 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,34 |  | 50 | 113,34 |
|  | ***Всього*** |  | 697,55 |  |  | 775,89 |  |  | 819,85 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Яблуко | 200 |  |  | 200 |  |  | 200 |  |
|  | Зефір | 70 |  |  | 70 |  |  | 70 |  |
|  | ***Всього*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат з мякого сиру та томатів (олія) | 75 | 104,1 |  | 75 | 104,1 |  | 75 | 104,1 |
|  | Картопляний гратен | 120 | 172 |  | 120 | 172 |  | 120 | 172 |
|  | Котлета куряча | 50 | 173 |  | 50 | 173 |  | 70 | 242,2 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,34 |  | 50 | 118,34 |
|  | Какао з молоком | 150 | 91,59 |  | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |
|  | ***Всього*** |  | 611,69 |  |  | 689,56 |  |  | 758,76 |
|  | | | | | | | | | |
| 3 день (середа) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з буряком та чорносливом | 75 | 62,1 |  | 100 | 82,8 |  | 100 | 82,8 |
|  | Яйце відварене | 40 | 63 |  | 40 | 63 |  | 40 | 63 |
|  | Макаронні вироби відварені з маслом | 120 | 164 |  | 120 | 164 |  | 120 | 164 |
|  | Сир твердий | 30 | 104 |  | 30 | 104 |  | 30 | 104 |
|  | Горіх волоський | 15 | 103,7 |  | 15 | 103,7 |  | 15 | 103,7 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,34 |  | 50 | 113,34 |
|  | Сік фруктовий | 100 | 52 |  | 100 | 52 |  | 100 | 52 |
|  | ***Всього*** |  | 616,8 |  |  | 682,84 |  |  | 682,84 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Банани свіжі | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |
|  | Молоко пастеризоване | 150 | 93,75 |  | 150 | 93,75 |  | 150 | 93,75 |
|  | ***Всього*** |  | 165,05 |  |  | 165,05 |  |  | 165,05 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат з гарбузом та яблуком (олія) | 50 | 29,2 |  | 50 | 29,2 |  | 100 | 58,4 |
|  | Суп картопляний з сочевицею | 200 | 115,2 |  | 250 | 144 |  | 250 | 144 |
|  | Каша гречана розсипчаста | 100 | 213,3 |  | 100 | 213,3 |  | 100 | 213,3 |
|  | Ковбаски «Львівські» | 50 | 232,5 |  | 50 | 232,5 |  | 60 | 279 |
|  | Слива | 50 | 25 |  | 50 | 25 |  | 50 | 25 |
|  | Компот із свіжих (заморожених) ягід, м’ятою та родзинками | 150 | 33,3 |  | 150 | 33,3 |  | 150 | 33,3 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,34 |  | 50 | 118,34 |
|  | ***Всього*** |  | 719,5 |  |  | 795,64 |  |  | 871,34 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Яблуко | 100 |  |  | 100 |  |  | 100 |  |
|  | Зефір | 70 |  |  | 70 |  |  | 70 |  |
|  | ***Всього*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат з морквою, сиром та сметаною | 75 | 84,15 |  | 75 | 84,15 |  | 100 | 112,2 |
|  | Оладки з кабачків | 100 | 220 |  | 100 | 220 |  | 120 | 264 |
|  | Стіки курячі | 50 | 125,63 |  | 75 | 188,44 |  | 75 | 188,44 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,34 |  | 50 | 113,34 |
|  | Чай з лимоном (без цукру) | 200/7 | 63 |  | 200/7 | 63 |  | 200/7 | 63 |
|  | ***Всього*** |  | 560,78 |  |  | 668,93 |  |  | 740,98 |
|  | | | | | | | | | |
| 4 день (четвер) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат зі свіжих огірків з олією | 100 | 68 |  | 100 | 68 |  | 100 | 68 |
|  | Плов з куркою | 200 | 360 |  | 200 | 360 |  | 200 | 360 |
|  | Кефір | 125 | 62,5 |  | 125 | 62,5 |  | 150 | 75 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,34 |  | 50 | 118,34 |
|  | Яблуко | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |  | 100 | 52,4 |
|  | ***Всього*** |  | 600,8 |  |  | 648,14 |  |  | 673,74 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з морквою та родзинками | 50 | 49,7 |  | 50 | 49,7 |  | 50 | 49,7 |
|  | Йогурт | 125 | 86 |  | 125 | 86 |  | 125 | 86 |
|  | ***Всього*** |  | 135,7 |  |  | 135,7 |  |  | 135,7 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат з капусти з огірками | 100 | 53,8 |  | 100 | 53,8 |  | 100 | 53,8 |
|  | Борщ | 250 | 100 |  | 250 | 100 |  | 250 | 100 |
|  | Сметана | 25 | 51,5 |  | 25 | 51,5 |  | 25 | 51,5 |
|  | Картопляне пюре | 120 | 128,8 |  | 120 | 128,8 |  | 150 | 161 |
|  | Рибні нагетси | 105 | 170,7 |  | 105 | 170,7 |  | 105 | 170,7 |
|  | Чай з медом | 180 | 72 |  | 180 | 72 |  | 180 | 72 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,34 |  | 50 | 113,34 |
|  | Горіх волоський | 0 | 0 |  | 15 | 103,7 |  | 15 | 103,7 |
|  | Банани свіжі | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |
|  | ***Всього*** |  | 716,1 |  |  | 865,14 |  |  | 897,34 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Печиво галетне | 40 |  |  | 40 |  |  | 40 |  |
|  | Виноград | 300 |  |  | 300 |  |  | 300 |  |
|  | ***Всього*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат зі свіжих огірків зі сметаною | 100 | 52 |  | 100 | 52 |  | 100 | 52 |
|  | Макаронні вироби відварені з маслом | 120 | 164 |  | 150 | 205 |  | 150 | 205 |
|  | Курячий шніцель | 70 | 148,5 |  | 70 | 148,5 |  | 70 | 148,5 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,34 |  | 50 | 118,34 |
|  | Сир твердий | 15 | 52 |  | 15 | 52 |  | 30 | 104 |
|  | Чай з лимоном (без цукру) | 200/7 | 63 |  | 200/7 | 63 |  | 200/7 | 63 |
|  | ***Всього*** |  | 550,5 |  |  | 638,84 |  |  | 690,84 |
|  | | | | | | | | | |
| 5 день (п’ятниця) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Овочеве асорті із свіжих овочів (кунжут) | 100 | 86,4 |  | 100 | 86,4 |  | 100 | 86,4 |
|  | Нагетси курячі | 50 | 107,9 |  | 75 | 161,86 |  | 75 | 161,86 |
|  | Каша пшенична розсипчаста | 120 | 255,6 |  | 120 | 255,6 |  | 120 | 255,6 |
|  | Молоко | 150 | 93,75 |  | 150 | 93,75 |  | 150 | 93,75 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,34 |  | 50 | 113,34 |
|  | ***Всього*** |  | 611,65 |  |  | 710,95 |  |  | 710,95 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Борошняні кулінарні вироби | 60 | 170 |  | 60 | 170 |  | 60 | 170 |
|  | Кефір | 125 | 62,5 |  | 125 | 62,5 |  | 125 | 62,5 |
|  | ***Всього*** |  | 232,5 |  |  | 232,5 |  |  | 232,5 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат з відвареного буряка | 100 | 62 |  | 100 | 62 |  | 100 | 62 |
|  | Суп селянський з пшоном | 250 | 105 |  | 250 | 105 |  | 250 | 105 |
|  | Рис Паелья | 200 | 311,34 |  | 250 | 389,19 |  | 250 | 389,19 |
|  | Груша | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |
|  | Какао з молоком | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,34 |  | 50 | 118,34 |
|  | ***Всього*** |  | 710,76 |  |  | 835,95 |  |  | 835,95 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Яблуко | 300 |  |  | 300 |  |  | 300 |  |
|  | Булочка з родзинками | 60 |  |  | 80 |  |  | 80 |  |
|  | ***Всього*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат з морквою та імбирем (олія) | 50 | 31,6 |  | 50 | 31,6 |  | 75 | 47,4 |
|  | Пудинг сирний запечений (зі сметаною) | 100 | 283 |  | 100 | 283 |  | 115 | 325,45 |
|  | Горіх волоський | 15 | 103,7 |  | 15 | 103,7 |  | 15 | 103,7 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,34 |  | 50 | 113,34 |
|  | Йогурт | 125 | 86 |  | 125 | 86 |  | 125 | 86 |
|  | ***Всього*** |  | 572,3 |  |  | 617,64 |  |  | 675,89 |
|  | | | | | | | | | |
| 6 день (субота) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з сирих овочів з олією | 100 | 60 |  | 100 | 60 |  | 100 | 60 |
|  | Котлети рибні парові | 75 | 73,47 |  | 75 | 73,47 |  | 90 | 88,17 |
|  | Кускус розсипчастий | 120 | 156,1 |  | 150 | 195,13 |  | 150 | 195,13 |
|  | Йогурт | 125 | 86 |  | 125 | 86 |  | 180 | 123,84 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,34 |  | 50 | 118,34 |
|  | Банан | 100 | 95 |  | 100 | 95 |  | 100 | 95 |
|  | ***Всього*** |  | 541,57 |  |  | 627,94 |  |  | 680,48 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат фруктовий з горіхами | 100 | 195,95 |  | 100 | 195,95 |  | 100 | 195,95 |
|  | ***Всього*** |  | 195,95 |  |  | 195,95 |  |  | 195,95 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат із свіжих помідорів та огірків з олією | 75 | 54 |  | 100 | 72 |  | 100 | 72 |
|  | Суп з овочевий | 250 | 105 |  | 250 | 105 |  | 250 | 105 |
|  | Сметана | 25 | 51,5 |  | 25 | 51,5 |  | 25 | 51,5 |
|  | Чилі кон карне з яловичиною | 200 | 343,03 |  | 200 | 343,03 |  | 200 | 343,03 |
|  | Банани свіжі | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |
|  | Узвар з суміші сухофруктів (без цукру) | 150 | 80,8 |  | 200 | 107,74 |  | 200 | 107,74 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,34 |  | 50 | 113,34 |
|  | ***Всього*** |  | 773,63 |  |  | 863,91 |  |  | 863,91 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Булочка з повидлом | 80 |  |  | 80 |  |  | 80 |  |
|  | Виноград | 200 |  |  | 200 |  |  | 200 |  |
|  | ***Всього*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Картопляний гратен | 120 | 172 |  | 120 | 172 |  | 120 | 172 |
|  | Омлет натуральний | 53 | 132 |  | 75 | 186,8 |  | 100 | 249,07 |
|  | Салат з червоної капуст из соусом «вінегрет» | 75 | 52,85 |  | 75 | 52,85 |  | 75 | 52,85 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,34 |  | 50 | 118,34 |
|  | Какао з молоком | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |
|  | ***Всього*** |  | 549,97 |  |  | 652,11 |  |  | 714,38 |
|  | | | | | | | | | |
| 7 день (неділя) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат із свіжих помідорів з солодким перцем з олією | 50 | 38 |  | 100 | 76 |  | 100 | 76 |
|  | Плов фруктовий | 150 | 225,75 |  | 150 | 225,75 |  | 200 | 301 |
|  | Горіх волоський | 15 | 103,7 |  | 15 | 103,7 |  | 15 | 103,7 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,34 |  | 50 | 113,34 |
|  | Сир твердий | 15 | 52 |  | 15 | 52 |  | 15 | 52 |
|  | Чай з медом | 180 | 72 |  | 180 | 72 |  | 180 | 72 |
|  | ***Всього*** |  | 559,45 |  |  | 642,79 |  |  | 718,04 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Оладки | 50 | 124 |  | 50 | 124 |  | 50 | 124 |
|  | Йогурт | 125 | 86 |  | 125 | 86 |  | 125 | 86 |
|  | ***Всього*** |  | 210 |  |  | 210 |  |  | 210 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат з капусти б/к з насінням з олією | 50 | 51,05 |  | 100 | 101,1 |  | 100 | 101,1 |
|  | Суп картопляний з крупою манною | 250 | 113 |  | 250 | 113 |  | 250 | 113 |
|  | Каша ячнева розсипчаста | 120 | 189,6 |  | 120 | 189,6 |  | 150 | 237 |
|  | Куряче стегно в соусі | 75 | 164,5 |  | 75 | 164,5 |  | 75 | 164,5 |
|  | Яблуко | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |
|  | Молоко | 150 | 93,75 |  | 150 | 93,75 |  | 150 | 93,75 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,34 |  | 50 | 118,34 |
|  | ***Всього*** |  | 722,2 |  |  | 819,59 |  |  | 866,99 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Печиво вівсяне | 60 |  |  | 80 |  |  | 80 |  |
|  | Кефір | 150 |  |  | 150 |  |  | 150 |  |
|  | ***Всього*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат з мякого сиру та томатів (олія) | 100 | 69,4 |  | 100 | 69,4 |  | 100 | 69,4 |
|  | Голубці ліниві | 150 | 222,45 |  | 200 | 296,6 |  | 200 | 296,6 |
|  | Сирники | 50 | 132,7 |  | 50 | 132,7 |  | 50 | 132,7 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,34 |  | 50 | 113,34 |
|  | Сік фруктовий | 200 | 104 |  | 200 | 104 |  | 200 | 104 |
|  | ***Всього*** |  | 596,55 |  |  | 716,04 |  |  | 716,04 |
| ***3 тиждень*** | | | | | | | | | |
| 1 день (понеділок) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат із свіжих помідорів та огірків зі сметаною | 50 | 28 |  | 100 | 56 |  | 100 | 56 |
|  | Каша пшоняна розсипчаста | 120 | 224 |  | 120 | 224 |  | 120 | 224 |
|  | Фрікадельки курячі | 50 | 125 |  | 75 | 187,5 |  | 75 | 187,5 |
|  | Груша | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,34 |  | 50 | 118,34 |
|  | Узвар з суміші сухофруктів (без цукру) | 150 | 80,8 |  | 150 | 80,8 |  | 150 | 80,8 |
|  | ***Всього*** |  | 568,1 |  |  | 705,94 |  |  | 705,94 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Вареники ліниві | 100 | 192,1 |  | 100 | 192,1 |  | 100 | 192,1 |
|  | Сметана | 10 | 20,4 |  | 10 | 20,4 |  | 10 | 20,4 |
|  | ***Всього*** |  | 212,5 |  |  | 212,5 |  |  | 212,5 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат з капусти з огірками зі сметаною | 50 | 26,9 |  | 100 | 53,8 |  | 100 | 53,8 |
|  | Суп з гарбузом | 250 | 72,8 |  | 250 | 72,8 |  | 250 | 72,8 |
|  | Макаронні вироби відварені з маслом | 120 | 164 |  | 120 | 164 |  | 150 | 205 |
|  | Биточки зі свинини (з січеного мяса) | 50 | 267 |  | 60 | 320 |  | 60 | 320 |
|  | Сік фруктовий | 200 | 104 |  | 200 | 104 |  | 200 | 104 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,34 |  | 50 | 113,34 |
|  | ***Всього*** |  | 702,7 |  |  | 827,94 |  |  | 868,94 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Печиво галетне | 40 |  |  | 40 |  |  | 40 |  |
|  | Яблуко | 100 |  |  | 100 |  |  | 100 |  |
|  | ***Всього*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат з б/к капусти з зеленим горошком та олією | 75 | 71,94 |  | 75 | 71,94 |  | 100 | 95,92 |
|  | Чилі кон карне з куркою | 180 | 301,48 |  | 180 | 301,48 |  | 200 | 334,98 |
|  | Персик, нектарин | 100 | 44 |  | 100 | 44 |  | 100 | 44 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,34 |  | 50 | 118,34 |
|  | Йогурт | 125 | 86 |  | 125 | 86 |  | 150 | 103,2 |
|  | ***Всього*** |  | 574,42 |  |  | 621,76 |  |  | 696,44 |
|  | | | | | | | | | |
| 2 день (вівторок) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з буряком, сиром та часником | 100 | 86 |  | 100 | 86 |  | 100 | 86 |
|  | Яйце відварене | 40 | 63 |  | 40 | 63 |  | 40 | 63 |
|  | Макаронні вироби відварені з маслом | 120 | 164 |  | 120 | 164 |  | 120 | 164 |
|  | Какао з молоком | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,34 |  | 50 | 113,34 |
|  | Горіх волоський | 15 | 103,7 |  | 15 | 103,7 |  | 15 | 103,7 |
|  | Сир твердий | 15 | 52 |  | 15 | 52 |  | 15 | 52 |
|  | ***Всього*** |  | 658,82 |  |  | 704,16 |  |  | 704,16 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Борошняні кулінарні вироби | 60 | 170 |  | 60 | 170 |  | 60 | 170 |
|  | Йогурт | 125 | 86 |  | 125 | 86 |  | 125 | 86 |
|  | ***Всього*** |  | 256 |  |  | 256 |  |  | 256 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат з морквою та родзинками | 50 | 49,7 |  | 100 | 99,4 |  | 100 | 99,4 |
|  | Борщ з капустою і картоплею | 250 | 114 |  | 250 | 114 |  | 250 | 114 |
|  | Каша рисова розсипчаста | 120 | 203,2 |  | 120 | 203,2 |  | 150 | 254 |
|  | Риба (філе) припущена | 75 | 124 |  | 75 | 124 |  | 90 | 148,8 |
|  | Яблуко | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |
|  | Кефір | 125 | 62,5 |  | 125 | 62,5 |  | 125 | 62,5 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,34 |  | 50 | 118,34 |
|  | ***Всього*** |  | 663,7 |  |  | 760,74 |  |  | 836,34 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Булочка з корицею | 80 |  |  | 80 |  |  | 80 |  |
|  | Виноград | 150 |  |  | 150 |  |  | 150 |  |
|  | ***Всього*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Овочі по-карпатськи з пшеничною крупою | 200 | 321,34 |  | 200 | 321,34 |  | 200 | 321,34 |
|  | Котлета куряча парова | 60 | 146,4 |  | 60 | 146,4 |  | 60 | 146,4 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,34 |  | 50 | 113,34 |
|  | Напій з плодів шипшини (25 г/порц) | 150 | 85,2 |  | 180 | 102,24 |  | 180 | 102,24 |
|  | ***Всього*** |  | 620,94 |  |  | 683,32 |  |  | 683,32 |
|  | | | | | | | | | |
| 3 день (середа) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з капусти б/к з насінням з олією | 100 | 103 |  | 100 | 103 |  | 100 | 103 |
|  | Котлета по-міланськи з сиром | 50 | 126,8 |  | 90 | 228,2 |  | 90 | 228,2 |
|  | Картопля запечена | 100 | 124,13 |  | 100 | 124,13 |  | 100 | 124,13 |
|  | Банани свіжі | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,34 |  | 50 | 118,34 |
|  | Йогурт | 150 | 103,2 |  | 150 | 103,2 |  | 150 | 103,2 |
|  | ***Всього*** |  | 599,43 |  |  | 748,17 |  |  | 748,17 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Запіканка пшоняна з гарбузом | 75 | 131,25 |  | 75 | 131,25 |  | 75 | 131,25 |
|  | Кефір | 125 | 62,5 |  | 125 | 62,5 |  | 125 | 62,5 |
|  | ***Всього*** |  | 193,75 |  |  | 193,75 |  |  | 193,75 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат з червоної капусти з соусом «вінегрет» | 75 | 52,85 |  | 75 | 52,85 |  | 75 | 52,85 |
|  | Суп селянський з крупою ячневою | 250 | 106 |  | 250 | 106 |  | 250 | 106 |
|  | Кускус розсипчастий | 120 | 156,1 |  | 120 | 156,1 |  | 120 | 156,1 |
|  | Котлета по-міланськи з сиром | 90 | 228,2 |  | 90 | 228,2 |  | 90 | 228,2 |
|  | Виноград | 75 | 51,75 |  | 75 | 51,75 |  | 75 | 51,75 |
|  | Напій з плодів шипшини (25 г/порц) | 200 | 113,6 |  | 200 | 113,6 |  | 200 | 113,6 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,34 |  | 50 | 113,34 |
|  | ***Всього*** |  | 776,5 |  |  | 821,84 |  |  | 821,84 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Виноград | 200 |  |  | 200 |  |  | 200 |  |
|  | Печиво галетне | 40 |  |  | 40 |  |  | 40 |  |
|  | ***Всього*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат з свіжих огірків з олією | 50 | 34 |  | 75 | 51 |  | 100 | 68 |
|  | Каша рисова розсипчаста | 120 | 203,2 |  | 150 | 254 |  | 150 | 254 |
|  | Рибні нагетси | 105 | 170,7 |  | 105 | 170,7 |  | 105 | 170,7 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,34 |  | 50 | 118,34 |
|  | Чай з молоком (без цукру) | 180 | 60 |  | 180 | 60 |  | 200 | 66,67 |
|  | ***Всього*** |  | 538,9 |  |  | 654,04 |  |  | 677,71 |
|  | | | | | | | | | |
| 4 день (четвер) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат із свіжих помідорів з олією | 100 | 74 |  | 100 | 74 |  | 100 | 74 |
|  | Каша гречана розсипчаста | 120 | 256 |  | 120 | 256 |  | 150 | 320 |
|  | Курка по-італійськи | 75 | 102 |  | 75 | 102 |  | 75 | 102 |
|  | Чай з лимоном (без цукру) | 150 | 47,25 |  | 150 | 47,25 |  | 150 | 47,25 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,34 |  | 50 | 113,34 |
|  | Груша | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |
|  | ***Всього*** |  | 586,55 |  |  | 631,89 |  |  | 695,89 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Оладки з сиром | 75 | 217,5 |  | 75 | 217,5 |  | 75 | 217,5 |
|  | Сметана | 10 | 20,4 |  | 10 | 20,4 |  | 10 | 20,4 |
|  | ***Всього*** |  | 237,9 |  |  | 237,9 |  |  | 237,9 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Овочеве асорті із свіжих овочів (кунжут) | 50 | 43,2 |  | 100 | 86,4 |  | 100 | 86,4 |
|  | Супи картопляний з бобовими (з квасолею) | 250 | 144 |  | 250 | 144 |  | 250 | 144 |
|  | Рагу з овочів | 120 | 159,2 |  | 120 | 159,2 |  | 150 | 199 |
|  | Тефтелі мясні | 60/50 | 205 |  | 60/50 | 205 |  | 60/50 | 205 |
|  | Слива | 50 | 25 |  | 50 | 25 |  | 50 | 25 |
|  | Компот із свіжих (заморожених) ягід, м’ятою та родзинками | 150 | 33,3 |  | 150 | 33,3 |  | 150 | 33,3 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,34 |  | 50 | 118,34 |
|  | ***Всього*** |  | 680,7 |  |  | 771,24 |  |  | 811,04 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Сік | 200 |  |  | 200 |  |  | 200 |  |
|  | Цукерки | 50 |  |  | 50 |  |  | 50 |  |
|  | ***Всього*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат з відвареного буряка | 100 | 62 |  | 100 | 62 |  | 100 | 62 |
|  | Булгур розсипчастий | 120 | 132 |  | 150 | 165 |  | 150 | 165 |
|  | Курка, тушкована у сметанному соусі | 50/50 | 139 |  | 50/50 | 139 |  | 70/50 | 166,68 |
|  | Сир твердий | 15 | 52 |  | 15 | 52 |  | 15 | 52 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,34 |  | 50 | 113,34 |
|  | Какао з молоком | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |
|  | ***Всього*** |  | 575,12 |  |  | 653,46 |  |  | 681,14 |
|  | | | | | | | | | |
| 5 день (п’ятниця) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з свіжих огірків зі сметаною | 100 | 52 |  | 100 | 52 |  | 100 | 52 |
|  | Каша рисова розсипчаста | 120 | 203,2 |  | 120 | 203,2 |  | 150 | 254 |
|  | Рибні стіки | 70 | 112,2 |  | 70 | 112,2 |  | 105 | 168,2 |
|  | Слива | 50 | 25 |  | 50 | 25 |  | 50 | 25 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,34 |  | 50 | 118,34 |
|  | Йогурт | 125 | 86 |  | 150 | 103,2 |  | 150 | 103,2 |
|  | ***Всього*** |  | 549,4 |  |  | 613,94 |  |  | 720,74 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Борошняні кулінарні вироби | 60 | 170 |  | 60 | 170 |  | 60 | 170 |
|  | Молоко | 150 | 93,75 |  | 150 | 93,75 |  | 150 | 93,75 |
|  | ***Всього*** |  | 263,75 |  |  | 263,75 |  |  | 263,75 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат із свіжих помідорів з солодким перцем з олією | 75 | 57 |  | 75 | 57 |  | 100 | 76 |
|  | Суп з овочів | 250 | 105 |  | 250 | 105 |  | 250 | 105 |
|  | Печеня по-домашньому зі свининою | 150 | 383 |  | 150 | 383 |  | 200 | 510,67 |
|  | Яблуко | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |
|  | Узвар з суміші сухофруктів (без цукру) | 150 | 80,8 |  | 150 | 80,8 |  | 150 | 80,8 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,34 |  | 50 | 113,34 |
|  | ***Всього*** |  | 733,1 |  |  | 778,44 |  |  | 925,11 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Узвар | 200 |  |  | 200 |  |  | 200 |  |
|  | Сирники із сметаною | 60/15 |  |  | 80/15 |  |  | 80/15 |  |
|  | ***Всього*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат з б/к капусти та моркви з олією | 75 | 66 |  | 100 | 88 |  | 100 | 88 |
|  | Яйце відварене | 80 | 126 |  | 80 | 126 |  | 80 | 126 |
|  | Квасоля з солодким перцем | 120 | 161,6 |  | 150 | 205 |  | 180 | 246 |
|  | Горіх волоський | 15 | 103,7 |  | 15 | 103,7 |  | 20 | 138,27 |
|  | Компот із свіжих (заморожених) ягід, м’ятою та родзинками | 180 | 39,96 |  | 180 | 39,96 |  | 180 | 39,96 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,34 |  | 50 | 118,34 |
|  | ***Всього*** |  | 568,26 |  |  | 681 |  |  | 756,57 |
|  | | | | | | | | | |
| 6 день (субота) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат із свіжих помідорів та огірків з олією | 100 | 72 |  | 100 | 72 |  | 100 | 72 |
|  | Макаронні вироби відварені з маслом | 120 | 164 |  | 120 | 164 |  | 150 | 205 |
|  | Чахохбілі з куркою | 75 | 164,1 |  | 75 | 164,1 |  | 90 | 196,92 |
|  | Сік фруктовий | 200 | 104 |  | 200 | 104 |  | 200 | 104 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,34 |  | 50 | 113,34 |
|  | ***Всього*** |  | 572,1 |  |  | 617,44 |  |  | 691,26 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Оладки кукурудзяні з яблуками | 70 | 172,2 |  | 70 | 172,2 |  | 70 | 172,2 |
|  | Йогурт | 125 | 86 |  | 125 | 86 |  | 125 | 86 |
|  | ***Всього*** |  | 258,2 |  |  | 258,2 |  |  | 258,2 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат з капусти б/к з насінням з олією | 50 | 51,05 |  | 50 | 51,05 |  | 100 | 101,1 |
|  | Борщ | 250 | 100 |  | 250 | 100 |  | 250 | 100 |
|  | Каша гречана розсипчаста | 120 | 213,34 |  | 120 | 256 |  | 120 | 256 |
|  | Курка з паприкою | 50 | 109,25 |  | 50 | 109,25 |  | 70 | 152,95 |
|  | Груша | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |
|  | Какао з молоком | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,34 |  | 50 | 118,34 |
|  | ***Всього*** |  | 706,06 |  |  | 796,06 |  |  | 889,81 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Виноград | 200 |  |  | 200 |  |  | 200 |  |
|  | Печиво вівсяне | 40 |  |  | 40 |  |  | 40 |  |
|  | ***Всього*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат з морквою та імбиром (олія) | 100 | 63,2 |  | 100 | 63,2 |  | 100 | 63,2 |
|  | Курка з паприкою | 75 | 163,87 |  | 75 | 163,87 |  | 75 | 163,87 |
|  | Овочі припущені в молочному соусі | 200 | 161,34 |  | 200 | 161,34 |  | 250 | 201,68 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,34 |  | 50 | 113,34 |
|  | Банан | 100 | 95 |  | 100 | 95 |  | 100 | 95 |
|  | Компот із свіжих (заморожених) ягід, м’ятою та родзинками | 180 | 39,96 |  | 180 | 39,96 |  | 180 | 39,96 |
|  | ***Всього*** |  | 591,37 |  |  | 636,71 |  |  | 677,05 |
|  | | | | | | | | | |
| 7 день (неділя) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Овочеве асорті із свіжих овочів (кунжут) | 100 | 86,4 |  | 100 | 86,4 |  | 100 | 86,4 |
|  | Печеня по-домашньому з куркою | 200 | 254 |  | 250 | 317,5 |  | 250 | 317,5 |
|  | Узвар із суміші сухофруктів (без цукру) | 150 | 80,8 |  | 150 | 80,8 |  | 200 | 107,74 |
|  | Груша | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,34 |  | 50 | 118,34 |
|  | ***Всього*** |  | 531,5 |  |  | 642,34 |  |  | 669,28 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Полента | 120 | 131,6 |  | 120 | 131,6 |  | 120 | 131,6 |
|  | Напій з плодів шипшини (25 г/порц) | 150 | 85,2 |  | 150 | 85,2 |  | 150 | 85,2 |
|  | ***Всього*** |  | 216,8 |  |  | 216,8 |  |  | 216,8 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат з буряком, сиром та часником | 75 | 64,5 |  | 75 | 64,5 |  | 100 | 86 |
|  | Суп картопляний з бобовими (суп гороховий) | 250 | 150 |  | 250 | 150 |  | 250 | 150 |
|  | Рагу з карі | 250 | 198,08 |  | 250 | 198,08 |  | 250 | 198,08 |
|  | Горіх волоський | 15 | 103,7 |  | 15 | 103,7 |  | 15 | 103,7 |
|  | Банани свіжі | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |
|  | Какао з молоком | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,34 |  | 50 | 113,34 |
|  | ***Всього*** |  | 777,7 |  |  | 823,04 |  |  | 844,54 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Банани | 200 |  |  | 200 |  |  | 200 |  |
|  | Печиво галетне | 40 |  |  | 40 |  |  | 40 |  |
|  | ***Всього*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат зі свіжих помідорів з олією | 50 | 37 |  | 50 | 37 |  | 50 | 37 |
|  | Тушкована капуста з овочами та м’ясом (курка) | 100 | 127,97 |  | 100 | 127,97 |  | 100 | 127,97 |
|  | Виноград | 100 | 69 |  | 100 | 69 |  | 100 | 69 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,34 |  | 50 | 118,34 |
|  | Чай з лимоном (без цукру) | 200/7 | 63 |  | 200/7 | 63 |  | 200/7 | 63 |
|  | ***Всього*** |  | 367,97 |  |  | 415,31 |  |  | 415,31 |
| ***4 тиждень*** | | | | | | | | | |
| 1 день (понеділок) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат із свіжих помідорів з солодким перцем з олією | 50 | 38 |  | 50 | 38 |  | 100 | 76 |
|  | Омлет натуральний | 53 | 132 |  | 53 | 132 |  | 53 | 132 |
|  | Каша гречана розсипчаста | 120 | 256 |  | 120 | 256 |  | 120 | 256 |
|  | Виноград | 75 | 51,75 |  | 75 | 51,75 |  | 75 | 51,75 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,34 |  | 50 | 113,34 |
|  | Чай з молоком (без цукру) | 180 | 60 |  | 180 | 60 |  | 180 | 60 |
|  | ***Всього*** |  | 605,75 |  |  | 651,09 |  |  | 689,09 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Борошняні кулінарні вироби | 60 | 170 |  | 60 | 170 |  | 60 | 170 |
|  | Салат з морквою та родзинками (олія) | 50 | 49,7 |  | 50 | 49,7 |  | 50 | 49,7 |
|  | ***Всього*** |  | 219,7 |  |  | 219,7 |  |  | 219,7 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат зі свіжих огірків зі сметаною | 75 | 39 |  | 75 | 39 |  | 100 | 52 |
|  | Суп з овочів | 250 | 105 |  | 250 | 105 |  | 250 | 105 |
|  | Булгур розсипчастий | 120 | 132 |  | 120 | 132 |  | 150 | 165 |
|  | Котлета куряча | 75 | 259,5 |  | 75 | 259,5 |  | 75 | 259,5 |
|  | Яблуко | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |
|  | Кефір | 125 | 62,5 |  | 125 | 62,5 |  | 150 | 75 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,34 |  | 50 | 118,34 |
|  | ***Всього*** |  | 708,3 |  |  | 755,64 |  |  | 814,14 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Оладки з яблуками | 100 |  |  | 100 |  |  | 100 |  |
|  | Сік | 200 |  |  | 200 |  |  | 200 |  |
|  | ***Всього*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат з б/к капусти з зеленим горошком та олією | 75 | 71,94 |  | 100 | 95,92 |  | 100 | 95,92 |
|  | Рис Паелья | 150 | 233,51 |  | 200 | 311,35 |  | 250 | 389,19 |
|  | Банани свіжі | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,34 |  | 50 | 113,34 |
|  | Какао з молоком | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |
|  | ***Всього*** |  | 566,87 |  |  | 714,03 |  |  | 791,87 |
|  | | | | | | | | | |
| 2 день (вівторок) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з відвареного буряка | 100 | 62 |  | 100 | 62 |  | 100 | 62 |
|  | Риба запечена з морквою та цибулею | 90 | 105,1 |  | 90 | 105,1 |  | 90 | 105,1 |
|  | Кускус розсипчастий | 120 | 156,1 |  | 120 | 156,1 |  | 150 | 195,13 |
|  | Сир твердий | 15 | 52 |  | 15 | 52 |  | 15 | 52 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,34 |  | 50 | 118,34 |
|  | Груша | 75 | 39,3 |  | 100 | 52,4 |  | 100 | 52,4 |
|  | Узвар з суміші сухофруктів (без цукру) | 200 | 107,4 |  | 200 | 107,4 |  | 200 | 107,4 |
|  | ***Всього*** |  | 592,9 |  |  | 653,34 |  |  | 692,37 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Пудінг сирний | 50 | 126,05 |  | 50 | 126,05 |  | 50 | 126,05 |
|  | Груша | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |
|  | ***Всього*** |  | 165,35 |  |  | 165,35 |  |  | 165,35 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат з сирих овочів з олією | 50 | 30 |  | 100 | 60 |  | 100 | 60 |
|  | Суп з бобовими (з горохом) | 250 | 158 |  | 250 | 158 |  | 250 | 158 |
|  | Тушкована капуста з овочами та м’ясом (курка) | 100 | 127,97 |  | 150 | 191,96 |  | 200 | 255,95 |
|  | Горіх волоський | 15 | 103,7 |  | 15 | 103,7 |  | 15 | 103,7 |
|  | Виноград | 75 | 51,75 |  | 75 | 51,75 |  | 75 | 51,75 |
|  | Напій з плодів шипшини (25 г/порц) | 200 | 113,6 |  | 200 | 113,6 |  | 200 | 113,6 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,34 |  | 50 | 113,34 |
|  | ***Всього*** |  | 653,02 |  |  | 792,35 |  |  | 856,34 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Яблуко | 150 |  |  | 150 |  |  | 150 |  |
|  | Печиво | 40 |  |  | 40 |  |  | 40 |  |
|  | ***Всього*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат з морквою, сиром та сметаною | 50 | 56,1 |  | 75 | 84,15 |  | 100 | 112,2 |
|  | Куряче стегно в соусі | 75 | 164,5 |  | 75 | 164,5 |  | 75 | 164,5 |
|  | Каша гречана розсипчаста | 120 | 256 |  | 120 | 256 |  | 150 | 320 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,34 |  | 50 | 118,34 |
|  | Компот із свіжих (заморожених) ягід, м’ятою та родзинками | 150 | 33,3 |  | 150 | 33,3 |  | 150 | 33,3 |
|  | ***Всього*** |  | 580,9 |  |  | 656,29 |  |  | 748,34 |
|  | | | | | | | | | |
| 3 день (середа) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з б/к капусти та моркви з олією | 70 | 61,6 |  | 100 | 88 |  | 100 | 88 |
|  | Плов з куркою | 200 | 360 |  | 200 | 360 |  | 200 | 360 |
|  | Груша | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |  | 100 | 52,4 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,34 |  | 50 | 113,34 |
|  | Кефір | 125 | 62,5 |  | 125 | 62,5 |  | 125 | 62,5 |
|  | ***Всього*** |  | 591,4 |  |  | 663,14 |  |  | 676,24 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Оладки кукурудзяні з яблуками | 75 | 201 |  | 75 | 201 |  | 75 | 201 |
|  | Компот із свіжих (заморожених) ягід, м’ятою та родзинками | 150 | 33,3 |  | 150 | 33,3 |  | 150 | 33,3 |
|  | ***Всього*** |  | 234,3 |  |  | 234,3 |  |  | 234,3 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат з б/к капусти з насінням з олією | 50 | 51,05 |  | 75 | 76,58 |  | 100 | 101,1 |
|  | Борщ | 250 | 100 |  | 250 | 100 |  | 250 | 100 |
|  | Макаронні вироби відварені з маслом | 120 | 164 |  | 120 | 164 |  | 150 | 205 |
|  | Болоньєзе | 50 | 82,86 |  | 60 | 99,44 |  | 80 | 132,58 |
|  | Банани свіжі | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |
|  | Какао з молоком | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,34 |  | 50 | 118,34 |
|  | ***Всього*** |  | 662,33 |  |  | 751,78 |  |  | 850,44 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Сік | 200 |  |  | 200 |  |  | 200 |  |
|  | Печиво | 40 |  |  | 40 |  |  | 40 |  |
|  | Яблуко | 150 |  |  | 150 |  |  | 150 |  |
|  | ***Всього*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Овочеве асорті із свіжих овочів (кунжут) | 75 | 64,8 |  | 75 | 64,8 |  | 100 | 86,4 |
|  | Каша пшоняна розсипчаста | 120 | 224 |  | 120 | 224 |  | 150 | 280 |
|  | Фрикадельки курячі | 50 | 125 |  | 75 | 187,5 |  | 75 | 187,5 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,34 |  | 50 | 113,34 |
|  | Сік фруктовий | 200 | 104 |  | 200 | 104 |  | 200 | 104 |
|  | ***Всього*** |  | 585,8 |  |  | 693,64 |  |  | 771,24 |
|  | | | | | | | | | |
| 4 день (четвер) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат зі свіжих огірків зі сметаною | 50 | 26 |  | 100 | 52 |  | 100 | 52 |
|  | Каша ячнева розсипчаста | 120 | 189,6 |  | 120 | 189,6 |  | 150 | 237 |
|  | Чахохбілі з куркою | 75 | 164,1 |  | 75 | 164,1 |  | 80 | 175,04 |
|  | Молоко | 150 | 93,75 |  | 150 | 93,75 |  | 180 | 112,5 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,34 |  | 50 | 118,34 |
|  | ***Всього*** |  | 544,45 |  |  | 617,79 |  |  | 694,88 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Борошняні кулінарні вироби | 60 | 170 |  | 60 | 170 |  | 60 | 170 |
|  | Йогурт | 125 | 86 |  | 125 | 86 |  | 125 | 86 |
|  | ***Всього*** |  | 256 |  |  | 256 |  |  | 256 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат з буряком та чорносливом | 50 | 41,4 |  | 75 | 62,1 |  | 100 | 82,8 |
|  | Суп з гарбузом | 250 | 72,8 |  | 250 | 72,8 |  | 250 | 72,8 |
|  | Картопля запечена | 150 | 186,2 |  | 150 | 186,2 |  | 150 | 186,2 |
|  | Котлети рибні | 75 | 185 |  | 75 | 185 |  | 75 | 185 |
|  | Слива | 50 | 25 |  | 50 | 25 |  | 50 | 25 |
|  | Сир твердий | 15 | 52 |  | 15 | 52 |  | 15 | 52 |
|  | Узвар з суміші сухофруктів (без цукру) | 150 | 80,8 |  | 200 | 107,74 |  | 200 | 107,74 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,34 |  | 50 | 113,34 |
|  | ***Всього*** |  | 711,2 |  |  | 804,18 |  |  | 824,88 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Йогурт | 200 |  |  | 200 |  |  | 200 |  |
|  | Булочка з повидлом | 80 |  |  | 100 |  |  | 100 |  |
|  | ***Всього*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Рагу з овочів | 150 | 199 |  | 200 | 265,34 |  | 200 | 265,34 |
|  | Яйце відварене | 40 | 63 |  | 40 | 63 |  | 80 | 126 |
|  | Сирники | 50 | 132,7 |  | 50 | 132,7 |  | 50 | 132,7 |
|  | Сметана | 15 | 30,9 |  | 15 | 30,9 |  | 15 | 30,9 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,34 |  | 50 | 118,34 |
|  | Чай з молоком (без цукру) | 180 | 60 |  | 180 | 60 |  | 180 | 60 |
|  | ***Всього*** |  | 556,6 |  |  | 670,28 |  |  | 733,28 |
|  | | | | | | | | | |
| 5 день (п'ятниця) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з б/к капусти з зеленим горошком та олією | 50 | 47,96 |  | 50 | 47,96 |  | 50 | 47,96 |
|  | Макаронні вироби відварені з маслом | 120 | 164 |  | 120 | 164 |  | 120 | 164 |
|  | Болоньєзе | 50 | 82,86 |  | 50 | 82,86 |  | 50 | 82,86 |
|  | Яблуко | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 30 | 68 |  | 30 | 68 |
|  | Чай з молоком (без цукру) | 180 | 60 |  | 180 | 60 |  | 180 | 60 |
|  | ***Всього*** |  | 462,12 |  |  | 462,12 |  |  | 462,12 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Полента | 120 | 131,6 |  | 120 | 131,6 |  | 120 | 131,6 |
|  | Напій з плодів шипшини (25 г/порц) | 150 | 85,2 |  | 150 | 85,2 |  | 150 | 85,2 |
|  | ***Всього*** |  | 216,8 |  |  | 216,8 |  |  | 216,8 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат з морквою, сиром та сметаною | 50 | 56,1 |  | 50 | 56,1 |  | 50 | 56,1 |
|  | Розсольник ленінградський з рисовою крупою | 200 | 106,4 |  | 200 | 133 |  | 250 | 133 |
|  | Каша гречана розсипчаста | 100 | 213,34 |  | 100 | 213,34 |  | 120 | 256 |
|  | Ковбаски «Львівські» | 50 | 232,5 |  | 50 | 232,5 |  | 60 | 279 |
|  | Сік фруктовий | 100 | 52 |  | 100 | 52 |  | 100 | 52 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,34 |  | 50 | 118,34 |
|  | ***Всього*** |  | 731,34 |  |  | 805,28 |  |  | 894,44 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Сік | 200 |  |  | 200 |  |  | 200 |  |
|  | Ватрушка із сиром | 80 |  |  | 80 |  |  | 80 |  |
|  | Яблуко | 150 |  |  | 150 |  |  | 150 |  |
|  | ***Всього*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат з сирих овочів з олією | 100 | 60 |  | 100 | 60 |  | 100 | 60 |
|  | Плов фруктовий | 150 | 225,75 |  | 150 | 225,75 |  | 150 | 225,75 |
|  | Оладки з кабачків | 50 | 99,55 |  | 100 | 199,1 |  | 100 | 199,1 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,34 |  | 50 | 113,34 |
|  | Какао з молоком | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |
|  | ***Всього*** |  | 575,42 |  |  | 720,31 |  |  | 720,31 |
|  | | | | | | | | | |
| 6 день (субота) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Овочеве асорті із свіжих овочів (кунжут) | 50 | 43,2 |  | 50 | 43,2 |  | 50 | 43,2 |
|  | Оладки з сиром | 150 | 435 |  | 150 | 435 |  | 150 | 435 |
|  | Виноград | 75 | 51,75 |  | 75 | 51,75 |  | 75 | 51,75 |
|  | Чай з лимоном (без цукру) | 200/7 | 63 |  | 200/7 | 63 |  | 200/7 | 63 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 30 | 71 |  | 30 | 71 |
|  | ***Всього*** |  | 663,95 |  |  | 663,95 |  |  | 663,95 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат з морквою та родзинками (олія) | 100 | 99,4 |  | 100 | 99,4 |  | 100 | 99,4 |
|  | Йогурт | 125 | 86 |  | 125 | 86 |  | 125 | 86 |
|  | ***Всього*** |  | 185,4 |  |  | 185,4 |  |  | 185,4 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат зі свіжих огірків з олією | 75 | 51 |  | 75 | 51 |  | 100 | 68 |
|  | Борщ з капустою і картоплею | 250 | 114 |  | 250 | 114 |  | 250 | 114 |
|  | Каша пшоняна розсипчаста | 120 | 224 |  | 120 | 224 |  | 150 | 280 |
|  | Чахохбілі з куркою | 75 | 164,1 |  | 75 | 164,1 |  | 75 | 164,1 |
|  | Груша | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |  | 75 | 39,3 |
|  | Компот із свіжих (заморожених) ягід, м’ятою та родзинками | 150 | 33,3 |  | 150 | 33,3 |  | 150 | 33,3 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 50 | 113,34 |  | 50 | 113,34 |
|  | ***Всього*** |  | 693,7 |  |  | 739,04 |  |  | 812,04 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Сік | 200 |  |  | 200 |  |  | 200 |  |
|  | Ватрушка | 80 |  |  | 80 |  |  | 80 |  |
|  | Груша | 150 |  |  | 150 |  |  | 150 |  |
|  | ***Всього*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат зі свіжих помідорів з олією | 50 | 37 |  | 100 | 74 |  | 100 | 74 |
|  | Чилі кон карне з куркою | 180 | 301,48 |  | 200 | 334,99 |  | 250 | 418,73 |
|  | Банани свіжі | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |  | 75 | 71,3 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 30 | 71 |  | 30 | 71 |
|  | Молоко | 150 | 93,75 |  | 150 | 93,75 |  | 150 | 93,75 |
|  | ***Всього*** |  | 574,53 |  |  | 645,04 |  |  | 728,78 |
|  | | | | | | | | | |
| 7 день (неділя) | | | | | | | | | |
| *Сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Салат зі свіжих помідорів та огірків зі сметаною | 50 | 28 |  | 50 | 28 |  | 100 | 56 |
|  | Каша гречана розсипчаста | 120 | 256 |  | 120 | 256 |  | 120 | 256 |
|  | Стіки курячі | 50 | 125,63 |  | 75 | 188,44 |  | 75 | 188,44 |
|  | Персик, нектарин | 100 | 44 |  | 100 | 44 |  | 100 | 44 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 30 | 68 |  | 30 | 68 |
|  | Какао з молоком | 150 | 91,59 |  | 200 | 122,12 |  | 200 | 122,12 |
|  | ***Всього*** |  | 613,22 |  |  | 706,56 |  |  | 734,56 |
| *2-й сніданок* | | | | | | | | | |
|  | Пудінг сирний | 80 | 201,68 |  | 80 | 201,68 |  | 80 | 201,68 |
|  | Сметана | 15 | 30,9 |  | 15 | 30,9 |  | 15 | 30,9 |
|  | ***Всього*** |  | 232,58 |  |  | 232,58 |  |  | 232,58 |
| *Обід* | | | | | | | | | |
|  | Салат з червоної капусти з соусом «вінегрет» | 50 | 35,23 |  | 50 | 35,23 |  | 50 | 35,23 |
|  | Суп картопляний з крупою пшеничною | 250 | 122 |  | 250 | 122 |  | 250 | 122 |
|  | Плов зі свининою | 120 | 325 |  | 150 | 407 |  | 150 | 407 |
|  | Слива | 50 | 25 |  | 50 | 25 |  | 50 | 25 |
|  | Напій з плодів шипшини | 180 | 102,24 |  | 200 | 113,6 |  | 200 | 113,6 |
|  | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 |  | 50 | 118,34 |  | 50 | 118,34 |
|  | ***Всього*** |  | 680,47 |  |  | 821,17 |  |  | 821,17 |
| *Підвечірок* | | | | | | | | | |
|  | Яблуко | 150 |  |  | 150 |  |  | 150 |  |
|  | Печиво | 40 |  |  | 40 |  |  | 40 |  |
|  | ***Всього*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Вечеря* | | | | | | | | | |
|  | Салат з відвареного буряка | 100 | 62 |  | 100 | 62 |  | 100 | 62 |
|  | Кускус розсипчастий | 120 | 156,1 |  | 150 | 195,13 |  | 150 | 195,13 |
|  | Рибні стіки | 70 | 112,2 |  | 70 | 112,2 |  | 105 | 168,2 |
|  | Хліб житній | 30 | 68 |  | 30 | 68 |  | 30 | 68 |
|  | Горіх волоський | 15 | 103,7 |  | 15 | 103,7 |  | 15 | 103,7 |
|  | Узвар з суміші сухофруктів (без цукру) | 200 | 107,74 |  | 150 | 80,8 |  | 150 | 80,8 |
|  | ***Всього*** |  | 609,74 |  |  | 621,83 |  |  | 677,83 |