

Збірник рецептур р. №	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	23-27	93-112									
			Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г										
1	1-й тиждень	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7										
	Понеділок																									
	Сніданок																									
	Салат з моркви, яблука з соусом "Вінегрет"	50	37,10	0,40	1,80	4,90	75	55,70	0,60	2,70	7,30	100	74,25	0,74	3,61	9,71										
	Фриттата	50	87,00	6,00	6,00	0,40	75	87,00	6,00	6,00	0,40	100	148,38	5,40	6,90	3,70										
	Каша пшенична (розсипчаста)	120	151,92	4,84	3,32	25,24	150	189,90	6,00	4,20	31,00	150	189,90	6,00	4,20	31,50										
	Какао з молоком	150	86,24	4,71	4,22	7,54	150	86,24	4,71	4,22	7,54	200	114,98	6,28	5,62	10,05										
	Хліб шльозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70										
	Фрукти	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	13,00	100	52,40	0,40	0,40	13,00										
	Всього	400	485,66	18,35	17,74	59,88	600	589,24	20,71	21,52	75,94	700	697,91	21,82	24,73	84,66										
	II сніданок																									
	Компот із сухофруктів	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										
	Печиво	30	84,00	2,55	1,85	14,65	40	112,00	3,35	2,50	19,55	40	112,00	3,35	2,50	19,55										
	Всього	180	164,80	2,75	2,55	33,35	190	192,80	3,55	3,20	38,25	190	192,80	3,55	3,20	38,25										
	Обід																									
	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	50	34,00	1,00	1,80	3,10	50	34,00	1,00	1,80	3,10	50	34,00	1,00	1,80	3,10										
	Борщ з картоплею	250	171,7	3,0	6,6	25,6	250	171,7	3,0	6,6	25,6	300	206,0	3,6	7,9	31,1										
	Сметана	10	20,60	0,30	2,00	0,30	10	20,60	0,30	2,00	0,30	10	20,60	0,30	2,00	0,30										
	Китайська печеня зі свининою	150	213,4	6,8	11,7	19,5	200	284,6	9,0	15,7	26,0	250	355,7	11,3	19,6	32,5										
	Напій з шипшини	200	113,60	5,60	0,00	24,00	200	113,60	5,60	0,00	24,00	200	113,60	5,60	0,00	24,00										
	Хліб житній	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	16,70										
	Всього	690	624,30	18,70	24,10	82,50	760	742,50	21,90	30,10	95,70	860	847,90	24,80	35,30	107,70										
	Відвечірнок																									
	Вертула з яблуком	60	141,80	2,30	6,50	20,00	80	189,10	3,00	8,70	26,80	80	189,10	3,00	8,70	26,80										
	Кефір	125	62,50	3,50	3,10	5,00	125	62,50	3,50	3,10	5,00	125	62,50	3,50	3,10	5,00										
	Всього	185	204,30	5,80	9,60	25,00	205,00	251,60	6,50	11,80	31,80	205,00	251,60	6,50	11,80	31,80										
	Вечеря																									
	Салат з квашеними опірками та свіжою капустою	100	69,86	1,48	5,08	4,6	100	69,86	1,48	5,08	4,6	100	69,86	1,48	5,08	4,6										
	Плов з курячим м'ясом	180	279,81	14,92	12,01	30,29	250	388,62	20,72	16,69	42,07	300	466,35	24,86	20,02	50,48										
	Йогурт	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00										
	Всього	375	369,26	12,28	19,78	34,10	425	440,46	14,48	23,78	40,60	475	511,56	16,78	27,68	47,10										

Збірник рецепт	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					
	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	4	5	6	7						
	1-й тиждень																			
	Вівторок																			
	Сніданок																			
	Салат з яйцем, сиром та сметаною	112,00	6,50	7,50	3,00	75	112,00	6,50	7,50	3,00	75	112,00	6,50	7,50	3,00					
	Курка тушкована в соусі	110,00	15,20	3,50	2,50	100	157,15	21,70	5,06	3,63	120	188,60	26,00	6,10	4,40					
	Картопляне пюре з орегано	120	171,26	2,85	9,36	150	214,10	3,60	10,50	26,40	150	214,10	3,60	10,50	26,40					
	Сік томатний	200	98,70	1,20	0,00	200	98,70	1,20	0,00	22,50	200	98,70	1,20	0,00	22,50					
	Хліб житній	30	68,00	1,00	0,21	50	113,00	2,00	0,35	25,00	50	113,00	2,00	0,35	25,00					
	Фрукти	100	52,40	0,40	0,40	100	52,40	0,40	0,40	13,00	100	52,40	0,40	0,40	13,00					
	Всього	565,00	544,36	26,15	20,76	625,00	634,35	33,40	23,46	68,53	645,00	665,80	37,70	24,50	69,30					
	II сніданок																			
	Салат фруктовий з горіхами	100	195,95	3,03	9,87	100	195,95	3,03	9,87	23,24	100	195,95	3,03	9,87	23,24					
	Всього	100	195,95	3,03	9,87	100	195,95	3,03	9,87	23,24	100	195,95	3,03	9,87	23,24					
	Обід																			
	Салат з буряків, селери і сиру	50	47,20	1,60	2,70	50	47,20	1,60	2,70	4,30	50	47,20	1,60	2,70	4,30					
	Морвяний крем-суп	250	138,50	3,30	5,80	250	138,50	3,30	5,80	22,00	250	138,50	3,30	5,80	22,00					
	Каша перлова(розсипчаста)	120	163,60	3,70	2,90	150	204,50	4,60	3,60	37,70	150	204,50	4,60	3,60	37,70					
	Болоні сзе з яловичини	120	202,70	9,50	10,20	170	287,20	13,40	14,40	19,40	200	337,80	15,80	17,00	22,80					
	Чай з мелісою	150	0,90	0,00	0,40	150	0,90	0,00	0,00	0,40	150	0,90	0,00	0,00	0,40					
	Хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70					
	Фрукти	100	95,00	1,50	0,20	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80					
	Всього	670	576,70	18,50	20,90	770	749,10	24,30	27,80	96,20	800	799,70	26,70	30,40	99,60					
	Підвечірок																			
	Печиво вівсяне	60	161,50	4,30	3,10	60	161,50	4,30	3,10	29,80	60	161,50	4,30	3,10	29,80					
	Йогурт	125	62,50	3,50	3,10	125	62,50	3,50	3,10	5,00	125	62,50	3,50	3,10	5,00					
	Всього	185	224,00	7,80	6,20	185,00	224,00	7,80	6,20	34,80	185,00	224,00	7,80	6,20	34,80					
	Вечеря																			
	Салат з гречкою та овочами	100	69,86	1,48	5,08	100	69,86	1,48	5,08	4,60	100	69,86	1,48	5,08	4,60					
	Львівський сирник з морквою	180	363,40	23,10	17,90	180	363,40	23,10	17,90	27,10	200	403,80	25,60	19,90	30,10					
	Сметана	10	20,60	0,30	2,00	10	20,60	0,30	2,00	0,30	10	20,60	0,30	2,00	0,30					
	Хліб житній	30	68,00	1,00	0,21	50	113,00	2,00	0,35	25,00	50	113,00	2,00	0,35	25,00					
	Узвар із суміші сухофруктів (без цукру)	150	80,80	0,20	0,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70					

Збірник рецепів	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	Жири, г	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	Жири, г	93-112							
	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7									
1	1-й тиждень																							
	Середя																							
	2																							
	Сніданок																							
	Салат з запеченої капуста з роздінками	117,14	1,90	8,20	9,43	75	117,14	1,90	8,20	9,43	75	117,14	7,90	8,20	8,20	9,43								
	Куліш з курячим м'ясом	277,50	15,80	12,60	27,50	250	385,50	22,00	17,40	38,20	300	462,60	26,40	20,90	20,90	45,80								
	Какао з молоком	91,56	5,64	4,56	7,08	180	91,56	5,64	4,56	7,08	180	91,56	5,64	4,56	4,56	7,08								
	Хліб цільнозерновий	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	4,00	16,70								
	Фрукти	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	13,00	100	52,40	0,40	0,40	0,40	13,00								
	Всього	609,60	25,74	27,76	65,81	655	764,60	32,94	34,56	84,41	705	841,70	43,34	38,06	38,06	92,01								
	II сніданок																							
	Салат з морквою, сиром та сметаною	99,33	1,48	3,15	16,26	100	99,33	1,48	3,15	16,26	100	99,33	1,48	3,15	3,15	16,26								
	Фрукти	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	13,00	100	52,40	0,40	0,40	0,40	13,00								
	Всього	151,73	1,88	3,55	28,06	200	151,73	1,88	3,55	29,26	200	151,73	1,88	3,55	3,55	29,26								
	1.36 Салат "Обід"																							
	Салат з гарбуза, насіння та зеленого горошку	102,00	4,90	7,50	3,20	75	102,00	4,90	7,50	3,20	75	102,00	4,90	7,50	7,50	3,20								
	Суп з перловою крупною і томатом	151,60	3,00	4,30	34,50	250	151,60	3,00	4,30	34,50	250	151,60	3,00	4,30	4,30	34,50								
	Картопляне пюре з орегано	162,62	2,84	7,42	21,11	150	203,30	3,50	9,30	26,40	150	203,30	3,50	9,30	9,30	26,40								
	Колети рибні	53,20	9,10	1,50	2,10	90	79,80	13,60	2,20	3,20	120	106,40	18,10	3,00	3,00	4,20								
	Увар із суміші сухофруктів (без цукру)	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	0,70	18,70								
	Хліб житній	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	4,00	16,70								
	Фрукти	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	0,20	21,80								
	Всього	519,22	17,14	15,92	86,41	690	633,50	23,30	20,50	99,50	720	660,10	27,80	21,30	21,30	100,50								
	Підвечірок																							
	Запіканка сирна з яблуком, морквою та сметаною	181,37	11,54	9,63	12,13	100	181,37	11,54	9,63	12,13	100	181,37	11,54	9,63	9,63	12,13								
	Чай з лимоном	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	0,70	18,70								
	Всього	262,17	11,74	10,33	30,83	250,00	262,17	11,74	10,33	30,83	250,00	262,17	11,74	10,33	10,33	30,83								
	Вечеря																							
	Овочі припущені з соусом "Бешамель"	64,70	3,00	3,20	5,60	75	64,70	3,00	3,20	5,60	75	64,70	3,00	3,20	3,20	5,60								
	Рис з кмином	163,60	3,70	2,90	30,20	150	204,50	4,60	3,60	37,70	150	204,50	4,60	3,60	3,60	37,70								
	Шпудра (запіканка з курки та буряку)	143,80	15,60	4,60	10,00	150	215,70	23,40	6,80	15,10	180	258,90	28,00	8,20	8,20	18,10								
	Йогурт	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	3,00	10,00								
	Всього	458,10	26,30	13,70	55,80	500,00	570,90	35,00	16,60	68,40	530,00	614,10	39,60	18,00	18,00	71,40								

Збірник рецеп	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	Жири, г	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	Жири, г	23-27	Вихід, г	675-810	23-27	Жири, г	
	3	Енерго- цінність, ккал	Білки,г	Жири, г	Вуглеводи,г	3	Енерго- цінність, ккал	Білки,г	Жири, г	Вуглеводи,г	3	Енерго- цінність, ккал	Білки,г	Жири, г	Вуглеводи,г	3	Енерго- цінність, ккал	Білки,г	Жири, г		
I																					
	1-й тиждень																				
	Четвер																				
	2																				
	Сніданок																				
	Салат з морквою та яблуком, соусом "Вінегрет"	100	81,81	0,73	4,54	9,51	100	81,81	0,73	4,54	9,51	100	81,81	0,73	4,54	100	81,81	0,73	4,54	9,51	
	Курячий шніцель	70	148,50	13,10	6,90	11,30	100	212,09	18,70	9,85	16,90	120	254,50	22,40	11,80	19,40	120	254,50	22,40	11,80	19,40
	Каша вівсяна	120	252,30	6,00	14,50	25,90	150	252,30	6,00	14,50	25,90	150	315,40	7,50	18,10	32,40	150	315,40	7,50	18,10	32,40
	Йогурт	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00
	Хліб шніцлерний	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70
	Фрукти	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	13,00	100	52,40	0,40	0,40	13,00	100	52,40	0,40	0,40	13,00
	Всього	445	692,01	26,23	31,34	78,51	625	802,60	32,83	36,29	92,01	645	908,11	38,03	41,84	101,01					
	II сніданок																				
	Цінабон з корицею	60	159,80	3,50	6,60	23,90	80	213,00	4,60	8,80	31,80	80	213,00	4,60	8,80	31,80	80	213,00	4,60	8,80	31,80
	Молоко	150	76,30	4,70	3,80	5,90	150	76,30	4,70	3,80	5,90	150	76,30	4,70	3,80	5,90	150	76,30	4,70	3,80	5,90
	Всього	210	236,10	8,20	10,40	29,80	230,00	289,30	9,30	12,60	37,70	230,00	289,30	9,30	12,60	37,70					
	Обід																				
	Салат з буряків, селери та сиру	50	47,20	1,60	2,70	4,30	50	47,20	1,60	2,70	4,30	50	47,20	1,60	2,70	4,30	50	47,20	1,60	2,70	4,30
	Суп гороховий	250	151,60	3,00	4,30	34,50	250	151,60	3,00	4,30	34,50	250	151,60	3,00	4,30	34,50	250	151,60	3,00	4,30	34,50
	Французька печеня з яловичини з соусом "Бешамель"	150	194,40	8,40	9,30	18,40	200	259,20	11,10	12,30	24,60	250	324,00	13,90	15,40	30,70	250	324,00	13,90	15,40	30,70
	Напій з шипшини	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	150	80,80	0,20	0,70	18,70
	Хліб житній	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70
	Фрукти	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
	Всього	580	497,80	13,60	16,30	81,60	650	609,60	17,30	21,30	94,50	700	674,40	20,10	24,40	100,60					
	Підвечірок																				
	Слат з морквою, роззниками та сметаною	75	74,50	1,10	2,40	12,20	75	74,50	1,10	2,40	12,20	100	99,33	1,48	3,15	16,26	100	99,33	1,48	3,15	16,26
	Всього	75,00	74,50	1,10	2,40	12,20	75,00	74,50	1,10	2,40	12,20	100,00	99,33	1,48	3,15	16,26					
	Вечеря																				
	Салат з капуста, зеленого горошку та насіння	100	107,63	2,95	8,06	5,21	100	107,63	2,95	8,06	5,21	100	107,63	2,95	8,06	5,21	100	107,63	2,95	8,06	5,21
	Ньокі (картоплянігалушки)	120	201,30	5,10	3,40	39,20	150	251,60	6,40	4,30	49,00	150	251,60	6,40	4,30	49,00	150	251,60	6,40	4,30	49,00
	Куряче стегно в гірчичному соусі	50	109,60	13,30	5,60	2,30	75	164,50	19,90	8,40	3,40	90	197,40	23,90	10,10	4,10	90	197,40	23,90	10,10	4,10
	Кефір	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00
	Всього	395,00	504,53	25,35	20,06	56,71	450,00	609,73	33,25	23,76	67,61	465,00	642,63	37,25	25,46	68,31					

Збірник рецептів	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	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112			
	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7			
	1-й тиждень																											
	Субота																											
1	2																											
	Сніданок																											
	Салат з яйцем, яблуком та сметаною																											
	75	108,90	6,00	7,00	5,60	75	108,90	6,00	7,00	5,60	75	108,90	6,00	7,00	5,60	75	108,90	6,00	7,00	5,60	75	108,90	6,00	7,00	5,60			
	Рис 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	150	204,50	4,60	3,60	37,70	150	204,50	4,60	3,60	37,70			
	Стіжки риби																											
	50	80,10	7,70	1,30	10,80	70	112,20	10,80	1,90	15,20	90	144,20	13,80	2,40	19,50	90	144,20	13,80	2,40	19,50	90	144,20	13,80	2,40	19,50			
	Сік овочевий																											
	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	200	98,70	1,20	0,00	22,50	200	98,70	1,20	0,00	22,50			
	Хліб цільнозерновий																											
	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70			
	Фрукти																											
	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	13,00	100	52,40	0,40	0,40	13,00	100	52,40	0,40	0,40	13,00	100	52,40	0,40	0,40	13,00			
	475	574,70	21,00	13,60	90,90	645	694,70	26,00	16,90	110,70	665	726,70	29,00	17,40	115,00													
	II сніданок																											
	Салат з буряком, курагою та горіхами з йогуртом																											
	100	204,59	5,17	13,05	16,38	100	204,59	5,17	13,05	16,38	100	204,59	5,17	13,05	16,38	100	204,59	5,17	13,05	16,38	100	204,59	5,17	13,05	16,38			
	100	204,59	5,17	13,05	16,38	100,00	204,59	5,17	13,05	16,38	100,00	204,59	5,17	13,05	16,38													
	Обід																											
	Салат з яйцем, сиром та куркумою																											
	50	47,20	1,60	2,70	4,30	50	47,20	1,60	2,70	4,30	50	47,20	1,60	2,70	4,30	50	47,20	1,60	2,70	4,30	50	47,20	1,60	2,70	4,30			
	Суп гороховий																											
	250	157,90	4,30	3,30	28,90	250	157,90	4,30	3,30	28,90	250	157,90	4,30	3,30	28,90	250	157,90	4,30	3,30	28,90	250	157,90	4,30	3,30	28,90			
	Картопляне пюре																											
	120	162,62	2,84	7,42	21,11	150	203,30	3,50	9,30	26,40	150	203,30	3,50	9,30	26,40	150	203,30	3,50	9,30	26,40	150	203,30	3,50	9,30	26,40			
	Кебаб з сиром																											
	60	84,50	8,10	5,20	1,50	80	112,70	10,80	6,90	2,00	100	140,80	13,50	8,70	2,40	100	140,80	13,50	8,70	2,40	100	140,80	13,50	8,70	2,40			
	Соус "Кетчуп"																											
	25	13,20	0,30	0,00	3,00	25	13,20	0,30	0,00	3,00	25	13,20	0,30	0,00	3,00	25	13,20	0,30	0,00	3,00	25	13,20	0,30	0,00	3,00			
	Узвар із 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	150	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70			
	Хліб житній																											
	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70			
	Фрукти																											
	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80			
	635	570,02	17,74	18,62	83,21	705	685,90	22,10	24,20	95,70	725	714,00	24,80	26,00	96,10													
	Підвечірок																											
	Печиво																											
	60	161,50	4,30	3,10	29,80	60	161,50	4,30	3,10	29,80	60	161,50	4,30	3,10	29,80	60	161,50	4,30	3,10	29,80	60	161,50	4,30	3,10	29,80			
	Молоко																											
	150	76,30	4,70	3,80	5,90	150	76,30	4,70	3,80	5,90	150	76,30	4,70	3,80	5,90	150	76,30	4,70	3,80	5,90	150	76,30	4,70	3,80	5,90			
	210,00	237,80	9,00	6,90	35,70	210,00	237,80	9,00	6,90	35,70	210,00	237,80	9,00	6,90	35,70													
	Вечеря																											
	Капушта тушкована з овочами та курячим м'ясом																											
	150	129,39	15,31	3,44	7,36	200	172,52	20,41	4,59	9,81	250	215,65	25,51	5,74	12,26	250	215,65	25,51	5,74	12,26	250	215,65	25,51	5,74	12,26			
	Запіванка рисова з ягідним кюлі																											
	150/25	277,43	8,31	8,72	40,80	6	277,43	8,31	8,72	40,80	7	326,19	9,92	10,43	47,40	7	326,19	9,92	10,43	47,40	7	326,19	9,92	10,43	47,40			
	Хліб житній																											
	30	68,00	1,00	0,21	15,00	50	113,00	2,00	0,35	25,00	50	113,00	2,00	0,35	25,00	50	113,00	2,00	0,35	25,00	50	113,00	2,00	0,35	25,00			
	Кефір																											
	125	62,50	3,50	3,10	5,00	125	62,50	3,50	3,10	5,00	125	62,50	3,50	3,10	5,00	125	62,50	3,50	3,10	5,00	125	62,50	3,50	3,10	5,00			

Збірник рецензій	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									
Найменування страв	Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г								
1	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7									
1-й тиждень																								
Неділя																								
2																								
Сніданок																								
Салат з червоної капуста з соусом "Внедрет"	100	68,40	1,47	4,53	5,08	100	68,40	1,47	4,53	5,08	100	68,40	1,47	4,53	5,08									
Котлета по-міланськи з сиром	90	228,20	16,60	10,00	21,30	125	316,90	23,00	13,90	29,50	150	380,30	27,60	16,60	35,50									
Каша пшенична	120	137,20	4,60	2,60	25,80	150	171,50	5,70	3,30	32,30	150	171,50	5,70	3,30	32,30									
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									
Хліб житній	30	68,00	1,00	0,21	15,00	50	113,00	2,00	0,35	25,00	50	113,00	2,00	0,35	25,00									
Фрукти	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	13,00	100	52,40	0,40	0,40	13,00									
Всього	510	564,20	24,67	17,74	79,98	725	732,20	33,17	22,48	105,88	750	795,60	37,77	25,18	111,88									
II сніданок																								
Салат з морквою, родзинками та сметаною	75	74,50	1,10	2,40	12,20	75	74,50	1,10	2,40	12,20	100	99,33	1,48	3,15	16,26									
Фрукти	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80									
Всього	175,00	169,50	2,60	2,60	34,00	175,00	169,50	2,60	2,60	34,00	200,00	194,33	2,98	3,35	38,06									
Обід																								
Салат з гарбузом, насінням та зеленим горошком	100	136,00	6,56	10,00	4,30	100	136,00	6,56	10,00	4,30	100	136,00	6,56	10,00	4,30									
Суп овочевий	250	161,40	2,90	5,60	25,80	250	161,40	2,90	5,60	25,80	250	161,40	2,90	5,60	25,80									
Гуляш з вареної яловичини	70	91,50	6,54	5,71	3,67	100	130,72	9,34	8,16	5,24	120	156,86	11,21	9,79	6,29									
Каша перлова	120	174,60	10,10	3,40	16,90	150	218,24	12,59	4,18	21,16	150	218,24	12,59	4,18	21,16									
Хліб житній	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70									
Компот із свіжих ягід, м'яти та родзинок	150	33,30	0,40	0,00	7,50	150	33,30	0,40	0,00	7,50	150	33,30	0,40	0,00	7,50									
Фрукти	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80									
Всього	470	498,50	21,54	16,71	56,37	550	628,36	27,83	21,94	68,90	570	654,50	29,70	23,57	69,95									
Підвечірок																								
Вертуга з яблуком	60	141,80	2,30	6,50	20,00	80	189,10	3,00	8,70	26,80	80	189,10	3,00	8,70	26,80									
Йогурт	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00									
Всього	185,00	227,80	6,30	9,50	30,00	205,00	275,10	7,00	11,70	36,80	205,00	275,10	7,00	11,70	36,80									
Вечеря																								
Салат з буряка зі сметаною	75	80,80	1,35	4,60	8,60	75	80,80	1,35	4,60	8,60	75	80,80	1,35	4,60	8,60									
Тост з гороховим пюре та яйцем	100	206,03	8,50	8,88	20,45	100	206,03	8,50	8,88	20,45	100	206,03	8,50	8,88	20,45									
Банаш	120	164,50	4,80	8,40	14,40	150	205,70	6,00	10,50	18,00	150	205,70	6,00	10,50	18,00									
Хліб житній	30	68,00	1,00	0,21	15,00	50	113,00	2,00	0,35	25,00	50	113,00	2,00	0,35	25,00									
Кефір	125	62,50	3,50	3,10	5,00	125	62,50	3,50	3,10	5,00	125	62,50	3,50	3,10	5,00									
Всього	450,00	581,83	19,15	25,19	63,45	500,00	668,03	21,35	27,43	77,05	500,00	668,03	21,35	27,43	77,05									