

ПОГОДЖЕНО:

Заст. Начальник Ужгородського міського управління головного управління держпродспожив служби в Закарпатській області

Чернов П.В.

2022 року

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Управління освіти, Ужгородської міської ради
Ужгородська загальноосвітня школа I-III ступенів №15

Володимир Поліщук

2022 року

ВИКОНАВЕЦЬ:

Фізична особа-підприємець
Мешко Еріка Степанівна

Мешко Е.С.

2022 року

**Перспективне 4-тижневе меню для організації харчування учнів пільгових категорій
період осінь 2022 навчального року.**

Обід - додаток 5, др.снід.додаток 6 1/2		6-11 РОКІВ					11-14 РОКІВ				
1 тиждень											
ПОНЕДІЛОК - 1 тиждень		вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал
Другий сніданок :											
1/11.	Запіканка сирна з яблуком та морквою	100	12,54	8,18	14,25	182,6	100	12,54	8,18	14,25	182,6
	Йогурт	125	2,00	6,30	5,30	86,00	125	2,00	6,30	5,30	86,00
7/12.	Компот із суміші сухофруктів	200	0,6	0	31,5	129	200	0,6	0	31,5	129
	разом:		15,14	14,48	51,05	397,60		15,14	14,48	51,05	397,60
Обід :											
	Суп з макароними виробами та картоплею	200	11,00	5,00	11,00	167,00	200	11,00	5,00	11,00	167,00
6/14.	гречка варена	120	6,96	5,25	36,12	123,2	150	8,7	6,56	45,15	179
3/9.	Чахохбілі з куркою з овочами	75	15,20	4,48	5,30	126,29	100	15,20	4,48	5,30	126,29
4/7.	Салат з капусти, яблуком та селерою	100	1,06	3,14	7,77	66,02	100	1,06	3,14	7,77	66,02
	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	50	2,00	2,00	22,00	71,00
	Сік фруктовий , овочевий, ягідний	200	0,3	0	18,2	76	200	0,3	0	18,2	76
	разом:		36,52	19,87	100,39	629,51		38,26	21,18	109,42	685,31
Полуденок :											
	Фрукти по сезону, / морква	50/50	1,37	0,62	20	92	50/50	1,37	0,62	20	92
	разом:		1,37	0,62	20,00	92,00		1,37	0,62	20,00	92,00
ВІТРОК - 1 тиждень		вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал
Другий сніданок :											
1/23.	Млинці з яблучним соусом	60/20	8,3	6,3	37,5	233	80/20	8,3	6,3	37,5	233
7/4.	Напій з лимонів, апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	200	0,45	0,2	7	24,02
	разом:		8,75	6,5	44,5	257,02		8,75	6,5	44,5	257,02
Обід :											
	Бульйон домашній з локшиною	200	30	0,4	5	228	200	30	0,4	5	228
	Жаркое по-домашньому	180	16,97	36,26	24,43	450,6	225	16,97	36,26	24,43	492,43
	Салат з морквою та сиром	100	2,08	4,25	2,7	57,45	100	2,08	4,25	2,7	57,45

	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	50	2,00	2,00	22,00	71,00
7/4.	Напій з лимонів, апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	200	0,45	0,2	7	24,02
	разом:		51,5	43,11	61,13	831,07		51,5	43,11	61,13	872,9
Полуденок :											
	Морква, горіхи	100/30	10,6	38	17,8	224,8	100/30	10,6	38	17,8	224,8
	разом:		10,6	38	17,8	224,8		10,6	38	17,8	224,8
СЕРЕДА - 1 тиждень											
		вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал .
Другий сніданок :											
1/7.	Вареники лініві з творогом	60/25	17,36	13,74	20,04	274,46	80/25	21,52	15,93	24,57	329,05
7/14.	какао з молоком	200	3,8	3,9	25,8	154	200	3,8	3,9	25,8	154
	разом:		21,16	17,64	45,84	428,46		25,32	19,83	50,37	483,05
Обід :											
	Суп гороховий з грінками цільнозерновими	200	4,4	4,4	15,4	129,4	200	4,4	4,4	15,4	129,4
	Плов з булгура та з мясом	180	7,72	13,69	19,11	225,82	225	7,72	13,69	19,11	356,2
	Салат з капусти з насінням	100	1,1	3,87	2,96	51,05	100	1,1	3,87	2,96	51,05
	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	50	2,00	2,00	22,00	71,00
	Чай з лимоном	200	0,2	0	15,2	63	200	0,2	0	15,2	63
	разом:		15,42	23,96	74,67	540,27		15,42	23,96	74,67	670,65
Полуденок :											
	Яблуко печене , гарбуз печений	100/100	2,4	0,46	22	225	100/100	2,4	0,46	22	225
			2,4	0,46	22	225		2,4	0,46	22	225
ЧЕТВЕРГ - 1 тиждень											
		вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал
Другий сніданок :											
	Панкейки бурякові	100	5,68	6,11	32,87	202,28	100	5,68	6,11	32,87	202,28
	Напій з шиповника	200	0,2	0	15,2	63	200	0,2	0	15,2	63
	разом:		5,88	6,11	48,07	265,28		5,88	6,11	48,07	265,28
Обід :											
	Борщ	200	2	4	13	102	200	2	4	13	102
	макарони відварні	120	11,8	10,2	33,8	276	150	14,75	12,75	42,25	345
	тушене м'ясо	100	17,5	7,1	3,8	247	100	17,5	7,1	3,8	247
	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	50	2,00	2,00	22,00	71,00
	Салат з буряка, яєць зі сметаною	100	4,16	5,26	7,45	93,35	100	4,16	5,26	7,45	93,35
	Напій з шиповника	200	0,2	0	15,2	63	200	0,2	0	15,2	63
			37,66	28,56	95,25	852,35		40,61	31,11	103,7	921,35
Полуденок :											
	Фрукти по сезону	100	1	0,2	22	94	100	1	0,2	22	94

	разом:	1	0,2	22	94		1	0,2	22	94	
ПЯТНИЦЯ - 1 тиждень	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	вихід	білки	жири	вуглев.	ккал	
Другий сніданок :											
	Оладки з яблуками, йогурт	60/125	17	18,2	81,15	380	80/125	17	18,2	81,15	490
7/8.	Компот з фруктів або ягід	200	0,6	0	9,9	44	200	0,6	0	9,9	44
	разом:		17,6	18,2	91,05	424		17,6	18,2	91,05	534
Обід :											
	Суп овочевий з горошком	200	4,3	1,9	18,6	94,9	200	4,3	1,9	18,6	94,9
	Рибні стіки	70	11,8	2,5	15	226,8	90	11,8	2,5	15	256
	Ньокі	120	6,4	5,8	48,99	257,61	120	6,4	5,8	48,99	257,61
	Салат з капусти з ароматною олією	100	0,63	2,55	2,85	36,88	100	0,63	2,55	2,85	36,88
	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	200	0,45	0,2	7	24,02
	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	50	2,00	2,00	22,00	71,00
			25,58	14,95	114,44	711,21		25,58	14,95	114,44	740,41
Полуденок :											
	Морква, горіхи	100/30	10,6	38	17,8	224,8	100/30	10,6	38	17,8	224,8
7/12.	Компот із суміші сухофруктів	200	0,6	0	31,5	129	200	0,6	0	31,5	129
	разом:		11,2	38	49,3	353,8		11,2	38	49,3	353,8

2 тиждень

ПОНЕДІЛОК - 2 тиждень		вихід	білки	жири	вуглев	ккал	вихід	білки	жири	вуглев	ккал
Другий сніданок :											
1/7.	Вареники ліниві з творогом	60/25	17,36	13,74	20,04	274,46	80/25	21,52	15,93	24,57	329,05
7/14.	какао з молоком	200	3,8	3,9	25,8	154	200	3,8	3,9	25,8	154
	разом:		21,16	17,64	45,84	428,46		25,32	19,83	50,37	483,05
Обід :											
	Бульйон домашній з локшиною	200	30	0,4	5	228	200	30	0,4	5	228
	Плов з курячим м'ясом	180	14,92	12,01	30,29	279,81	220	14,92	12,01	30,29	379,25
	Салат з морквою та сиром	100	2,08	4,25	2,7	57,45	100	2,08	4,25	2,7	57,45
	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	50	2,00	2,00	22,00	71,00
	Чай з лимоном	200	0,2	0	15,2	63	200	0,2	0	15,2	63
	разом:		49,20	18,66	75,19	699,26		49,20	18,66	75,19	798,70
Полуденок :											
	Яблуко печене , гарбуз печений	100/100	2,4	0,46	22	225	100/100	2,4	0,46	22	225
	разом:		2,4	0,46	22	225		2,4	0,46	22	225
ВІВТОРОК - 2 тиждень		вихід	білки	жири	вуглев	ккал	вихід	білки	жири	вуглев	ккал
Другий сніданок :											
1/32.	Сирники творожні з йогуртом	100/125	7,33	15,6	40,4	418	100/125	7,33	15,6	40,4	418
7/12.	Компот із суміші сухофруктів	200	0,6	0	31,5	129	200	0,6	0	31,5	129
	разом:		7,93	15,60	71,90	547,00		7,93	15,60	71,90	547,00
Обід :											
	Борщ	200	2	4	13	102	200	2	4	13	102
	Гречка варена з маслом	120	6,96	5,25	36,12	223,20	150	6,96	5,25	36,12	265,00
	котлети, биточки особливі	70	8,3	11,8	9,9	194	90	8,3	11,8	9,9	256
	Сметанковий соус	25	0,7	3,6	2	43,5	25	0,7	3,6	2	43,5
4/7.	Салат з капусти, яблуком та селерою	100	1,06	3,14	7,77	66,02	100	1,06	3,14	7,77	66,02
7/12.	Компот із суміші сухофруктів	200	0,6	0	31,5	129	200	0,6	0	31,5	129
	разом:		19,62	27,79	100,29	757,72		19,62	27,79	100,29	861,52
Полуденок :											
	Яблуко печене , гарбуз печений	100/100	2,4	0,46	22	225	100/100	2,4	0,46	22	225
	разом:		2,4	0,46	22	225		2,4	0,46	22	225
СЕРЕДА - 2 тиждень		вихід	білки	жири	вуглев	ккал	вихід	білки	жири	вуглев	ккал
Другий сніданок :											
	Макарони з сухарями та горіхами	60/5/30	19,7	20,1	39,8	297	80/5/30	19,7	20,1	39,8	297
	Напій з шиповника	200	0,2	0	15,2	63	200	0,2	0	15,2	63
	разом:		19,9	20,1	55	360		19,9	20,1	55	360

Обід :											
	Суп овочевий	200	11,00	5,00	11,00	167,00	200	11,00	5,00	11,00	167,00
	Картопля пюре	120	3,00	4,50	21,00	161,00	150	3,00	4,50	21,00	170,00
	Гуляш з свинини	70	11,5	26,8	3,3	301	100	11,5	26,8	3,3	330
	Салат з буряка, яєць зі сметаною	100	4,16	5,26	7,45	93,35	100	4,16	5,26	7,45	93,35
	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	50	2,00	2,00	22,00	71,00
	Компот з фруктів або ягід	200	0,60	0,00	9,90	44,00	200	0,60	0,00	9,90	44,00
	разом:		32,26	43,56	74,65	837,35		32,26	43,56	74,65	875,35
Полуденок :											
	Фрукти по сезону, / морква	100/100	1,37	0,62	20	182	100/100	1,37	0,62	20	182
	разом:		1,37	0,62	20,00	182,00		1,37	0,62	20,00	182,00
ЧЕТВЕРГ - 2 тиждень											
	вихід	білки	жири	вуглев	ккал	вихід	білки	жири	вуглев	ккал	
Другий сніданок :											
1/33.	Оладки творожні з сметаною	60/20.	7,25	27,9	27,9	354,5	8020	9,66	18,87	37,2	445,33
7/14.	какао з молоком	200	3,8	3,9	25,8	154	200	3,8	3,9	25,8	154
	разом:		11,05	31,8	53,7	508,5		13,46	22,77	63	599,33
Обід :											
	Суп овочевий з м'ясними фрикадельками	200	12	18	10	248	200	12	18	10	248
6/3.	Каша пшенична	120	4,8	2,4	25,2	143,3	150	3,7	3,8	22,3	186
	Котлети домашні	100	5,6	10,7	6,6	146	100	5,6	10,7	6,6	146
	Сметанковий соус	25	0,7	3,6	2	43,5	25	0,7	3,6	2	43,5
	Салат з капусти з насінням	50	1,1	3,87	2,96	51,05	50	1,1	3,87	2,96	51,05
	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00
7/4.	Напій з лимонів, апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	200	0,45	0,2	7	24,02
	разом:		26,65	40,77	75,76	726,87		25,55	42,17	72,86	769,57
Полуденок :											
	Морква, горіхи	100/30	10,6	38	17,8	224,8	100/30	10,6	38	17,8	224,8
	разом:		10,6	38	17,8	224,8		10,6	38	17,8	224,8
П'ЯТНИЦЯ - 2 тиждень											
	вихід	білки	жири	вуглев	ккал	вихід	білки	жири	вуглев	ккал	
Другий сніданок :											
1/11.	Запиканка сирна з яблуком та морквою	100	12,54	8,18	14,25	182,6	100	12,54	8,18	14,25	182,6
7/12.	Компот із суміші сухофруктів	200	0,6	0	31,5	129	200	0,6	0	31,5	129
	разом:		13,14	8,18	45,75	311,6		13,14	8,18	45,75	311,6
Обід :											
	Суп квасолевий	200	4,3	1,9	18,6	94,9	200	4,3	1,9	18,6	94,9
	Фрикадельки рибні	70	8,6	1,2	1	265,1	90	8,6	1,2	1	295,1
	макарони відварні	120	4	0,6	38	176	150	4	0,6	38	225

Салат з капусти з ароматною олією	100	0,63	2,55	2,85	36,88	100	0,63	2,55	2,85	36,88
Сік фруктовий , овочевий, ягідний	200	0,3	0	18,2	76	200	0,3	0	18,2	76
Хліб цільозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	50	2,00	2,00	22,00	71,00
разом:		19,83	8,25	100,65	719,88		19,83	8,25	100,65	798,88
Полуденок :										
яблука, / морква	50/50	1,37	0,62	20	182	50/50	1,37	0,62	20	182
разом:		1,37	0,62	20	182		1,37	0,62	20	182

1/11.	Запіканка сирна з яблуком та морквою	100	12,54	8,18	14,25	182,6	100	12,54	8,18	14,25	182,6
	Напій з шиповника	200	0,2	0	15,2	63	200	0,2	0	15,2	63
	разом:		12,74	8,18	29,45	245,6		12,74	8,18	29,45	245,6
Обід :											
	Борщ	200	2	4	13	102	200	2	4	13	102
	макарони відварні	120	11,8	10,2	33,8	276	150	14,75	12,75	42,25	345
	Гуляш з свинини	70	11,5	26,8	3,3	278	90	11,5	26,8	3,3	301
	Салат з капусти та насінням	100	1,1	3,87	2,96	51,05	100	1,1	3,87	2,96	51,05
	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	50	2,00	2,00	22,00	71,00
	Чай з каркаде	200	0	0	20	80	200	0	0	20	80
	разом:		28,4	46,87	95,06	858,05		31,35	49,42	103,51	950,05
Полуденок :											
	яблука, / морква	50/50	1,37	0,62	20	182	50/50	1,37	0,62	20	182
	разом:		1,37	0,62	20	182		1,37	0,62	20	182
ЧЕТВЕРГ - 3 тиждень		вихід	білки	жири	вуглев	ккал	вихід	білки	жири	вуглев	ккал
Другий сніданок :											
	Ватрушка с овочами	100	9,2	4,8	29,9	201	100	9,2	4,8	29,9	201
7/4.	Напій з лимонів, апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	200	0,45	0,2	7	24,02
	разом:		9,65	5	36,9	225,02		9,65	5	36,9	225,02
Обід :											
	Суп гороховий з грінками цільнозерновими	200	4,4	4,4	15,4	129,4	200	4,4	4,4	15,4	129,4
	Плов з свинини з овочами	180	13,7	26,9	27,2	407	220	13,7	26,9	27,2	497
	Салат з капусти , яблуком та селерою	100	0,5	1,6	3,9	33	100	0,5	1,6	3,9	33
	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	50	2,00	2,00	22,00	71,00
7/4.	Напій з лимонів, апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	200	0,45	0,2	7	24,02
	разом:		21,05	35,1	75,5	664,42		21,05	35,1	75,5	754,42
Полуденок :											
	Фрукти по сезону	100	1	0,2	22	94	100	1	0,2	22	94
	Йогурт	125	2,00	6,30	5,30	86,00	125	2,00	6,30	5,30	86,00
	разом:		3	6,5	27,3	180		3	6,5	27,3	180
ПЯТНИЦЯ - 3 тиждень		вихід	білки	жири	вуглев	ккал	вихід	білки	жири	вуглев	ккал
Другий сніданок :											
	Панкейки бурякові	100	5,68	6,11	32,87	202,28	100	5,68	6,11	32,87	202,28
7/12.	Компот із суміші сухофруктів	200	0,6	0	31,5	129	200	0,6	0	31,5	129
	разом:		6,28	6,11	64,37	331,28		6,28	6,11	64,37	331,28
Обід :											
	Суп овочевий з горошком	200	4,3	1,9	18,6	94,9	200	4,3	1,9	18,6	94,9

	Нагетси рибні	70	11,9	1,3	12,7	219,1	90	11,9	1,3	12,7	219,1
	Картопля печена	120	3	6	25	169	150	3	6	25	269
	Салат з морквою та сиром	50	2,08	4,25	2,7	57,45	50	2,08	4,25	2,7	57,45
	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	50	2,00	2,00	22,00	71,00
7/12.	Компот із суміші сухофруктів	200	0,6	0	31,5	129	200	0,6	0	31,5	129
	разом:		23,88	15,45	112,5	740,45		23,88	15,45	112,5	840,45
	Полуденок :										
	Фрукти по сезону	100	1	0,2	22	94	100	1	0,2	22	94
	Йогурт	125	2,00	6,30	5,30	86,00	125	2,00	6,30	5,30	86,00
	разом:		3	6,5	27,3	180		3	6,5	27,3	180

4 тиждень

ПОНЕДІЛОК - 4 тиждень		вихід	білки	жири	вуглев	ккал	вихід	білки	жири	вуглев	ккал
Другий сніданок :											
1/11.	Запиканка сирна з яблуком та морквою	100	12,54	8,18	14,25	182,6	100	12,54	8,18	14,25	182,6
	Напій з шиповника	200	0,2	0	15,2	63	200	0,2	0	15,2	63
	разом:		12,74	8,18	29,45	245,60		12,74	8,18	29,45	245,60
Обід :											
	Бульйон домашній з локшиною	200	30	0,4	5	228	200	30	0,4	5	228
	гречка варена	120	6,96	5,25	36,12	223,2	120	6,96	5,25	36,12	223,2
	Курячі нагетси	85	15,10	7,70	17,70	186,30	100	15,10	7,70	17,70	286,30
	Салат капустою та морквою	100	0,8	1,7	2,9	32	100	0,8	1,7	2,9	32
	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	50	2,00	2,00	22,00	71,00
	Напій з шиповника	200	0,2	0	15,2	63	200	0,2	0	15,2	63
	разом:		55,06	17,05	98,92	803,50		55,06	17,05	98,92	903,50
Полуденок :											
	яблука, / морква	50/50	1,37	0,62	20	182	50/50	1,37	0,62	20	182
	разом:		1,37	0,62	20,00	182,00		1,37	0,62	20,00	182,00
ВІВТОРОК - 4 тиждень		вихід	білки	жири	вуглев	ккал	вихід	білки	жири	вуглев	ккал
Другий сніданок :											
1/23.	Млинці з яблуками та йогуртом	60/125	10,3	12,6	42,8	319	80/125	11,3	14,3	46,5	354
7/4.	Напій з лимонів, апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	200	0,45	0,2	7	24,02
	разом:		10,75	12,8	49,8	343,02		11,75	14,5	53,5	378,02
Обід :											
	Суп овочевий	200	11,00	5,00	11,00	167,00	200	11,00	5,00	11,00	167,00
	Макарони відварні	120	3,7	3,8	22,3	132	150	3,7	3,8	22,3	232
	котлети, биточки особливі	70	7,8	14,4	8,1	194	90	7,8	14,4	8,1	294
	Салат з морквою та сиром	50	2,08	4,25	2,7	57,45	50	2,08	4,25	2,7	57,45
	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	200	0,45	0,2	7	24,02
	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00
	разом:		27,03	29,65	73,10	645,47		27,03	29,65	73,10	845,47
Полуденок :											
	Морква, горіхи	100/30	10,6	38	17,8	224,8	100/30	10,6	38	17,8	224,8
	разом:		10,6	38	17,8	224,8		10,6	38	17,8	224,8
СЕРЕДА - 4 тиждень		вихід	білки	жири	вуглев	ккал	вихід	білки	жири	вуглев	ккал
Другий сніданок :											
32.	Сирники творожні з йогуртом	1/75.	5,49	11,7	30,3	299	100	7,33	15,6	40,4	372

12.	Компот із суміші сухофруктів	200	0,6	0	31,5	129	200	0,6	0	31,5	129
	разом:		6,09	11,7	61,8	428		7,93	15,6	71,9	501
	Обід :										
	Суп овочевий з м'ясними фрикадельками	200	12	18	10	248	200	12	18	10	248
	Китайська печеня зі свининою	180	6,7	14,2	19,5	285,3	220	6,7	14,2	19,5	335,3
	Салат з капусти, яблуком та селерою	50	0,5	1,6	3,9	33	50	0,5	1,6	3,9	33
	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00
	Чай з лимоном	200	0,2	0	15,2	63	200	0,2	0	15,2	63
	разом:		21,4	35,8	70,6	700,3		21,4	35,8	70,6	750,3
	Полуденок :										
	Яблуко печене , гарбуз печений	100/100	2,4	0,46	22	225	100/100	2,4	0,46	22	225
	разом:		2,4	0,46	22	225		2,4	0,46	22	225
	ЧЕТВЕРГ - 4 тиждень	вихід	білки	жири	вуглев	ккал	вихід	білки	жири	вуглев	ккал
	Другий сніданок :										
1/7.	Вареники ліниві з творогом	60/25	17,36	13,74	20,04	274,46	80/25	21,52	15,93	24,57	329,05
	Компот з фруктів або ягід	200	0,6	0	9,9	44	200	0,6	0	9,9	44
	разом:		17,96	13,74	29,94	318,46		22,12	15,93	34,47	373,05
	Обід :										
	Борщ	200	2	4	13	102	200	2	4	13	102
	гречка варена	120	6,96	5,25	36,12	223,2	120	6,96	5,25	36,12	223,2
	Рулети домашні	70	7	13,38	8,25	282,5	100	7	13,38	8,25	382,5
	салат з капусти з аром.олією	100	0,63	2,55	2,85	36,88	100	0,63	2,55	2,85	36,88
	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	50	2,00	2,00	22,00	71,00
	Сік фруктовий , овочевий, ягідний	200	0,3	0	18,2	76	200	0,3	0	18,2	76
	разом:		18,89	27,18	100,42	791,58		18,89	27,18	100,42	891,58
	Полуденок :										
	Морква, горіхи	100/30	10,6	38	17,8	224,8	100/30	10,6	38	17,8	224,8
	разом:		10,6	38	17,8	224,8		10,6	38	17,8	224,8
	П'ЯТНИЦЯ - 4 тиждень	вихід	білки	жири	вуглев	ккал	вихід	білки	жири	вуглев	ккал
	Другий сніданок :										
	Оладки з ягідним кюлі або яблуками	60/10	12	15,7	74,9	490	80/10	12	15,7	74,9	490
	Напій з шиповника	200	0,2	0	15,2	63	200	0,2	0	15,2	63
	разом:		12,2	15,7	90,1	553		12,2	15,7	90,1	553
	Обід :										
	Суп квасолевий	200	4,3	1,9	18,6	94,9	200	4,3	1,9	18,6	94,9
	Котлети рибні	70	9,1	1,5	2,1	253,2	90	9,1	1,5	2,1	353,2
	рис варений	120	4	6	38	176	120	4	6	38	176

Салат з буряка, яєць зі сметаною	100	4,16	5,26	7,45	93,35	100	4,16	5,26	7,45	93,35
Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00
Компот з фруктів або ягід	200	0,6	0	9,9	44	200	0,6	0	9,9	44
разом:		24,16	16,66	98,05	732,45		24,16	16,66	98,05	832,45
Полуденок :										
яблука, / морква	50/50	1,37	0,62	20	182	50/50	1,37	0,62	20	182
разом:		1,37	0,62	20	182		1,37	0,62	20	182