

Затверджую

ФОП Фурман Н.О.



Погоджено

Начальник Рівненського районного

управління Головного управління

Держпродспоживслужби в Рівненській області

Сергій ПЕРМАНЮК



ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ СЕЗОННЕ МЕНЮ СНІДАНКІВ

для учнів Борщівської гімназії

Малолюбашанської сільської ради Рівненського району,
Рівненської області

на весняний сезон 2024-2025 навчального року

Затверджую

ФОП Фурман Н.О.



Погоджено

Начальник Рівненського районного

управління Головного управління

Держпродспоживслужби в Рівненській області

Сергій ГЕРМАНЮК



ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ СЕЗОННЕ МЕНЮ ОБІДІВ

для учнів Борщівської гімназії

Малолубашанської сільської ради Рівненського району,
Рівненської області

на весняний сезон 2024-2025 навчального року

	Найменування страв		6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					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
	1-й тиждень	Алергени		Енерго- цінність, ккал	Білки,г	Жири, г	Вуглево ди,г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вугле води, г		Енерго- цінність , ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, г
1	2		3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	<u>Понеділок</u>																
1.21	Салат з моркви,сиру та смет.	МП, Л	100	112.16	4.57	7.17	7.88	100	112.16	4.57	7.17	7.88	100	112.16	4.57	7.17	7.88
5.1	Омлет " Скрамбл"	Я,МП,Л, Г, ЗП	50	79.9	5.6	5.0	3.1	50	79.9	5.6	5.0	3.1	50	79.9	5.6	5.0	3.1
10.60	Каша гречана з чебрецем	ЗП, МП, Л	120	132.7	4.1	3.1	24.1	150	165.8	5.2	3.9	30.1	150	165.8	5.2	3.9	30.1
13.5	Чай каркаде		200	10.0	0.6	0.00	1.0	200	10.0	0.6	0.00	1.0	200	10.0	0.6	0.00	1.0
	Хліб цільнозерновий	ЗП,Г	30	66.6	2.37	0.027	16.38	50	111.1	3.95	0.040	27.30	50	111.1	3.95	0.040	27.30
	Печиво сухе		20	83.60	1.66	1.76	15.20	20	83.60	1.66	1.76	15.12	40	167.20	3.32	3.52	30.40
12.01	Банан		100	95.0	1.5	0.2	21.8	100	95.0	1.5	0.2	21.8	100	95.0	1.5	0.2	21.8
	Всього			579.96	20.40	17.26	89.46		657.56	23.08	18.07	#####		741.16	24.74	19.83	121.58
<u>Вівторок</u>																	
Клопотно Т.к. № 5	Салат з буряка з сухариками	ЗП	77	116	2.88	4.12	16.73	74	111	2.77	3.96	16.08	67	101	2.51	3.59	14.55
4.04	Плов з курячим м'ясом	ЗП	180	279.8	14.92	12.01	30.29	200	310.9	16.6	13.4	33.7	250	388.6	20.7	16.7	42.1
	Йогурт	МП, Л	125	86	4	2.11	4.41	125	86	4	2.11	4.41	125	86	4	2.11	4.41
	Хліб цільнозерновий	ЗП,Г	30	66.6	2.37	0.027	16.38	50	111.1	3.95	0.040	27.30	50	111.1	3.95	0.040	27.30
12.01	Яблуко		100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8
	Всього			600.31	24.57	18.67	79.61		671.39	27.69	19.86	93.24		738.62	31.58	22.83	100.13
<u>Середа</u>																	
1.18	Салат з моркви з родзинками та сметаною	МП, Л	100	87.00	1.57	2.33	16.53	100	87.00	1.57	2.33	16.53	100	87.00	1.57	2.33	16.53

9.30	Курачий шніцель	Я, МП, Л, Г, ЗП	70	147.0	18.9	3.4	10.1	100.00	210.00	27.01	4.78	14.36	#####	252.00	32.40	5.70	17.23
10.54	Булгур	ЗП, Г, МП,Л	120	132.0	3.7	3.8	22.3	150	165.00	4.70	4.80	27.90	150	165.00	4.70	4.80	27.90
13.11	Узвар		200	107.7	0.3	0.9	24.9	200	107.73	0.26	0.93	25.00	200	107.73	0.26	0.93	25.00
12.01	Банан		100	95.0	1.5	0.2	21.8	100	95.00	1.50	0.20	21.80	100	95.00	1.50	0.20	21.80
	Всього			568.70	25.97	10.58	95.58		664.73	35.04	13.04	#####		706.73	40.43	13.96	108.46
	<u>Четвер</u>																
1.15	Салат з морквою та імбирем		100	63.14	1.03	3.21	7.51	100	63.14	1.03	3.21	7.51	100	63.14	1.03	3.21	7.51
7.6	Фрикадельки рибні	Р, Я	60	61.0	10.3	3.2	2.0	90	91	15.65	2.39	1.81	120	121	20.87	3.19	2.41
10.45	Вермишель з сиром	ЗП, Г, МП,Л	120	199.0	7.1	2.7	35.8	150	248	8.93	3.31	44.75	150	248	8.93	3.31	44.75
	Сік фруктовий (без цукру)		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	ЗП,Г	30	66.6	2.37	0.027	16.38	50	111.1	3.95	0.040	27.30	50	111.1	3.95	0.040	27.30
12.01	Яблуко		100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8
	Всього			540.8	22.4	9.4	96.00		664.34	31.16	9.35	#####		694.34	36.38	10.15	116.27
	<u>П'ятниця</u>																
1.16	Салат з моркви, яблук з соусом "Вінегрет"	ГЦ	100	74.00	0.70	3.60	9.70	100	74.00	0.70	3.60	9.70	100	74.00	0.70	3.60	9.70
6.60	Львівський сирик з морквою та сметаною	МП,Л,ЗП, Г,Я	120\15	268.3	15.3	14.4	19.0	150\15	327.65	19.05	17.26	23.65	150\15	327.65	19.05	17.26	23.65
	Печиво сухе		20	83.60	1.66	1.76	15.20	20	83.60	1.66	1.76	15.12	50	209.00	4.15	4.40	30.12
13.10	Какао з молоком	МП,Л	200	112.48	6.1	5.5	9.9	200	115.97	5.07	4.47	7.96	200	115.97	5.07	4.47	7.96
12.01	Яблуко		100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8
	Всього			590.8	24.2	25.7	65.6		653.62	26.88	27.49	68.23		779.02	29.37	30.13	83.23

	Найменування страв		6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					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
	2-й тиждень	Алергени		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	2		3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	<u>Понеділок</u>																
1.23	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	ГЦ	100	95.9	2.26	6.9	6.1	100	95.9	2.26	6.9	6.1	100	95.9	2.26	6.9	6.1
<u>За Клопотенко Т.к. № 60</u>	Мак енд Чіз	ЗП,Г,МП,Л,Я	120	216.49	8.90	11.50	19.29	150	270.61	11.11	14.41	24.11	150	270.61	11.11	14.41	24.11
5.4	Пухкий омлет з орегано	Я,ЗП,Г,МП,Л	50	84	5.86	5.19	3.28	50	84	5.86	5.19	3.28	50	84	5.86	5.19	3.28
	Сік фруктовий (без цукру)		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
	Печиво сухе	ЗП,Г	20	83.60	1.66	1.76	15.20	20	83.60	1.66	1.76	15.12	20	83.60	1.66	1.76	15.12
12.01	Яблуко		100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8
	Всього			630.11	20.28	25.79	78.17		685.21	22.49	28.66	82.91		685.21	22.49	28.66	82.91
<u>Вівторок</u>																	
1.2	Салат з моркви з карі та соусом "Вінегрет"	ГЦ	100	65.00	1.29	3.47	8.44	100	65.00	1.29	3.47	8.44	100	65.00	1.29	3.47	8.44
9.4	Курка тушкована в томатному соусі		73	92	16.55	2.50	2.50	104	139	23.58	3.57	3.57	125	168	28.34	4.29	4.29
10.12	Рис розсипчастий з орегано	ЗП,МП,Л	120	160	2.98	2.64	30.23	150	200	3.73	3.30	37.78	150	200	3.73	3.30	37.78
13.10	Какао з молоком	МП,Л	200	112.48	6.1	5.5	9.9	200	115.97	5.07	4.47	7.96	200	115.97	5.07	4.47	7.96
	Хліб цільнозерновий	ЗП,Г	30	66.6	2.37	0.027	16.38	50	111.1	3.95	0.040	27.30	50	111.1	3.95	0.040	27.30
12.01	Мандарин або апельсин		100	40.0	0.8	0.3	8.7	100	40.0	0.8	0.3	8.7	100	40.0	0.8	0.3	8.7

	Всього			536.08	30.10	14.44	76.10		671.1	38.4	15.2	93.8		700.1	43.2	15.9	94.5
<u>Середа</u>																	
1.22	Салат з моркви та капусти з хроном та сметаною	МП,Л	100	55	1.63	2.34	7.96	100	55	1.63	2.34	7.96	100	55	1.63	2.34	7.96
10.60	Каша гречана з чебрецем	ЗП,МП,Л	120	132.7	4.1	3.1	24.1	150	165.8	5.2	3.9	30.1	150	165.8	5.2	3.9	30.1
9.28	Курячі палички	ЗП,Г,Я	64	112.0	17.6	2.4	5.2	96	168	26.34	3.63	7.8	110	193	30.18	4.16	8.94
13.11	Узвар		200	107.7	0.3	0.9	24.9	200	107.73	0.26	0.93	25.00	200	107.73	0.26	0.93	25.00
	Печиво сухе	ЗП,Г	20	83.60	1.66	1.76	15.20	20	83.60	1.66	1.76	15.12	40	167.20	3.32	3.52	30.40
12.01	Яблуко		100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8
	Всього			543.40	25.65	10.92	89.16		632.53	35.49	12.96	97.78		741.13	40.99	15.25	114.20
<u>Четвер</u>																	
1.26 за	Салат з капустию, зеленого горошку та насіння соняшнику		100	93	3.43	6.08	6.74	100	93	3.43	6.08	6.74	100	93	3.43	6.08	6.74
Клопотенко Т.к. №82	Котлети рибні	Р,Я,ЗП,Г	60	58.8	10.1	1.8	0.6	90	88.16	15.15	2.67	0.87	120	117.5	20.2	3.56	1.16
10.54	Булгур	ЗП,Г,МП, Л	120	132.0	3.7	3.8	22.3	150	165.00	4.70	4.80	27.90	150	165.00	4.70	4.80	27.90
13.6	Чай масала	МП,Л	200	76.86	3.75	3.05	6.36	200	76.86	3.75	3.05	6.36	200	76.86	3.75	3.05	6.36
	Хліб цільнозерновий	ЗП,Г	30	66.6	2.37	0.027	16.38	50	111.1	3.95	0.040	27.30	50	111.1	3.95	0.040	27.30
12.01	Банан		100	95.0	1.5	0.2	21.8	100	95.0	1.5	0.2	21.8	100	95.0	1.5	0.2	21.8
	Всього			525.2	24.9	14.9	74.16		629	32.48	16.84	90.97		678	37.53	17.7	91.26
<u>П'ятниця</u>																	
1.16	Салат з моркви, яблук з соусом "Вінегрет"	ГЦ	100	74.00	0.70	3.60	9.70	100	74.00	0.70	3.60	9.70	100	74.00	0.70	3.60	9.70
6.60	Львівський сирник з морквою та сметаною	МП,Л,ЗП, Г,Я	120\15	268.3	15.3	14.4	19.0	150\15	327.65	19.05	17.26	23.65	150\15	327.65	19.05	17.26	23.65
	Печиво сухе		20	83.60	1.66	1.76	15.20	20	83.60	1.66	1.76	15.12	50	209.00	4.15	4.40	30.12

	Йогурт	МП,Л	125	86	4	2.11	4.41	125	86	4	2.11	4.41	125	86	4	2.11	4.41
12.01	Яблуко		100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8
	Всього			564.3	22.1	22.3	60.1		623.65	25.81	25.13	64.68		749.05	28.30	27.77	79.68

	Найменування страв		6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					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-й тиждень	Алергени		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	2		3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	<u>Понеділок</u>																
1.17	Салат з моркви, яблук з йогуртом	МП,Л	100	70.00	1.29	0.69	15.68	100	70.00	1.29	0.69	15.68	100	70.00	1.29	0.69	15.68
9.60	Курячі нагетси	Г,МП,Л,Я,ЗП	88	190.0	20.4	4.7	15.9	125	270	29.04	6.68	22.55	150	324	34.85	8.02	27.06
10.12	Рис розсипчастий з орегано	ЗП,МП,Л	120	160	2.98	2.64	30.23	150	200	3.73	3.30	37.78	150	200	3.73	3.30	37.78
13.5	Чай каркаде		200	10.0	0.6	0.00	1.0	200	10.0	0.6	0.00	1.0	200	10.0	0.6	0.00	1.0
	Хліб цільнозерновий	ЗП,Г	30	66.6	2.37	0.027	16.38	50	111.1	3.95	0.040	27.30	50	111.1	3.95	0.040	27.30
12.01	Яблуко		100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8
	Всього			549.00	28.08	8.46	90.96		713.5	39.0	11.1	116.1		767.5	44.8	12.5	120.6
	<u>Вівторок</u>																
1.27	Салат з капусти та моркви		100	56	1.59	3.11	6.56	100	56	1.59	3.11	6.56	100	56	1.59	3.11	6.56
7.6	Фрикадельки рибні	Р,Я	60	61.0	10.3	3.2	2.0	90	91	15.65	2.39	1.81	120	121	20.87	3.19	2.41
10.54	Булгур	ЗП,Г,МП,Л	120	132.0	3.7	3.8	22.3	150	165.00	4.70	4.80	27.90	150	165.00	4.70	4.80	27.90
	булочка "Малютко"	ЗП,Г	100	201.1	6.61	1.70	39.00	100	201.1	6.61	1.70	39.00	100	201.1	6.61	1.70	39.00
	Йогурт	МП,Л	125	86	4	2.11	4.41	125	86	4	2.11	4.41	125	86	4	2.11	4.41
12.01	Яблуко		100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8

	Всього			588.50	26.59	14.27	86.08		651.5	33.0	14.5	91.5		681.5	38.2	15.3	92.1
<u>Середа</u>																	
1.16	Салат з моркви, яблук з соусом "Вінегрет"	ГЦ	100	74.00	0.70	3.60	9.70	100	74.00	0.70	3.60	9.70	100	74.00	0.70	3.60	9.70
6.60	Львівський сирник з морквою та сметаною	МП,Л,ЗП,Г,Я	120\15	268.3	15.3	14.4	19.0	150\15	327.65	19.05	17.26	23.65	150\15	327.65	19.05	17.26	23.65
	Печиво сухе		20	83.60	1.66	1.76	15.20	20	83.60	1.66	1.76	15.12	50	209.00	4.15	4.40	30.12
13.10	Какао з молоком	МП,Л	200	112.48	6.1	5.5	9.9	200	115.97	5.07	4.47	7.96	200	115.97	5.07	4.47	7.96
12.01	Яблуко		100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8
	Всього			590.8	24.2	25.7	65.6		653.62	26.88	27.49	68.23		779.02	29.37	30.13	83.23
<u>Четвер</u>																	
1.18	Салат з моркви з родзинками та сметаною	МП,Л	100	87.00	1.57	2.33	16.53	100	87.00	1.57	2.33	16.53	100	87.00	1.57	2.33	16.53
5.1	Омлет " Скрамбл"	Я.МП,Л,ЗП,Г	50	79.9	5.6	5.0	3.1	50	79.9	5.6	5.0	3.1	50	79.9	5.6	5.0	3.1
10.60	Каша гречана з чебрецем	ЗП,МП,Л	120	132.7	4.1	3.1	24.1	150	165.8	5.2	3.9	30.1	150	165.8	5.2	3.9	30.1
	Хліб цільнозерновий	ЗП,Г	30	66.6	2.37	0.027	16.38	50	111.1	3.95	0.040	27.30	50	111.1	3.95	0.040	27.30
13.11	Узвар		200	107.7	0.3	0.9	24.9	200	107.7	0.3	0.9	24.9	200	107.7	0.3	0.9	24.9
12.01	Банан		100	95.0	1.5	0.2	21.8	100	95.0	1.5	0.2	21.8	100	95.0	1.5	0.2	21.8
	Всього			568.9	15.4	11.6	106.81		646.50	18.12	12.37	123.73		646.50	18.12	12.37	123.73
<u>П'ятниця</u>																	
1.38	Салат із буряка зі сметаною	МП,Л	100	71.63	1.82	3.37	8.63	100	71.63	1.82	3.37	8.63	100	71.63	1.82	3.37	8.63
9.54	Січеники з м'яса птиці	Г,Я,ЗП	81	132.0	11.3	7.1	5.7	116	189.00	16.22	10.22	8.15	139	227.00	19.44	12.25	9.76

10.45	Вермишель з сиром	ЗП,Г,МП, Л	120	199.0	7.1	2.7	35.8	150	248	8.93	3.31	44.75	150	248	8.93	3.31	44.75
13.5	Чай каркаде		200	10.0	0.6	0.00	1.0	200	10.0	0.6	0.00	1.0	200	10.0	0.6	0.00	1.0
	Печиво сухе	ЗП,Г	20	83.60	1.66	1.76	15.20	20	83.60	1.66	1.76	15.12	20	83.60	1.66	1.76	15.12
12.01	Яблуко		100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8
	Всього			548.6	23.0	15.3	78.1		654.63	29.63	19.06	89.45		692.63	32.85	21.09	91.06

	Найменування страв		6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					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
	4-й тиждень	Алергени		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	2		3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	<u>Понеділок</u>																
1.26	Салат з капустою, зеленого горошку та насіння соняшнику		100	93	3.43	6.08	6.74	100	93	3.43	6.08	6.74	100	93	3.43	6.08	6.74
<u>За Клопотенко Т.к. № 60</u>	Мак енд Чіз	ЗП,Г,МП,Л,Я	120	216.49	8.90	11.50	19.29	150	270.61	11.11	14.41	24.11	150	270.61	11.11	14.41	24.11
5.1	Омлет з пряними травами	Я,МП,Л,Г,ЗП	65	96	6.31	5.95	4.19	65	96	6.31	5.95	4.19	65	96	6.31	5.95	4.19
13	Кисіль ягідний		200	84.0	0.3	0.00	19.9	200	84.0	0.3	0.00	19.9	200	84.0	0.3	0.00	19.9
	Печиво сухе	ЗП,Г	20	83.60	1.66	1.76	15.20	20	83.60	1.66	1.76	15.12	20	83.60	1.66	1.76	15.12
12.01	Яблуко		100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8
	Всього			625.49	21.00	25.69	77.12		679.61	23.21	28.60	81.86		679.61	23.21	28.60	81.86
<u>Вівторок</u>																	
за Клопотенко Т.к. № 5	Салат з буряка з сухариками	ЗП,Г	100	150	3.75	5.36	21.73	100	150	3.75	5.36	21.73	100	150	3.75	5.36	21.73
за Клопотенко Т.к. №82	Котлети рибні	Р,Я,ЗП,Г	60	58.8	10.1	1.8	0.6	90	88.16	15.15	2.67	0.87	120	117.5	20.2	3.56	1.16
10.54	Булгур	ЗП,Г,МП,Л	120	132.0	3.7	3.8	22.3	150	165.00	4.70	4.80	27.90	150	165.00	4.70	4.80	27.90
13.10	Какао з молоком	МП,Л	200	112.48	6.1	5.5	9.9	200	115.97	5.07	4.47	7.96	200	115.97	5.07	4.47	7.96
	Хліб цільнозерновий	ЗП,Г	30	66.6	2.37	0.027	16.38	50	111.1	3.95	0.040	27.30	50	111.1	3.95	0.040	27.30
12.01	Банан		100	95.0	1.5	0.2	21.8	100	95.0	1.5	0.2	21.8	100	95.0	1.5	0.2	21.8

	Всього			615.0	27.5	16.7	92.64		725	34.12	17.54	107.56		755	39.17	18.4	107.85
<u>Середа</u>																	
1.43	Салат з буряка та яєць зі сметаною	Я,МП,Л	75	62.25	2.97	3.46	5.39	64	53.12	2.54	2.95	4.60	57	47.31	2.26	2.63	4.09
10.60	Каша гречана з чебрецем	ЗП,МП,Л	120	132.7	4.1	3.1	24.1	150	165.8	5.2	3.9	30.1	150	165.8	5.2	3.9	30.1
9.28	Куричі палички	ЗП,Г,Я	64	112.0	17.6	2.4	5.2	96	168	26.34	3.63	7.8	110	193	30.18	4.16	8.94
13.11	Узвар		200	107.7	0.3	0.9	24.9	200	107.73	0.26	0.93	25.00	200	107.73	0.26	0.93	25.00
	Печиво сухе	ЗП,Г	20	83.60	1.66	1.76	15.20	20	83.60	1.66	1.76	15.12	40	167.20	3.32	3.52	30.40
12.01	Яблуко		100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8
	Всього			550.65	26.99	12.04	86.59		630.65	36.40	13.57	94.42		733.44	41.62	15.54	110.33
<u>Четвер</u>																	
1.55	Салат з капусти, моркви із соусом сметанно-гірчичним	МП,Л,ГЦ	100	63	3.37	1.95	7.95	100	63	3.37	1.95	7.95	100	63	3.37	1.95	7.95
9.4	Курка тушкована в томатному соусі		73	92	16.55	2.50	2.50	104	139	23.58	3.57	3.57	125	168	28.34	4.29	4.29
10.12	Рис розсипчастий з орегано	ЗП,МП,Л	120	160	2.98	2.64	30.23	150	200	3.73	3.30	37.78	150	200	3.73	3.30	37.78
	Сік фруктовий (без цукру)		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	ЗП,Г	30	66.6	2.37	0.027	16.38	50	111.1	3.95	0.040	27.30	50	111.1	3.95	0.040	27.30
12.01	Мандарин або апельсин		100	40.0	0.8	0.3	8.7	100	40.0	0.8	0.3	8.7	100	40.0	0.8	0.3	8.7
	Всього			524.30	27.27	7.42	88.26		651.8	36.6	9.2	107.8		680.8	41.4	9.9	108.5
<u>П'ятниця</u>																	
1.16	Салат з моркви, яблук з соусом "Вінегрет"	ГЦ	100	74.00	0.70	3.60	9.70	100	74.00	0.70	3.60	9.70	100	74.00	0.70	3.60	9.70
6.60	Львівський сирник з морквою та сметаною	МП,Л,ЗП,Г,Я	120\15	268.3	15.3	14.4	19.0	150\15	327.65	19.05	17.26	23.65	150\15	327.65	19.05	17.26	23.65
	Печиво сухе		20	83.60	1.66	1.76	15.20	20	83.60	1.66	1.76	15.12	50	209.00	4.15	4.40	30.12

13.10	Какао з молоком	МП,Л	200	112.48	6.1	5.5	9.9	200	115.97	5.07	4.47	7.96	200	115.97	5.07	4.47	7.96
12.01	Яблуко		100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8
	Всього			590.8	24.2	25.7	65.6		653.62	26.88	27.49	68.23		779.02	29.37	30.13	83.23