

ПОГОДЖЕНО:

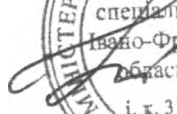
Начальник Рогатинського
Відділу
Головного управління
Держпродспоживслужби
в Івано-Франківській області

 Дмитро ШЧАКОВ

«28» 08 2025р.

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Директор Черченської
спеціальної школи
Івано-Франківської
обласної ради

 Надія ШЕМБЕРКО

«28» 08 2025р.

ПОГОДЖЕНО :

ФОН ШИДЗІПЬСЬКА С.Б.

 «28» 08 2025р.

**Чотиритижневе сезонне меню
для харчування учнів
Черченської
спеціальної школи
Івано-Франківської обласної ради
на
осінній період**

2025 рік



День перший (1 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-11 років	11-14 років	14 років і старші
	1	Кашиа молочна рисова	150	180	180
		какао з молоком	200	200	200
		хліб житній	30	50	50
		масло солодковершкове	3	4	4,5
	2	печиво	30	35	40
		йогурт	125	125	125
фрукти		100	100	100	
Обід		борщ з картоплею	250	300	300
		плов з м'ясом свинини	180	200	200
		салат з моркви і часником	100	100	100
		сік	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50
		масло солодковершкове	3,5	4,5	5,5
		фрукти	100	100	100
Підвечірок		сир твердий	15		15
		яйце варене	1		1
		компот	200		200
		фрукти	100		100
Вечеря		Картопляне торе з маслом солодковершковим	125	155	155
		М'ясо свинне запечене	70	100	120
		салат з буряка та сухариками	100	100	100
		чай з фруктовий	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50

День другий (1 тиждень)					
Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-11 років	10-14 років	14 років і старші
Сніданок	1	макаронами відварні	120	150	150
		котлета куряча	70	100	120
		хліб житній	30	50	50
		масло солодковершкове	3	4	4,5
		кисіль ягідний	200	200	200
	2	Печиво цитрусове безглітенове	30	35	40
		молоко	200	200	200
		фрукти	100	100	100
	Обід	Розсольник з крупами	250	300	300
		голубці	150	180	200
		салат з буряка і горіхів	100	100	100
		компот	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50
		масло солодко вершкове	3,5	4,5	5,5
		фрукти	100	100	100
Підвечірок		Фрукти	100	100	100
		Какао з молоком	200	200	200
Вечеря		товчанка	125	155	155
		риба смажена	70	100	130
		овочі тушені	100	100	100
		узвар	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50

День третій (1 тиждень)

День третій (1 тиждень)					
Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-11 років	11-14 років	14 років і старші
Сніданок	1	каша гречана	120	150	150
		хліб житній	30	50	50
		масло солодковерикове	3	4	4,5
		какао з молоком	200	200	200
	2	булка	30	35	40
		кефір	125	125	125
		фрукти	100	100	100
Обід		суп овочевий	250	300	300
		відбивна куряча	70	100	120
		відварна картопля з маслом солодковериковим	125	155	155
		салат з тв сиру і моркви	100	100	100
		сік	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50
		фрукти	100	100	100
Підвечірок		запіканка тигоняна з гарбузом	100	100	100
		яйце варене	1	1	1
		чай	200	200	200
		фрукти	100	100	100
Вечеря		Нагетиси курячі	70	100	120
		каша рисова з маслом	125	155	155
		салат з капусти і зеленим горошком	100	100	100
		компот із сухофруктів	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50

День четвертий (1 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-11 років	11-14 років	14 років і старші
Сніданок	1	каша молочна манна	150	180	180
		хліб житній	30	50	50
		сир твердий	15	15	15
		масло солодковершкове	3	4	4,5
		чай	200	200	200
	2	печиво	30	35	40
		кефір	125	125	125
		фрукти	100	100	100
Обід		суп гречаний	250	300	300
		макарони віоварні	120	150	150
		гомілка куряча запечена	80	110	130
		салат з капусти, моркви і зел.горошком	100	100	100
		компот	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50
		фрукти	100	100	100
Підвечірок		хліб житній	30	50	50
		фрукти	100	100	100
		масло солодковершкове	3	4	4,5
		кисіль ягідний	200	200	200
Вечеря		пшенична каша з маслом солодко вершковим	125	155	155
		салат з квашеної капусти та яблук	100	100	100
		риба смажена	60	90	120
		лимонад смородиновий	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50

День п'ятий (1 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-11 років	11-14 років	14 років і старші
Сніданок	1	каша пшенична	120	150	150
		хліб життій	30	50	50
		масло солодковерикове	3	4	4,5
		какао з молоком	200	200	200
		яйце варене	1	1	1
	2	булка	30	35	40
		йогурт	125	125	125
		фрукти	100	100	100
	Обід	суп гороховий	250	300	300
		плов з м'ясом свинини	180	200	200
		салат з капусти і соевими насінням	100	100	100
		компот	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50
		фрукти	100	100	100
		фрукти	100	100	100
Підвечірок		фрукти	100	100	100
		запіканка з сиру і родзинок	100	100	100
		узвар	200	200	200
Вечеря		картопляне пюре з маслом солодковериковим	125	155	155
		курятинний суп	70	100	120
		вінігрет	100	100	100
		чай фруктовий	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50
		фрукти	100	100	100

День шостий (1 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-11 років	11-14 років	14 років і старші
Сніданок	1	макарони відварні	120	150	150
		хліб житній	30	50	50
		масло солодковершкове	3,5	4	4,5
		какао з молоком	200	200	200
	2	Печиво вівсяне безглютенове	30	35	40
		йогурт	125	125	125
		фрукти	100	100	100
		капустяк	250	300	300
		болоньезе	80	110	130
		картопля смажена бруксами	120	150	150
Обід		салат з буряка і часнику	100	100	100
		сік	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50
		масло солодко вершкове	3,5	4,5	5,5
		фрукти	100	100	100
	Підвечірок	запіканка сирна з родзинок і горіхів	100	120	120
		компот з фруктів	200	200	200
		фрукти	100	100	100
Вечеря		булгур з маслом	125	155	155
		солодковершковим			
		риба печена	60	90	120
		салат капусти і помідорів	100	100	100
		чай з лимоном	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50

День сьомий (1 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-11 років	11-14 років	14 років і старші
Сніданок	1	каша пшоняна	120	150	150
		хліб житній	30	50	50
		масло солодковершкове	3	4	4,5
		какао з молоком	200	200	200
	2	печиво	30	35	40
		йогурт	125	125	125
		фрукти	100	100	100
	Обід	борщ з картоплею	250	300	300
		кебаб з сиром	70	100	120
		каша гречана	120	150	150
Підвечірок	Вечеря	тушена капуста	100	100	100
		компот	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50
		масло солодко вершкове	3,5	4,5	5,5
		фрукти	100	100	100
		яйце варене	1	1	1
		фрукти	100	100	100
		натій з шипшита	200	200	200
	Вечеря	картопляне пюре з маслом солодковершковим	125	155	155
		нагетси курячі	70	100	120
		огірок помідор квашений	100	100	100
		чай каркаде	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50

День перший (2 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-11 років	11-14 років	14 років і старші
Сніданок	1	каша молочна рисова	150	180	180
		хліб життний	30	50	50
		масло солодковершкове	3	4	4,5
		какао з молоком	200	200	200
	2	печиво	30	35	40
		кефір	125	125	125
	фрукти	100	100	100	
Обід		суп гороховий	250	300	300
		печеня по домашньому	180	200	220
		салат з буряка і часнику	100	100	100
		сік	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50
		масло солодко вершкове	3,5	4,5	5,5
		фрукти	100	100	100
Підвечірок		Сир кисломолочний з горіхами	125	125	125
		узвар	200	200	200
		фрукти	100	100	100
Вечеря		макарони відварні з маслом солодковершковим	125	155	155
		риба печена	60	90	120
		салат з капусти і моркви	100	100	100
		чай з лимоном	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50

День другий (2 тиждень)

День другий (2 тиждень)					
Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-11 років	11-14 років	14 років і старші
Сніданок	1	пшенична каша	120	150	150
		хліб житній	30	50	50
		масло солодковершкове	3	4	4,5
		трав'яний напій з ромашкою	200	200	200
		куряча котлета	70	100	120
	2	шоколад	20	25	25
		йогурт	125	125	125
		фрукти	100	100	100
Обід		борщ з картоплею	250	300	300
		гречаники	160	200	200
		салат з моркви і капусти	100	100	100
		компот	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50
		масло солодко вершкове	3,5	4,5	5,5
		фрукти	100	100	100
Піdvечірок		какао з молоком	200	200	200
		яйце варене	1	1	1
		фрукти	100	100	100
Вечеря		макарони відварні з маслом	120	150	150
		м'ясо запечене куряче	70	100	120
		огірок/помідорів квашений	100	100	100
		кисіль ягідний	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50
		масло солодко вершкове	3	4	4,5

День третій (2 тиждень)

День третій (2 тиждень)						
Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)			
			6-11 років	11-14 років	14 років і старші	
Сніданок	1	каша гречана	120	150	150	
		хліб житній	30	50	50	
		масло солодковершкове	3	4	4,5	
		компот	200	200	200	
		яйце варене	1	1	1	
	2	Запіканка з бананом і яблуком	30	35	40	
		Какао з молоком	200	200	200	
		фрукти	100	100	100	
		Обід	капусняк	250	300	300
			відбивна куряча	80	110	130
макарони відварні з маслом солодковершковим	125		155	155		
салат з капусти і зеленого горошку	100		100	100		
лимонад	200		200	200		
	хліб пшеничний	30	50	50		
	фрукти	100	100	100		
	Підвечірок	сир твердий	15	15	15	
фрукти		100	100	100		
кисіль ягідний		200	200	200		
Вечеря	Печеня по домашньому	180	200	220		
	салат з буряка і капусти	100	100	100		
	чай каркаде	200	200	200		
	хліб пшеничний	30	50	50		
	масло солодковершкове	3	4	4,5		

День четвертий (2 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-11 років	10-14 років	14 років і старші
Сніданок	1	каша мол. манна	150	180	180
		хліб житній	30	50	50
		яйце варене	1	1	1
		лимонад	200	200	200
		масло солодковерикове	3	4	4,5
	2	булка	30	35	40
		молоко	200	200	200
		фрукти	100	100	100
Обід		Розсольник з крупами	250	300	300
		котлета говяжа	70	100	120
		каша гречана з маслом	125	155	155
		солодко вериковим			
		салат огірків і помідорів	100	100	100
		сік	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50
		фрукти	100	100	100
Післявечір		запеканка сирна з горіхами	125	125	125
		сметана	25	25	25
		напій з лимонів та апельсинів	200	200	200
Вечеря		картопляне пюре з маслом	125	155	155
		солодко вериковим			
		тушена капуста	100	100	100
		риба печена	60	90	120
		чай фруктовий	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50

День п'ятий (2 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-11 років	11-14 років	14 років і старші
Сніданок	1	Макарони зівірні	120	150	150
		сир твердий	15	15	15
		масло солодковершкове	3	4	4,5
		хліб житній	30	50	50
		какао з молоком	200	200	200
		яйце варене	1	1	1
	2	булка	30	35	40
		йогурт	125	125	125
		фрукти	100	100	100
Обід		суп гороховий	250	300	300
		гомідка куряча, печена	80	110	130
		булгур з маслом	125	155	155
		салат з моркви і капусти	100	100	100
		компот	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50
		фрукти	100	100	100
Піввечірок		напійники з сиром, кисломолочним	120	120	120
		напій з мигдальним	200	200	200
		фрукти	100	100	100
Вечеря		каша гречана з маслом, солодковершковим	125	155	155
		помідор, огірок	100	100	100
		котлетки курячі	70	100	120
		чай з лимоном	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50

День шостий (2 тижень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) збо (шт.)		
			6-11 років	11-14 років	14 років і старші
Сніданок	1	каша мол. манна	150	180	180
		масло солодковершкове	3	4	4,5
		хліб життій	30	50	50
		какао з молоком	200	200	200
		яйце варене	1	1	1
	2	печиво	30	35	40
		молоко	200	200	200
		фрукти	100	100	100
Обід		суп з макаронами	250	300	300
		плов з говядици	180	200	200
		салат з капусти свіжої і насінням	100	100	100
		кисіль ягідний	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50
		фрукти	100	100	100
Піввечір		оладки з джемом	120	120	120
		узвар малиновий з цукровою	200	200	200
		фрукти	100	100	100
Вечеря		Печеня по домашньому	180	200	220
		тушені овочі	100	100	100
		сир твердий	15	15	15
		чай з лимоном	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50
		масло солодковершкове	3	4	4,5

Додаток 3 (продовження)					
Назва прийому їжі		Назва страви	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-11 років	11-14 років	14 років і старші
Сніданок	1	хліб з маслом	150	180	180
		масло сливкове/рапсове	3	4	4,5
		чай з цукром	30	50	50
		фрукти	200	200	200
	2	хліб	30	35	40
		фрукти	200	200	200
		фрукти	100	100	100
Обід		суп з картоплею, морквою	250	300	300
		суп з картоплею	80	110	130
		картопляний суп з маслом	125	155	155
		картопляний суп з маслом	100	100	100
		суп	200	200	200
		хліб борошняний	30	50	50
		фрукти	100	100	100
		фрукти	100	100	100
Підвечірок		Сир сирого мол. з сметаною	100	100	100
		фрукти	100	100	100
		напій з лимонів та апельсинів	200	200	200
Вечеря		картопляні відварні з маслом	125	155	155
		солідковериківим			
		помідор/огірок солений	100	100	100
		риба запечена в кукурудзяній паніровці	70	100	130
		чай квіткаде	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50
		фрукти			
		фрукти			

Назва прийому їжі		Зірня виходу (грм.) або (шт.)		
		6-11 років	11-14 років	14 років і старші
Сніданок	1	хліб борошняний	120	150
		сир вершковий	30	50
		масло вершкове	4	4,5
		сир вершковий	200	200
Відпечено	2	хліб борошняний	30	35
		сир вершковий	200	200
		масло вершкове	3,5	4,5
		сир вершковий	100	100
Обід	1	суп овочевий	250	300
		суп м'ясний	160	200
		суп овочевий	100	100
		суп м'ясний	200	200
Відпечено	2	хліб борошняний	30	35
		сир вершковий	200	200
		масло вершкове	3,5	4,5
		сир вершковий	100	100
Підвечірок		хліб борошняний	1	1
		сир вершковий	100	100
		масло вершкове	15	15
		сир вершковий	100	100
Вечеря		хліб борошняний	200	200
		сир вершковий	125	155
		масло вершкове	70	100
		сир вершковий	100	100
Підсумок		хліб борошняний	200	200
		сир вершковий	30	50
		масло вершкове	3,5	4,5
		сир вершковий	100	100
Всього		хліб борошняний	125	155
		сир вершковий	70	100
		масло вершкове	15	15
		сир вершковий	100	100

Додаток 3 (3 тижень)					
Назва прийому їжі		Назва страви	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-11 років	11-14 років	14 років і старші
Сніданок	1	хліб житній	150	180	180
		хліб пшеничний	30	50	50
		масло сливкове	3	4	4,5
		уварені макарони з томатною	200	200	200
	2	Печиво цукрове безжиркове	30	35	40
		масло	200	200	200
		фрукти	100	100	100
Обід		борщ з картоплею	250	300	300
		гречанина	160	200	200
		салат капустяний	50	50	50
		картопля	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50
		масло сливкове вершкове	3,5	4,5	5,5
		фрукти	100	100	100
Підвечірок		яйце варене	1	1	1
		фрукти	100	100	100
		кава з молоком	200	200	200
Вечеря		картопляне пюре з маслом сливкововершковим	125	155	155
		куряче філе запечене	70	100	120
		салат з моркви і сиру	100	100	100
		кисіль	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50
		фрукти	100	100	100
		кава з молоком	200	200	200

Назва прийому їжі		Назва страви	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-11 років	11-14 років	14 років і старші
Сніданок	1	каша овсяна	120	150	150
		сир, масло	30	50	50
		масло сливкове/вершкове	3	4	4,5
		чай/кава	200	200	200
		хліб	1	1	1
Сніданок	2	сир	30	35	40
		масло	125	125	125
		хліб	100	100	100
Обід		суп овсяний	250	300	300
		закусочна печена	80	110	130
		суп овсяний з маслом	125	155	155
		суп овсяний з мастику	100	100	100
		сир	200	200	200
		хліб	30	50	50
		чай/кава	100	100	100
		хліб	100	100	100
Підвечірок		суп овсяний з мастику і	125	125	125
		сир	200	200	200
		хліб	100	100	100
Вечера		суп овсяний	125	155	155
		закусочна печена	80	110	130
		суп овсяний з маслом	125	155	155
		суп овсяний з мастику	100	100	100
		сир	200	200	200
Вечера		хліб	30	50	50
		чай/кава	100	100	100
		хліб	100	100	100

День четвертий (3 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-11 років	11-14 років	14 років і старші
Сніданок	1	каша рисова	120	150	150
		котлета куряча	70	100	120
		хліб житній	30	50	50
		масло солодковерикове	3	4	4,5
		чай	200	200	200
	2	шоколад	30	35	40
		фрукти	100	100	100
Обід		суп овочевий	250	300	300
		тефтели курячі	80	110	130
		картопляне пюре з маслом солодковериковим	125	155	155
		салат з буряка і зел. горошку	100	100	100
		сир	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50
		фрукти	100	100	100
Підвечірок		Сир кислом з горіхами та курагою	125	125	125
		какао з молоком	200	200	200
		фрукти	100	100	100
Вечеря		каша пшенична	120	150	150
		біфстрогапоф з вареної яловичини	80	110	130
		салат з сиром кисло-молочним морквою і часником	100	100	100
		узвар	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50
		масло солодковерикове	3	4	4,5

День п'ятий (3 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-11 років	11-14 років	14 років і старші
Сніданок	1	Запеканка пшенична з гарбузом	120	150	150
		хліб житній	30	50	50
		масло солодковершкове	3	4	4,5
		какао з молоком	200	200	200
	2	печиво	30	35	40
		йогурт	125	125	125
Обід		фрукти	100	100	100
		суп гороховий	250	300	300
		свинина в соусі	80	110	130
		каша гречана з маслом	125	155	155
		тушена капуста	100	100	100
		компот	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50
фрукти		100	100	100	
Підвечірок		яйце варене	1	1	1
		фрукти	100	100	100
		лімонад	200	200	200
Вечеря		картопляне пюре з маслом солодковершковим	125	155	155
		рибні котлети	60	90	120
		огірок/помідор квашений	100	100	100
		узвар	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50

День шостий (3 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-11 років	11-14 років	14 років і старші
Сніданок	1	каша гречана	120	150	150
		хліб житній	30	50	50
		масло солодковершкове	3	4	4,5
		компот	200	200	200
		яйце варене	1	1	1
	2	Печиво вівсяне безглютенове	30	35	40
		молоко	200	200	200
		фрукти	100	100	100
Обід		капусняк	250	300	300
		відбивна куряча	80	110	130
		пшенична каша з маслом солодковершковим	125	155	155
		салат з пекінської кап. і зел. горошком	100	100	100
		дихонад	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50
		фрукти	100	100	100
Підвечірок		оладки з джемом	100	100	100
		фрукти	100	100	100
		компот з сухофруктів	200	200	200
Вечеря		Відварна картопля з маслом солодковершковим	125	155	155
		болоньезе	80	110	130
		салат з буряка і капусти	100	100	100
		чай каркаде	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50

День сьомий (3 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-11 років	11-14 років	14 років і старші
Сніданок	1	макарони відварні	120	150	150
		хліб житній	30	50	50
		масло солодковершкове	3	4	4,5
		узвар	200	200	200
	2	Оладки кукурудзяні з яблуком	30	35	40
		молоко	200	200	200
		фрукти	100	100	100
	Обід	Розсольник з крупами	250	300	300
		голубці	160	200	200
		салат з буряка і сухариків	100	100	100
		компот	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50
		масло солодко вершкове	3,5	4,5	5,5
Півдєнірєк		фрукти	100	100	100
		сир твердий	15	15	15
		лимонад	200	200	200
Вечєря		ячєна каша з маслом солодко вершковим	125	155	155
		хєк смажений	70	100	130
		овочі тушені	100	100	100
		чай липовий	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50

Handwritten signature

День перший (4 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-11 років	11-14 років	14 років і старші
Сніданок	1	каша пшенична	120	150	150
		хліб житній	30	50	50
		масло солодковершкове	3	4	4,5
		лимонад	200	200	200
		яйце варене	1	1	1
	2	печиво	30	35	40
		йогурт	125	125	125
		фрукти	100	100	100
Обід		суп з макаронами	250	300	300
		відварна картопля з вершковим маслом	125	155	155
		м'ясо запечене куряче	70	110	130
		салат з капусти і соняшниковим насінням	100	100	100
		компот	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50
		фрукти	100	100	100
Підвечірок		запеканка з сиром	100	100	100
		фрукти	100	100	100
		какао з молоком	200	200	200
Вечеря		каша рисова з маслом солодковершковим	125	155	155
		куряча котлета	70	100	120
		салат овочевий	100	100	100
		узвар	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50

День другий (4 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (пгт.)		
			6-11 років	11-14 років	14 років і старші
Сніданок	1	каша молочна манна	150	180	180
		хліб житній	30	50	50
		сир твердий	15	15	15
		масло солодковершкове	3	4	4,5
		чай з мелиси	200	200	200
	2	булка	30	35	40
		молоко	200	200	200
		фрукти	100	100	100
	Обід	суп гречаний	250	300	300
		гуляці курячі	80	110	130
		макарони відварні з маслом солодковершковим	125	155	155
		салат з тв. сиром і моркви	100	100	100
		компот	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50
		фрукти	100	100	100
Підвечірок		яйце варене	1	1	1
		фрукти	100	100	100
		узвар	200	200	200
Вечеря		булгур з маслом солодковершковим	125	155	155
		салат з яблуком та квашеної капусти	100	100	100
		риба смажена	60	90	120
		лимонка	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50
		фрукти	100	100	100

День третій (4 тиждень)

День третій (4 тиждень)						
Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)			
			6-11 років	11-14 років	14 років і старші	
Сніданок	1	каша рисова з маслом	120	150	150	
		котлета куряча	70	100	120	
		хліб житній	30	50	50	
		масло солодковершкове	3	4	4,5	
		какао з молоком	200	200	200	
	2	кефір	125	125	125	
		фрукти	100	100	100	
Обід		суп гороховий	250	300	300	
		відбивна куряча	80	110	130	
		картопляне пюре з маслом солодковершковим	125	155	155	
		салат з буряка і цибулі	100	100	100	
		сік	200	200	200	
		хліб пшеничний	30	50	50	
		фрукти	100	100	100	
Підвечірок		запіканка пшоняна з гарбузом	100	100	100	
		напій з цитрини	200	200	200	
		фрукти	100	100	100	
Вечеря		Бігос з гречкою	125	155	155	
		чай з лимоном	200	200	200	
		хліб пшеничний	30	50	50	

Григор

День четвертий (4 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-11 років	11-14 років	14 років і старші
Сніданок	1	каша вівсяна молочна	150	180	180
		какао з молоком	200	200	200
		хліб житній	30	50	50
		масло солодковершкове	3	4	4,5
	2	печиво	30	35	40
		молоко	200	200	200
		фрукти	100	100	100
Обід		борщ з картоплею	250	300	300
		плов з урячим м'ясом	180	200	200
		салат овочевий	100	100	100
		сік	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50
		масло солодко вершкове	3,5	4,5	5,5
		фрукти	100	100	100
Підвечірок		сир кисломолочний з сметаною	100	100	100
		фрукти	100	100	100
		кисіль	200	200	200
Вечеря		картопляне пюре з маслом	125	155	155
		солодко вершковим	70	100	120
		м'ясо запечене свиняче	15	15	15
		сир твердий	100	100	100
		огірок помідор квашений	200	200	200
		чай фруктовий	30	50	50
		хліб пшеничний	30	50	50

День п'ятий (4 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-11 років	11-14 років	14 років і старші
Сніданок	1	каша пшенична	120	150	150
		сир твердий	15	15	15
		масло солодковершкове	3	4	4,5
		хліб житній	30	50	50
		кисіль	200	200	200
	2	печиво	30	35	40
		йогурт	125	125	125
		фрукти	100	100	100
	Обід	суп овочевий	250	300	300
		макарони з маслом солодковершкове	125	155	155
Підвечірок	Обід	котлета говяжа	80	110	130
		салат з моркви і капусти	100	100	100
		компот	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50
		фрукти	100	100	100
	Підвечірок	напівники з яблуком	110	110	110
		какар з молоком	200	200	200
		фрукти	100	100	100
	Вечеря	каша гречана з маслом солодковершковим	125	155	155
		помідор/огірок	100	100	100
		рибні котлети	70	100	130
		чай з лимоном	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50
		фрукти			

День шостий (4 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-11 років	11-14 років	14 років і старші
Сніданок	1	каша рисова з молочна	150	180	180
		хліб житній	30	50	50
		масло солодковершкове	3	4	4,5
		узвар	200	200	200
	2	печиво	30	35	40
		молоко	200	200	200
		фрукти	100	100	100
Обід		суп гороховий	250	300	300
		гренки	160	200	200
		салат з моркви і капусти	100	100	100
		компот	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50
		масло солодко вершкове	3,5	4,5	5,5
		фрукти	100	100	100
Підвечірок		яйце варене	1	1	1
		фрукти	100	100	100
		лимонад	200	200	200
Вечеря		ячня каша з маслом солодковершковим	125	155	155
		куряча котлета	70	100	120
		огірок помідорів квашених	100	100	100
		чай липовий	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50

День сьомий (4 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-11 років	11-14 років	14 років і старші
Сніданок	1	каша молочна манна	150	180	180
		масло солодковершкове	3	4	4,5
		хліб житній	30	50	50
		лімонад	200	200	200
		яйце варене	1	1	1
	2	печиво	30	35	40
		молоко	200	200	200
		фрукти	100	100	100
	Обід	россольник	250	300	300
		печеня по домашньому	180	200	220
		салат з капусти свіжої і соняшниковим насінням	100	100	100
		капів з шипшини	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50
		масло солодко вершкове	3,5	4,5	5,5
		фрукти	100	100	100
Післявечір		оладки з сметаною	110	110	110
		какао з молоком	200	200	200
		фрукти	100	100	100
Вечеря		рисова каша з маслом солодковершковим	125	155	155
		тушені овочі	100	100	100
		риба печена	60	90	120
		сир твердий	15	15	15
		чай з лимоном	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50