

ПОГОДЖЕНО :

Начальник Рогатинського
відділу
Головного управління
Держпродспоживслужби
в Івано-Франківській області



Дмитро Ішakov

«21» 08 2023р.

ЗАТВЕРДЖЕНО :

Директор Черченської
спеціальної школи
Івано-Франківської
обласної ради



Надія Шемберко

«25» 08 2023р.

ПОГОДЖЕНО :

ФОП Шидзінська С.Б.



«25» 08 2023р.

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

2023 рік

День перший (1 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	<i>каша молочна рисова</i>	120	150	150
		<i>чай</i>	200	200	200
		<i>хліб житній</i>	30	50	50
		<i>масло солодковершкове</i>	3	4	4,5
	2	<i>печиво</i>	30	35	40
		<i>йогурт</i>	200	200	200
<i>фрукти</i>		100	100	100	
Обід		<i>борщ український</i>	250	300	300
		<i>мясо куряче в соусі</i>	80	120	140
		<i>рис з овочами</i>	120	150	150
		<i>салат з моркви і сухариків</i>	100	100	100
		<i>сік</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50
		<i>масло солодковершкове</i>	3,5	4,5	5,5
Підвечірок		<i>сир твердий</i>	15	15	15
		<i>яйце варене</i>	1	1	1
		<i>чай</i>	200	200	200
Вечеря		<i>картопляне пюре з маслом</i>	125	155	155
		<i>солодко вершковим</i>	70	100	120
		<i>м'ясо свиннезапечене</i>	100	100	100
		<i>огірок/помідор</i>	200	200	200
		<i>чай фруктовий</i>	30	50	50
		<i>хліб пшеничний</i>			

День другий (1 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	<i>макаронами відварні</i>	<i>120</i>	<i>150</i>	<i>150</i>
		<i>хліб житній</i>	<i>30</i>	<i>50</i>	<i>50</i>
		<i>масло солодковерикове</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>4,5</i>
		<i>чай</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	<i>200</i>
	2	<i>цукерки</i>	<i>30</i>	<i>35</i>	<i>40</i>
		<i>молоко</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	<i>200</i>
<i>фрукти</i>		<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	
Обід	<i>розсольник</i>	<i>250</i>	<i>300</i>	<i>300</i>	
	<i>голубці класичні з поливою</i>	<i>180</i>	<i>220</i>	<i>220</i>	
	<i>салат з буряка і горіхів</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	
	<i>компот</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	
	<i>хліб пшеничний</i>	<i>30</i>	<i>50</i>	<i>50</i>	
	<i>масло солодковерикове</i>	<i>3.5</i>	<i>4.5</i>	<i>5.5</i>	
Підвечірок	<i>фрукти</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	
	<i>чай/какао</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	
Вечеря	<i>ячна каша з маслом солодко вериковим</i>	<i>125</i>	<i>155</i>	<i>155</i>	
	<i>риба смажена</i>	<i>70</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	
	<i>овочі тушені</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	
	<i>чай литовий</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	
	<i>хліб пшеничний</i>	<i>30</i>	<i>50</i>	<i>50</i>	

День третій (1 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	<i>каша гречана</i>	120	150	150
		<i>хліб житній</i>	30	50	50
		<i>масло солодковерикове</i>	3	4	4,5
		<i>чай/какао</i>	200	200	200
	2	<i>печиво</i>	30	35	40
		<i>кефір</i>	200	200	200
<i>фрукти</i>		100	100	100	
Обід		<i>суп овочевий</i>	250	300	300
		<i>відбивна куряча</i>	70	100	120
		<i>картопляне торе з маслом солодковериковим</i>	125	155	155
		<i>салат з буряка і цибулі</i>	100	100	100
		<i>сік</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50
Підвечірок		<i>запіканка пшоняна з гарбузом</i>	100	120	120
		<i>яйце варене</i>	1	1	1
		<i>чай</i>	200	200	200
Вечеря		<i>хлібець</i>	40	50	60
		<i>каша рисова з маслом</i>	125	155	155
		<i>салат з капусти і горошку</i>	100	100	100
		<i>чай з лимоном</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50

День четвертий (1 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	<i>каша молочна манна</i>	250	300	300
		<i>хліб житній</i>	30	50	50
		<i>сир твердий</i>	15	15	15
		<i>масло солодковерикове</i>	3	4	4,5
		<i>чай</i>	200	200	200
	2	<i>цукерки</i>	30	35	40
		<i>кефір</i>	200	200	200
<i>фрукти</i>		100	100	100	
Обід		<i>суп гречаний</i>	250	300	300
		<i>макарон по-флотськи</i>	200	230	230
		<i>салат з буряка та моркви</i>	100	100	100
		<i>компот</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50
Підвечірок		<i>хліб житній</i>	30	50	50
		<i>фрукти</i>	100	100	100
		<i>масло солодковерикове</i>	3	4	4,5
		<i>чай</i>	200	200	200
Вечеря		<i>пшенична каша з маслом солодковериковим</i>	125	155	155
		<i>салат з св./квашеної капусти</i>	100	100	100
		<i>риба смажена</i>	60	90	120
		<i>чай</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50

День п'ятий (1 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	<i>каша пшенична</i>	120	150	150
		<i>хліб життій</i>	30	50	50
		<i>масло солодковерикове</i>	3	4	4.5
		<i>чай/какао</i>	200	200	200
		<i>яйце варене</i>	1	1	1
	2	<i>печиво</i>	30	35	40
		<i>йогурт</i>	200	200	200
<i>фрукти</i>		100	100	100	
Обід		<i>суп гороховий</i>	250	300	300
		<i>гуляш з курки</i>	80	120	140
		<i>каша рисова</i>	120	150	150
		<i>салат з капусти і соняшниковим насінням</i>	100	100	100
		<i>компот</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50
Підвечірок		<i>фрукти</i>	100	100	100
		<i>запіканка з родзинками</i>	100	120	120
		<i>чай</i>	200	200	200
Вечеря		<i>картопляне пюре з маслом солодковериковим</i>	125	155	155
		<i>куряча котлета</i>	70	100	120
		<i>салат овочевий</i>	100	100	100
		<i>салат овочевий</i>	200	200	200
		<i>чай фруктовий</i>	30	50	50
		<i>хліб пшеничний</i>			

День шостий (1 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	<i>макарони відварні</i>	120	150	150
		<i>хліб життій</i>	30	50	50
		<i>масло солодковерикове</i>	3	4	4.5
		<i>чай</i>	200	200	200
	2	<i>цукерки</i>	30	35	40
		<i>йогурт</i>	200	200	200
<i>фрукти</i>		100	100	100	
Обід		<i>капусняк з кв. капусти</i>	250	300	300
		<i>гуляш з свинини</i>	80	110	130
		<i>каша гречана</i>	120	150	150
		<i>салат з буряка і часнику</i>	100	100	100
		<i>сік</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50
		<i>масло солодковерикове</i>	3.5	4.5	5.5
Підвечірок		<i>запіканка сирна з горіхами</i>	100	120	120
		<i>чай</i>	200	200	200
		<i>фрукти</i>	100	100	100
Вечеря		<i>булгур з маслом солодковериковим</i>	125	155	155
		<i>риба печена</i>	60	90	120
		<i>салат капусти і помідорів</i>	100	100	100
		<i>чай з лимоном</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50

День сьомий (1 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	<i>каша пшоняна</i>	120	150	150
		<i>хліб житній</i>	30	50	50
		<i>масло солодковершкове</i>	3	4	4,5
		<i>чай/какао</i>	200	200	200
	2	<i>печиво</i>	30	35	40
		<i>йогурт</i>	200	200	200
<i>фрукти</i>		100	100	100	
Обід		<i>борщ український</i>	250	300	300
		<i>гуляш з курки</i>	70	100	120
		<i>каша гречана</i>	120	150	150
		<i>тушена капуста</i>	100	100	100
		<i>компот</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50
		<i>масло солодковершкове</i>	3,5	4,5	5,5
Підвечірок		<i>яйце варене</i>	1	1	1
		<i>фрукти</i>	100	100	100
		<i>чай</i>	200	200	200
Вечеря		<i>картопляне торе з маслом солодковершковим</i>	125	155	155
		<i>котлета куряча</i>	70	100	120
		<i>огірок/помідор квашений/свіжий</i>	100	100	100
		<i>чай каркаде</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50

День перший (2 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	<i>каша молочна рисова</i>	120	150	150
		<i>хліб житній</i>	30	50	50
		<i>масло солодковерикове</i>	3	4	4,5
		<i>какао</i>	200	200	200
	2	<i>вафлі</i>	30	35	40
		<i>кефір</i>	200	200	200
<i>фрукти</i>		100	100	100	
Обід		<i>суп гороховий</i>	250	300	300
		<i>жарке по-домашньому</i>	220	250	250
		<i>салат з буряка і часнику</i>	100	100	100
		<i>сік</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50
		<i>масло солодковерикове</i>	3,5	4,5	5,5
Підвечірок		<i>творог з горіми</i>	100	100	100
		<i>чай</i>	200	200	200
		<i>фрукти</i>	100	100	100
Вечеря		<i>макарони відварні з маслом солодковериковим</i>	125	155	155
		<i>риба з овочами</i>	90	120	140
		<i>салат з капусти і моркви</i>	100	100	100
		<i>чай з лимоном</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50

День другий (2 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	<i>макаронами відварні</i>	<i>120</i>	<i>150</i>	<i>150</i>
		<i>хліб житній</i>	<i>30</i>	<i>50</i>	<i>50</i>
		<i>масло солодковершкове</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>4.5</i>
		<i>чай</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	<i>200</i>
	2	<i>шоколад</i>	<i>20</i>	<i>25</i>	<i>25</i>
		<i>йогурт</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	<i>200</i>
<i>фрукти</i>		<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	
Обід		<i>бориц український</i>	<i>250</i>	<i>300</i>	<i>300</i>
		<i>гречаники з курячим м'ясом</i>	<i>160</i>	<i>200</i>	<i>210</i>
		<i>салат з моркви і капусти</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>
		<i>компот</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	<i>200</i>
		<i>хліб пшеничний</i>	<i>30</i>	<i>50</i>	<i>50</i>
		<i>масло солодковершкове</i>	<i>3.5</i>	<i>4.5</i>	<i>5.5</i>
Підвечірок		<i>фрукти</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>
		<i>яйце варене</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
		<i>чай какао</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	<i>200</i>
Вечеря		<i>макарон по-флотськи</i>	<i>200</i>	<i>230</i>	<i>230</i>
		<i>огірок/помідорів</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>
		<i>квашений/свіжий</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	<i>200</i>
		<i>чай липовий</i>	<i>30</i>	<i>50</i>	<i>50</i>
		<i>хліб пшеничний</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>4.5</i>
		<i>масло солодковершкове</i>			

День третій (2 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (штг.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	<i>каша гречана</i>	120	150	150
		<i>хліб житній</i>	30	50	50
		<i>масло солодковерикове</i>	3	4	4.5
		<i>чай</i>	200	200	200
		<i>яйце варене</i>	1	1	1
	2	<i>вафлі</i>	30	35	40
		<i>молоко</i>	200	200	200
<i>фрукти</i>		100	100	100	
Обід		<i>капусняк</i>	250	300	300
		<i>відбивна куряча</i>	80	100	120
		<i>пшенична каша з маслом солодковериковим</i>	125	155	155
		<i>салат з свіжої капусти і горошком</i>	100	100	100
		<i>лимонад</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50
Підвечірок		<i>сир твердий</i>	15	15	15
		<i>фрукти</i>	100	100	100
		<i>чай</i>	200	200	200
Вечеря		<i>жарке з свининою</i>	220	250	250
		<i>салат з буряка і капусти</i>	100	100	100
		<i>чай каркаде</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50
		<i>масло солодковерикове</i>	3	4	4.5

День четвертий (2 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	<i>каша мол. манна</i>	250	300	300
		<i>хліб житній</i>	30	50	50
		<i>яйце варене</i>	1	1	1
		<i>чай</i>	200	200	200
		<i>масло солодковершкове</i>	3	4	4.5
	2	<i>печиво</i>	30	35	40
	<i>компот</i>	200	200	200	
	<i>фрукти</i>	100	100	100	
Обід		<i>розсольник</i>	250	300	300
		<i>котлетаговяжа</i>	70	100	120
		<i>каша гречана з маслом солодковершковим</i>	125	155	155
		<i>салат огірків і помідорів</i>	100	100	100
		<i>сік</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50
Підвечірок		<i>запеканка сирна з горіхами</i>	100	120	120
		<i>сметана</i>	25	25	25
		<i>чай</i>	200	200	200
Вечеря		<i>картопляне торе з маслом солодковершковим</i>	125	155	155
		<i>тушена капуста</i>	100	100	100
		<i>риба печена</i>	60	90	120
		<i>чай фруктовий</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50

День п'ятний (2 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	<i>каша пшенична</i>	120	150	150
		<i>сир твердий</i>	15	15	15
		<i>масло солодковерикове</i>	3	4	4 5
		<i>хліб життій</i>	30	50	50
		<i>какао</i>	200	200	200
		<i>яйце варене</i>	1	1	1
	2	<i>цукерки</i>	30	35	40
		<i>йогурт</i>	200	200	200
<i>фрукти</i>		100	100	100	
Обід	<i>суп гороховий</i>	250	300	300	
	<i>гуляш</i>	80	110	130	
	<i>булгур з маслом</i>	125	155	155	
	<i>салат з моркви і кв./св. капусти</i>				
	<i>компот</i>	100	100	100	
	<i>хліб пшеничний</i>	200	200	200	
		30	50	50	
Підвечірок	<i>пачетики з бананомтародзінками</i>	120	155	155	
	<i>чай</i>	200	200	200	
Вечеря	<i>каша гречана з маслом солодковериковим</i>	125	155	155	
	<i>помідор/огірок</i>	100	100	100	
	<i>рулет курячий</i>	70	100	120	
	<i>чай з лимоном</i>	200	200	200	
	<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50	

День постий (2 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	<i>каша мол. манна</i>	250	300	300
		<i>масло солодковершкове</i>	3	4	4,5
		<i>хліб житній</i>	30	50	50
		<i>чай</i>	200	200	200
		<i>яйце варене</i>	1	1	1
	2	<i>печиво</i>	30	35	40
		<i>молоко</i>	200	200	200
<i>фрукти</i>		100	100	100	
Обід		<i>суп з макаронами</i>	250	300	300
		<i>рагу з говядини</i>	90	120	140
		<i>рисова каша з маслом солодковершковим</i>	125	155	155
		<i>салат з капусти свіжої і соняшниковим насінням</i>	100	100	100
		<i>чай</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50
Підвечірок		<i>оладки з варенням</i>	120	120	120
		<i>чай</i>	200	200	200
		<i>фрукти</i>	100	100	100
Вечеря		<i>жарке по-домашньому</i>	220	250	250
		<i>тушені овочі</i>	100	100	100
		<i>сир твердий</i>	15	15	15
		<i>чай з лимоном</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50
		<i>масло солодковершкове</i>	3	4	4,5

День сьомий (2 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	<i>каша мол. пшоняна</i>	120	150	150
		<i>масло солодковерикове</i>	3	4	4,5
		<i>хліб житній</i>	30	50	50
		<i>какао</i>	200	200	200
	2	<i>вафлі</i>	30	35	40
		<i>компот</i>	200	200	200
<i>фрукти</i>		100	100	100	
Обід		<i>суп з зеленим горошком</i>	250	300	300
		<i>куряче філе тушене в соусі</i>	90	100	120
		<i>картопляне торе з маслом солодковериковим</i>	125	155	155
		<i>салат овочевий</i>	100	100	100
		<i>сік</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50
Підвечірок		<i>творог з горіхами та курагою</i>	100	150	150
		<i>сметана</i>	25	25	25
		<i>чай</i>	200	200	200
Вечеря		<i>макарони відварні з маслом солодковериковим</i>	125	155	155
		<i>помідор/огірок</i>	100	100	100
		<i>риба в паніровці</i>	80	110	140
		<i>чай каркаде</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50

День перший (3 тиждень)

№

Назва прийому їжі	Назва страв	Норма виходу (грм.) або (штг.)			
		6-10 років	10-13 років	13 років і старші	
Сніданок	1	<i>макарони відварні</i>	120	150	150
		<i>хліб житній</i>	30	50	50
		<i>масло солодковершкове</i>	3	4	4,5
		<i>чай</i>	200	200	200
	2	<i>печиво</i>	30	35	40
		<i>молоко</i>	200	200	200
<i>фрукти</i>		100	100	100	
Обід	<i>суп гречаний</i>	250	300	300	
	<i>рисовики з курячим м'ясом</i>	160	200	210	
	<i>салат з овочевий</i>	100	100	100	
	<i>компот</i>	200	200	200	
	<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50	
	<i>масло солодковершкове</i>	3,5	4,5	5,5	
Підвечірок	<i>фрукти</i>	100	100	100	
	<i>яйце варене</i>	1	1	1	
	<i>чай</i>	200	200	200	
Вечеря	<i>ячна каша з маслом солодковершковим</i>	125	155	155	
	<i>рулет курячий</i>	70	100	120	
	<i>огірок/помідорів</i>	100	100	100	
	<i>чай липовий</i>	200	200	200	
	<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50	

День другий (3 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	<i>каша манна молочна</i>	250	300	300
		<i>хліб житній</i>	30	50	50
		<i>масло солодковершкове</i>	3	4	4,5
		<i>чай</i>	200	200	200
	2	<i>печиво</i>	30	35	40
		<i>молоко</i>	200	200	200
<i>фрукти</i>		100	100	100	
Обід		<i>борщ український</i>	250	300	300
		<i>гречаники з курячим м'ясом</i>	160	200	210
		<i>салат з овочевий</i>	100	100	100
		<i>компот</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50
		<i>масло солодковершкове</i>	3,5	4,5	5,5
Підвечірок		<i>фрукти</i>	100	100	100
		<i>яйце варене</i>	1	1	1
		<i>чай</i>	200	200	200
Вечеря		<i>картопляне пюре з маслом солодковершковим</i>	125	155	155
		<i>філе куряче запечене</i>	70	100	120
		<i>салат з моркви і сиру</i>	100	100	100
		<i>чай фруктою</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50

День третій (3 тиждень)



Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	<i>каша з пшона</i>	120	150	150
		<i>хліб житній</i>	30	50	50
		<i>масло солодковерикове</i>	3	4	4,5
		<i>чай</i>	200	200	200
		<i>яйце варене</i>	1	1	1
	2	<i>цукерки</i>	30	35	40
		<i>йогурт</i>	200	200	200
		<i>фрукти</i>	100	100	100
Обід		<i>суп гороховий</i>	250	300	300
		<i>гуляш з свинини</i>	80	110	130
		<i>макарони відварні з маслом</i>	125	155	155
		<i>салат з буряка і часнику</i>	100	100	100
		<i>сік</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50
Підвечірок		<i>запіканка з ізюмом та горіхами</i>	130	130	130
		<i>чай</i>	200	200	200
		<i>фрукти</i>	100	100	100
Вечеря		<i>булгур з маслом солодковериковим</i>	125	155	155
		<i>риба печена</i>	60	90	120
		<i>салат капусти і помідорів</i>	100	100	100
		<i>чай з лимоном</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50

День четвертий (3 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	<i>каша рисова</i>	<i>120</i>	<i>150</i>	<i>150</i>
		<i>хліб житній</i>	<i>30</i>	<i>50</i>	<i>50</i>
		<i>масло солодковерикове</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>4,5</i>
		<i>чай</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	<i>200</i>
	2	<i>вафлі</i>	<i>30</i>	<i>35</i>	<i>40</i>
		<i>фрукти</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>
Обід		<i>суп овочевий</i>	<i>250</i>	<i>300</i>	<i>300</i>
		<i>тефтелі курячі</i>	<i>90</i>	<i>120</i>	<i>140</i>
		<i>картопляне торе з маслом солодковериковим</i>	<i>125</i>	<i>155</i>	<i>155</i>
		<i>салат з буряка і часнику</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>
		<i>сік</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	<i>200</i>
		<i>хліб пшеничний</i>	<i>30</i>	<i>50</i>	<i>50</i>
Підвечірок		<i>творог з горіми то курагою</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>
		<i>чай</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	<i>200</i>
		<i>фрукти</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>
Вечеря		<i>макарони по-флотськи</i>	<i>200</i>	<i>230</i>	<i>230</i>
		<i>салат з капусти і моркви</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>
		<i>чай з лимоном</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	<i>200</i>
		<i>хліб пшеничний</i>	<i>30</i>	<i>50</i>	<i>50</i>
		<i>масло солодковерикове</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>4,5</i>

День п'ятий (3 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	<i>каша пшоняна</i>	<i>120</i>	<i>150</i>	<i>150</i>
		<i>хліб житній</i>	<i>30</i>	<i>50</i>	<i>50</i>
		<i>масло солодковершкове</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>4,5</i>
		<i>кава</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	<i>200</i>
	2	<i>печиво</i>	<i>30</i>	<i>35</i>	<i>40</i>
		<i>йогурт</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	<i>200</i>
<i>фрукти</i>		<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	
Обід		<i>суп гороховий</i>	<i>250</i>	<i>300</i>	<i>300</i>
		<i>гуляш</i>	<i>80</i>	<i>110</i>	<i>130</i>
		<i>каша гречана з маслом</i>	<i>125</i>	<i>155</i>	<i>155</i>
		<i>тушена капуста</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>
		<i>компот</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	<i>200</i>
		<i>хліб пшеничний</i>	<i>30</i>	<i>50</i>	<i>50</i>
Підвечірок		<i>яйце варене</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
		<i>чай</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	<i>200</i>
Вечеря		<i>картопляне пюре з маслом солодковершковим</i>	<i>125</i>	<i>155</i>	<i>155</i>
		<i>риба з овочами</i>	<i>90</i>	<i>120</i>	<i>140</i>
		<i>огірок/помідор квашений</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>
		<i>чай каркаде</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	<i>200</i>
		<i>хліб пшеничний</i>	<i>30</i>	<i>50</i>	<i>50</i>

День шостий (3 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	<i>каша гречана</i>	<i>120</i>	<i>150</i>	<i>150</i>
		<i>хліб житній</i>	<i>30</i>	<i>50</i>	<i>50</i>
		<i>масло солодковерикове</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>4.5</i>
		<i>чай</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	<i>200</i>
		<i>яйце варене</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
	2	<i>цукерки</i>	<i>30</i>	<i>35</i>	<i>40</i>
		<i>молоко</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	<i>200</i>
		<i>фрукти</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>
Обід		<i>капусняк</i>	<i>250</i>	<i>300</i>	<i>300</i>
		<i>відбивна куряча</i>	<i>80</i>	<i>110</i>	<i>130</i>
		<i>пшенична каша з маслом солодковериковим</i>	<i>125</i>	<i>155</i>	<i>155</i>
		<i>салат з свіжої капусти і горошком</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>
		<i>лимонад</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	<i>200</i>
		<i>хліб пшеничний</i>	<i>30</i>	<i>50</i>	<i>50</i>
Підвечірок		<i>оладки з медом</i>	<i>120</i>	<i>155</i>	<i>155</i>
		<i>фрукти</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>
		<i>чай</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	<i>200</i>
Вечеря		<i>картопля з маслом солодковериковим</i>	<i>125</i>	<i>155</i>	<i>155</i>
		<i>болоньське із свининою</i>	<i>80</i>	<i>110</i>	<i>130</i>
		<i>салат з буряка і капусти</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>
		<i>чай каркаде</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	<i>200</i>
		<i>хліб пшеничний</i>	<i>30</i>	<i>50</i>	<i>50</i>

День сьомий (3 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	<i>макарони відварні</i>	120	150	150
		<i>хліб життій</i>	30	50	50
		<i>масло солодковерикове</i>	3	4	4,5
		<i>чай</i>	200	200	200
	2	<i>печиво</i>	30	35	40
		<i>молоко</i>	200	200	200
<i>фрукти</i>		100	100	100	
Обід		<i>розсольник</i>	250	300	300
		<i>голубці класичні з поливою</i>	160	200	200
		<i>салат з буряка і сухариків</i>	100	100	100
		<i>компот</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50
		<i>масло солодковерикове</i>	2	2,5	3,5
Підвечірок		<i>Фрукти</i>	100	100	100
		<i>сир твердий</i>	15	15	15
		<i>чай</i>	200	200	200
Вечеря		<i>ячна каша з маслом солодко вериковим</i>	125	155	155
		<i>риба смажена</i>	70	100	100
		<i>овочі тушені</i>	100	100	100
		<i>чай липовий</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50

День перший (4 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	<i>каша пшенична</i>	120	150	150
		<i>хліб житній</i>	30	50	50
		<i>масло солодковерикове</i>	3	4	4,5
		<i>чай</i>	200	200	200
		<i>яйце варене</i>	1	1	1
	2	<i>печиво</i>	30	35	40
		<i>йогурт</i>	200	200	200
<i>фрукти</i>		100	100	100	
Обід		<i>суп з макаронами</i>	250	300	300
		<i>жарке з куркою</i>	220	250	250
		<i>салат з капусти і соняшниковим насінням</i>	100	100	100
		<i>компот</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50
		<i>масло солодковерикове</i>	3,5	4,5	5,5
Підвечірок		<i>фрукти</i>	100	100	100
		<i>чай</i>	200	200	200
Вечеря		<i>каша рисова з маслом солодковериковим</i>	125	155	155
		<i>куряча котлета</i>	70	100	120
		<i>салат овочевий</i>	100	100	100
		<i>чай фруктовий</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50

День другий (4 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	<i>каша молочна манна</i>	250	300	300
		<i>хліб житній</i>	30	50	50
		<i>сир твердий</i>	15	15	15
		<i>масло солодковерикове</i>	3	4	4,5
		<i>чай</i>	200	200	200
	2	<i>цукерки</i>	30	35	40
	<i>молоко</i>	200	200	200	
	<i>фрукти</i>	100	100	100	
Обід		<i>суп гречаний</i>	250	300	300
		<i>гуляш</i>	80	110	130
		<i>пшенична каша з маслом солодковериковим</i>	125	155	155
		<i>салат з буряка та моркви</i>	100	100	100
		<i>компот</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50
		Підвечірок		<i>яйце варене</i>	1
<i>фрукти</i>	100			100	100
<i>чай</i>	200			200	200
Вечеря		<i>булгур з маслом солодковериковим</i>	125	155	155
		<i>салат з св. квашеної капусти</i>	100	100	100
		<i>риба смажена</i>	60	90	120
		<i>чай</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50

День третій (4 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	<i>каша гречана</i>	120	150	150
		<i>хліб житній</i>	30	50	50
		<i>масло солодковершкове</i>	3	4	4,5
		<i>чай/какао</i>	200	200	200
	2	<i>кефір</i>	200	200	200
		<i>фрукти</i>	100	100	100
Обід		<i>суп гороховий</i>	250	300	300
		<i>відбивна куряча</i>	70	100	120
		<i>картопляне пюре з маслом солодковершковим</i>	125	155	155
		<i>салат з буряка і цибулі</i>	100	100	100
		<i>сік</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50
Підвечірок		<i>запіканка пшоняна з гарбузом</i>	100	120	120
		<i>чай</i>	200	200	200
Вечеря		<i>хлібець</i>	40	50	60
		<i>каша рисова з маслом</i>	125	155	155
		<i>салат з капусти і горошку</i>	100	100	100
		<i>чай з лимоном</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50

День четвертий (4 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	каша вівсяна молочна	120	150	150
		чай	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 український	250	300	300
		тефтелі курячі в соусі	80	120	140
		рис з овочами	120	150	150
		салат овочевий	100	100	100
		сік	200	200	200
		хліб пшеничний	30	50	50
		масло солодковершкове	3,5	4,5	5,5
Підвечірок		сир кисломолочний з горіхами	125	125	125
		яйце варене	1	1	1
		чай	200	200	200
Вечеря		картопляне пюре з маслом солодко вершковим	125	155	155
		м'ясо свинне запечене	70	100	120
		сир твердий	15	15	15
		огірок/помідор	100	100	100
		огірок/помідор	200	200	200
		чай фруктовий	30	50	50
		хліб пшеничний			

День п'ятий (4 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	<i>каша пшенична</i>	120	150	150
		<i>сир твердий</i>	15	15	15
		<i>масло солодковерикове</i>	3	4	4,5
		<i>хліб житній</i>	30	50	50
		<i>чай</i>	200	200	200
	2	<i>печиво</i>	30	35	40
	<i>йогурт</i>	200	200	200	
	<i>фрукти</i>	100	100	100	
Обід		<i>суп овочевий</i>	250	300	300
		<i>макарони по-флотськи</i>	200	230	230
		<i>салат з моркви і капусти</i>	100	100	100
		<i>компот</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50
		<i>масло солодковерикове</i>	3,5	4,5	5,5
Підвечірок		<i>палистики з бананом</i>	120	175	175
		<i>чай</i>	200	200	200
Вечеря		<i>каша гречана з маслом солодковериковим</i>	125	155	155
		<i>помідор огірок</i>	100	100	100
		<i>котлета куряча</i>	70	100	120
		<i>чай з лимоном</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50

День шостий (4 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	<i>макарони відварні</i>	120	150	150
		<i>хліб життій</i>	30	50	50
		<i>масло солодковерикове</i>	3	4	4,5
		<i>чай</i>	200	200	200
	2	<i>печиво</i>	30	35	40
		<i>молоко</i>	200	200	200
<i>фрукти</i>		100	100	100	
Обід		<i>суп гороховий</i>	250	300	300
		<i>гречаники з курячим м'ясом</i>	160	200	210
		<i>салат з моркви і капусти</i>	100	100	100
		<i>компот</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50
		<i>масло солодковерикове</i>	3,5	4,5	5,5
Підвечірок		<i>фрукти</i>	100	100	100
		<i>яйце варене</i>	1	1	1
		<i>чай</i>	200	200	200
Вечеря		<i>ячна каша з маслом солодковериковим</i>	125	155	155
		<i>рулет курячий</i>	70	100	120
		<i>огірок/помідорів</i>	100	100	100
		<i>чай липовий</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50

День сьомий (4 тиждень)

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	<i>каша мол. манна</i>	250	300	300
		<i>масло солодковерикове</i>	3	4	4,5
		<i>хліб житній</i>	30	50	50
		<i>чай</i>	200	200	200
		<i>яйце варене</i>	1	1	1
	2	<i>печиво</i>	30	35	40
	<i>компот</i>	200	200	200	
	<i>фрукти</i>	100	100	100	
Обід		<i>росольник</i>	250	300	300
		<i>жарке з говядине</i>	220	250	250
		<i>салат з капусти свіжої і соняшниковим насінням</i>	100	100	100
		<i>чай</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50
		<i>масло солодковерикове</i>	3,5	4,5	5,5
Підвечірок		<i>оладки з сметаною</i>	130	130	130
		<i>чай</i>	200	200	200
		<i>фрукти</i>	100	100	100
Вечеря		<i>рисова каша з маслом солодковериковим</i>	125	155	155
		<i>тушені овочі</i>	100	100	100
		<i>куряча котлета</i>	70	100	120
		<i>сир твердий</i>	15	15	15
		<i>чай з лимоном</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	30	50	50