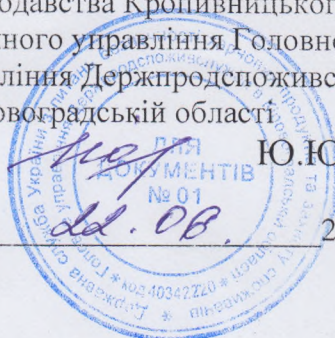


**ПОГОДЖУЮ**

Заступник начальника управління -  
начальник відділу державного нагляду  
за дотриманням санітарного  
законодавства Кропивницького  
районного управління Головного  
управління Держпродспоживслужби  
в Кіровоградській області



Ю.Ю. Івановська

2023 р.

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

В.о. директора  
КЗ «Центральноукраїнський  
науковий ліцей-інтернат  
Кіровоградської обласної ради»



Н.І.Мазур

2023 р.

**ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ**

(осінній період)

для харчування дітей у загальноосвітніх школах-інтернатах  
обласного підпорядкування\*

(КЗ «Центральноукраїнський науковий ліцей-інтернат Кіровоградської  
обласної ради»)

Розроблено згідно постанови № 305 Кабінету Міністрів України  
від 24.03.2021 року

«Про затвердження норм та порядку організації харчування у закладах освіти  
та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку»  
(вікова група 14 – 18 років, енергетична цінність 2700 ккал)

\*Найменування страв разом з порядковим номером вказано відповідно до Збірника рецептур страв для харчування дітей шкільного віку, затвердженого наказом Міністерства торгівлі Української ССР від 24 грудня 1985 року № 341, та Збірника рецептур страв для харчування в організованих освітніх та оздоровчих закладах. Свідчення про державну реєстрацію серія ДК №426 від 19.04.2001р.

1-й тиждень

**ПОНЕДІЛОК**

<b>СНІДАНОК –</b>	<b>674,65 ккал</b>
	17,00 ккал
100 Овочі свіжі (№18)	
15 Сир твердий	57,00 ккал
120 Курка тушкована в сметанному соусі (№4.13)	203,38 ккал
150 Каша ячмінна (№290)	183,05 ккал
50 Хліб цільнозерновий	118,00 ккал
100 Банан	95,00 ккал
200 Чай з мелісою (11.09)	1,22 ккал

**ДРУГИЙ СНІДАНОК - 280,00 ккал**

100 Салат з буряка з курагою та горіхами з йогуртом (№1.38)	172,30 ккал
200 Узвар(№11.03)	107,70 ккал

**ОБІД - 850,66 ккал**

100 Салат з яєць, сиру з куркумою (№1.05)	149,86 ккал
300 Суп картопляний з рисом (№80)	199,05 ккал
120 Риба запечена у соусі "Бешамель"(№6.04)	101,90 ккал
150 Картопляне пюре (№298)	144,05 ккал
50 Хліб житній	113,00 ккал
200 Сік фруктовий	92,80 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал

**ПІДВЕЧІРОК - 367,88 ккал**

100 Вертута з яблуком (№07.07)	305,38 ккал
125 Кефір	62,50 ккал

**ВЕЧЕРЯ - 821,79 ккал**

100 Салат з капусти, огірків та кропу (№1.30)	57,46 ккал
300 Плов з курячим м'ясом (№4.04)	466,35 ккал
200 Какао на молоці ( №11.05)	112,48 ккал
50/3.5 Хліб житній з вершковим маслом -	138,00 ккал
50 Банан	47,50 ккал

**Всього: 2994,98 ккал**

**ВІВТОРОК**

<b>СНІДАНОК –</b>	<b>597,41 ккал</b>
100 Салат з кисломолочного сиру з солодким перцем та часником (№1.46)	121,01 ккал
150 Овочева паелья з куркумою (№08.16)	200,70 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал
200 Узвар (№11.03)	107,70 ккал
50 Хліб цільнозерновий	118,00 ккал

**ДРУГИЙ СНІДАНОК - 210,92 ккал**

100 Салат з запеченої капусти з родзинками (№1.25)	124,92 ккал
125 Йогурт	86,00 ккал

**ОБІД - 950,76 ккал**

100 Салат з буряка та селери з сиром (№1.39)	94,43 ккал
300 Суп картопляний з горохом (№81)	189,60 ккал
120 Бефстроганов з вареної яловичини (№5.08)	163,38 ккал
150 Каша перлова (№290)	191,05 ккал
50 Хліб житній	113,00 ккал
50 Банан	47,50 ккал
20 Шоколад	107,80 ккал
200 Компот зі свіжозаморожених ягід (№ 11.02)	44,00 ккал

**ПІДВЕЧІРОК - 260,24 ккал**

100 Булка для бургера (№3 )	259,02 ккал
200 Чай з мелісою(№11.09)	1,22 ккал

**ВЕЧЕРЯ - 884,54 ккал**

100 Салат з капусти, зеленого горошку та насінням (№1.23)	121,01 ккал
175 Чахохбілі з куркою (№4.17)	221,00 ккал
150 Макарони відварені (№295)	197,05 ккал
200 Какао на молоці ( №11.05)	112,48 ккал
50/3.5 Хліб житній з вершковим маслом -	138,00 ккал
100 Банан	95,00 ккал

**Всього: 2903,87 ккал**

СЕРЕДАЧЕТВЕР

<b>СНІДАНОК –</b>	<b>601,94 ккал</b>
300 Суп молочний з рисом (№146)	287,00 ккал
100 Асорті овочево (№1.43)	86,44 ккал
1шт Яйце відварне	63,00 ккал
50 Хліб цільнозерновий	118,00 ккал
50 Банан-	47,50 ккал

<b>ДРУГИЙ СНІДАНОК -</b>	<b>209,78 ккал</b>
100 Салат фруктовий з йогуртом (№1.42)	111,68 ккал
15 Горіхи	98,10 ккал

<b>ОБІД -</b>	<b>926,77 ккал</b>
100 Салат з капусти, огірків зі сметаною (№1.34)	53,81 ккал
300 Борщ зі свіжої капусти, картоплі, зі сметаною (№60)	142,66 ккал
150 Кускус розсипчастий (№08.15)	195,10 ккал
210 Болоньезе (№5.05)	348,20 ккал
50 Хліб цільнозерновий	118,00 ккал
200 Компот з свіжозаморожених фруктів, ягід (№11.02)	44,00 ккал
50 Апельсини	25,00 ккал

<b>ПІДВЕЧІРОК -</b>	<b>341,54 ккал</b>
150 Яблуко запечене з сиром (№07.07)	233,84 ккал
200 Узвар (№11.03)	107,70 ккал

<b>ВЕЧЕРЯ -</b>	<b>666,41 ккал</b>
100 Салат зі свіжих томатів з солодким перцем (№1.02)	49,51 ккал
300 Печеня по-домашньому з куркою (№4.16)	392,90 ккал
125 Йогурт	86,00 ккал
50 Апельсин	25,00 ккал
50 Хліб житній	113,00 ккал

**Всього:** 2746,44 ккал

<b>СНІДАНОК –</b>	<b>679,41 ккал</b>
100 Салат зі сіжих томатів з солодким перцем (№1.02)	49,51 ккал
150 Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром (№08.05)	238,40 ккал
50 Скрамбл (№3.01)	75,80 ккал
50 Хліб житній	113,00 ккал
100 Банани	95,00 ккал
200 Узвар (№11.03)	107,70 ккал

<b>ДРУГИЙ СНІДАНОК -</b>	<b>422,08 ккал</b>
180/15 Запіканка сирна з яблуками та морквою зі сметаною (№07.10)	359,58 ккал
125 Кефір	62,50 ккал

<b>ОБІД -</b>	<b>907,86 ккал</b>
100 Салат з буряка зі сметаною (№1.35)	71,63 ккал
300 Суп картопляний з галушками (№87)	213,00 ккал
120 Рибні фрикадельки (№6.05)	121,70 ккал
150 Каша пшоняна (№290)	226,05 ккал
200 Какао з молоком (№11.05)	112,48 ккал
50 Хліб житній	113,00 ккал
100 Апельсини	50,00 ккал

<b>ПІДВЕЧІРОК -</b>	<b>155,68 ккал</b>
100 Салат фруктовий з йогуртом (№1.42)	111,68 ккал
200 Компот з свіжозаморожених фруктів, ягід (№11.02)	44,00 ккал

<b>ВЕЧЕРЯ -</b>	<b>808,85 ккал</b>
250 Капуста тушкована з овочами та курячим м'ясом (№4.01)	311,50 ккал
150 Каша Геркулес (№290)	143,05 ккал
50 Хліб житній	113,00 ккал
125 Йогурт	86,00 ккал
20 Шоколад	107,80 ккал
50 Банани	47,50 ккал

**Всього:** 2973,88 ккал

**П'ЯТНИЦЯ**

<b>СНІДАНОК –</b>	<b>621,62 ккал</b>
100 Овочі свіжі (№18)	17,00 ккал
210 Каша манна на молоці (№149)	303,4 ккал
50 Фріттата (№3.05)	87 ккал
50 Хліб цільнозерновий	118 ккал
100 Банан	95 ккал
200 Чай з м'ятою (№11.09)	1,22 ккал
<b>ДРУГИЙ СНІДАНОК -</b>	<b>145,33 ккал</b>
100 Салат з буряка з чорносливом та сметаною (№1.37)	82,83 ккал
125 Кефір	62,50 ккал
<b>ОБІД -</b>	<b>924,13 ккал</b>
100 Салат з м'якого сиру та томатів (№1.04)	138,83 ккал
300 Суп овочевий зі сметаною (№59)-	134,60 ккал
250 Китайська печеня зі свининою (№5.03)	389,90 ккал
200 Сік фруктовий	92,80 ккал
50 Хліб цільнозерновий	118,00 ккал
100 Апельсини	50,00 ккал
<b>ПІДВЕЧІРОК -</b>	<b>193,00 ккал</b>
100 Булка покрашена (№378)	149,00 ккал
200 Компот зі свіжеморожених фруктів, ягід (№11.02)	44,00 ккал
<b>ВЕЧЕРЯ -</b>	<b>955,75 ккал</b>
100 Овочеve соте (№08.17)	84,80 ккал
120 Курка тушкована в сметанному соусі (№4.13)	291,00 ккал
150 Каша рисова розсипчаста (№290)	199,05 ккал
20 Шоколад	107,80 ккал
200 Узвар (№11.03)	107,70 ккал
50 Хліб житній -	113,00 ккал
100 Яблуко свіже	52,40 ккал
<b>Всього:</b>	<b>2839,83 ккал</b>

**СУБОТА**

<b>СНІДАНОК –</b>	<b>547,95 ккал</b>
50 Ассорті овочеve (№1.43)	43,22 ккал
100 Салат з яєць, сиру з куркумою (№1.05)	149,86 ккал
150 Каша гречана розсипчаста (№290)-	236,05 ккал
200 Чай з липою (№11.10)	0,82 ккал
50 Хліб цільнозерновий	118 ккал
<b>ДРУГИЙ СНІДАНОК -</b>	<b>277,84 ккал</b>
150 Яблуко запечене з сиром (№07.05)	233,84 ккал
200 Компот зі с/м ягід (№11.02)	44 ккал
<b>ОБІД -</b>	<b>937,20 ккал</b>
100 Салат з капусти та огірків зі сметаною (№1.34)	53,81 ккал
300 Суп картопляний з пшоном (№80)	143,21 ккал
120 Кебаб з сиром (№5.06)	227,43 ккал
150 Макарони відварені (№295)	197,05 ккал
200 Узвар (№11.03)	107,70 ккал
50 Хліб житній	113,00 ккал
100 Банани	95,00 ккал
<b>ПІДВЕЧІРОК -</b>	<b>258,30 ккал</b>
100 Салат з буряком, курагою та горіхами з йогуртом (№1.38)	172,30 ккал
125 Йогурт	86,00 ккал
<b>ВЕЧЕРЯ -</b>	<b>715,59 ккал</b>
100 Салат зі свіжих томатів з солодким перцем (№1.02)	49,51 ккал
120 Курка тушкована в соусі гуляш з кмином (№4.13)	188,60 ккал
150 Булгур (№08.25)	165,00 ккал
200 Какао з молоком (№11.05)	112,48 ккал
50/4.5 Хліб цільнозерновий з вершковим маслом	150 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал
<b>Всього:</b>	<b>2736,88 ккал</b>

## НЕДІЛЯ

### *СНІДАНОК – 680,36 ккал*

100 Салат зі свіжих огірків (№18)	67,00 ккал
180/25 Вареники Ліниві з сметанним соусом (№07.20)	383,64 ккал
1 шт Яйце відварене	63 ккал
200 Чай з мелісою (№11.09)	1,22 ккал
50 Банан	47,5 ккал
50 Хліб цільнозерновий	118,00 ккал

### *ДРУГИЙ СНІДАНОК - 303,65 ккал*

100 Салат фруктовий з горіхами(№1.41)	195,95 ккал
200 Узвар (№11.03)	107,70 ккал

### *ОБІД - 800,81 ккал*

100 Салат з томатів та цибулі маринованої (№ 1.01) –	56,45 ккал
300 Суп картопляний з гречкою (№80)	126,80 ккал
120 Курка тушкована в сметанному соусі (№4.13)	200,91 ккал
150 Каша пшенична (№290)	228,05 ккал
200 Компот з с/м ягід (№11.01)	44,40 ккал
50 Яблука	26,20 ккал
50 Хліб цільнозерновий	118,00 ккал

### *ПІДВЕЧІРОК - 187,42 ккал*

100 Салат з запеченої капусти з родзинками (№ 1.25)	124,92 ккал
125 Кефір	62,50 ккал

### *ВЕЧЕРЯ - 630,63 ккал*

100 Салат з огірків, петрушки з часником (№1.11)	52,40 ккал
120 Риба тушкована з овочами під томатним соусом (№6.03)	121,70 ккал
150 Картопляне пюре (№298)	144,05 ккал
200 Какао з молоком (№11.05)	112,48 ккал
50/4.5 Хліб цільнозерновий	150 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал

**Всього: 2602,87 ккал**

## 2-й тиждень

ПОНЕДІЛОК

<b>СНІДАНОК –</b>	<b>501,53 ккал</b>
100 Салат з м'якого сиру та томатів (№1.04)	138,83 ккал
150 Овочева паелья з куркумою (№08.16)	200,70 ккал
200 Компот з свіжозаморожених фруктів, ягід (№11.02) –	44,00 ккал
50 Хліб цільнозерновий	118,00 ккал

**ДРУГИЙ СНІДАНОК -** 296,34 ккал

150 Яблука запечені з сиром (№07.05)	233,84 ккал
125 Кефір	62,50 ккал

**ОБІД -** 1136,92 ккал

100 Салат з яєць та зеленого горошку (№1.07)	127,98 ккал
300 Суп картопляний з пшоном (№80)	143,21 ккал
210 Болоньезе (№5.05)	348,20 ккал
150 Макарони відварені (№295)	197,05 ккал
200 Какао на молоці (№11.05)	112,48 ккал
50 Хліб житній	113,00 ккал
100 Банан	95,00 ккал

**ПІДВЕЧІРОК -** 413,08 ккал

100 Вергута з яблуком (№07.07)	305,38 ккал
200 Узвар (№11.03)	107,70 ккал

**ВЕЧЕРЯ -** 610,93 ккал

100 Салат з капусти та огірків зі сметаною (№ 1.23)	53,81 ккал
300 Печеня по-домашньому з куркою (№4.16)	392,90 ккал
200 Чай з мелісою (№ 11.09)	1,22 ккал
50/3.5 Хліб житній з вершковим маслом -	138,00 ккал
50 Апельсин	25,00 ккал

**Всього:** 2958,80 ккалВІВТОРОК

<b>СНІДАНОК –</b>	<b>804,68 ккал</b>
100 Салат зі свіжих томатів з солодким перцем (№1.02)	49,51 ккал
150 Каша гречана (№290)	236,05 ккал
150 Котлета по-міланськи з сиром (№4.06)	380,30 ккал
200 Чай з липою (№11.09)	0,82 ккал
50 Хліб житній	113,00 ккал
50 Апельсин	25,00 ккал

**ДРУГИЙ СНІДАНОК -** 281,95 ккал

100 Салат фруктовий з горіхами (№1.41)	195,95 ккал
125 Йогурт	86,00 ккал

**ОБІД -** 811,62 ккал

100 Салат з капусти, огірків та кропу (№1.30)	57,46 ккал
300 Борщ зі свіжою капустою з картоплею, сметаною та квасолею (№60)	142,66 ккал
50/15 Пампушка з часником (№77)	126,00 ккал
120 Риба тушкована з овочами під соусом "Бешамель"(№6.04)	101,90 ккал
150 Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром (№08.05)	238,40 ккал
200 Сік фруктовий	92,80 ккал
100 Яблука свіжі	52,40 ккал

**ПІДВЕЧІРОК -** 202,23 ккал

100 Салат з буряка та селери з сиром (№1.39)	94,43 ккал
20 Шоколад	107,80 ккал

**ВЕЧЕРЯ -** 681,70 ккал

100 Овочеve соте (№08.17)	84,80 ккал
100 Курка по-італійськи (№4.07)	123,99 ккал
150 Каша ячмінна (№290)	183,05 ккал
200 Чай масала (№11.08)	76,86 ккал
50 Хліб цільнозерновий	118,00 ккал
100 Банан	95,00 ккал
<b>Всього:</b>	<b>2782,18 ккал</b>

**СЕРЕДА**

<b>СНІДАНОК –</b>	<b>748,76 ккал</b>
100 Салат з буряка, яєць зі сметаною (№1.40)	93,35 ккал
250/20 Запіканка рисова з ягідним кюлі (№07.14)	421,19 ккал
200 Чай з м'ятою (№11.09) -	1,22 ккал
50/3.5 Хліб житній з вершковим маслом -	138,00 ккал
100 Банан-	95,00 ккал

**ДРУГИЙ СНІДАНОК -**

100 Булка шкільна покращена (№378)	149,00 ккал
125 Кефір	62,50 ккал

**ОБІД -**

100 Салат з м'якого сиру та томатів (№ 1.04)	138,83 ккал
300 Суп овочевий зі сметаною (№59)	134,60 ккал
250 Плов з булгура та свининою (№5.01)	376,40 ккал
200 Компот з свіжозаморожених фруктів, ягід (№11.02)	44,00 ккал
50 Хліб житній	113,00 ккал
50 Яблука свіжі	26,20 ккал

**ПІДВЕЧІРОК -**

150 Яблука запечені з сиром (№07.05)	233,84 ккал
200 Узвар	107,70 ккал

**ВЕЧЕРЯ -**

100 Салат з капусти, огірків та кропу (№1.30)	57,46 ккал
90 Запечене філе курки з орегано (№4.10)	161,80 ккал
150 Каша гречана розсипчаста (№290)	236,05 ккал
200 Какао на молоці (№11.05)	112,48 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал
50/3.5 Хліб житній з вершковим маслом -	138,00 ккал

**Всього: 2890,62 ккал****ЧЕТВЕР**

<b>СНІДАНОК –</b>	<b>517,13 ккал</b>
100 Салат з кисломолочного сиру з солодким перцем та часником (№1.46)	121,01 ккал
1 шт. Яйце відварене (№169)	63,00 ккал
150 Відварена картопля з вершковим маслом (№08.12)	189,30 ккал
50 Апельсин	25,00 ккал
50 Хліб цільнозерновий -	118,00 ккал
200 Чай з липою (№11.10)	0,82 ккал

**ДРУГИЙ СНІДАНОК -**

100 Салат фруктовий з йогуртом (№1.42)	111,68 ккал
--	-------------

**ОБІД -**

100 Салат з буряка зі сметаною (№1.35)	71,63 ккал
300 Суп картопляний з гречкою (№80)	126,80 ккал
120 Бефстроганов з вареної яловичини (№5.08)	163,38 ккал
150 Каша перлова розсипчаста (№290)	191,05 ккал
200 Сік фруктовий	92,80 ккал
50 Хліб цільнозерновий	118,00 ккал
100 Яблука свіжі	52,40 ккал

**ПІДВЕЧІРОК -**

100 Салат з запеченої капусти з родзинками (№1.15)	99,33 ккал
200 Узвар (№11.03)	107,70 ккал

**ВЕЧЕРЯ -**

100 Салат з капусти, зеленого горошку з насінням (№1.23)	94,37 ккал
300 Куліш з курячим м'ясом (№4.03)	450,10 ккал
125 Кефір	62,50 ккал
50 Хліб житній	113,00 ккал
100 Банани	95,00 ккал

**Всього: 2466,87 ккал**

**П'ЯТНИЦЯ**

<b>СНІДАНОК -</b>	<b>874,97 ккал</b>
100 Асорті овочево (№1.43)	86,44 ккал
150 Каша гречана (№290)	236,05 ккал
120 Курячий шніцель (№4.08)	254,50 ккал
200 Какао на молоці (№11.05)	112,48 ккал
50/3.5 Хліб житній з вершковим маслом -	138,00 ккал
50 Банан	47,50 ккал

**ДРУГИЙ СНІДАНОК -**

180 Запіканка сирна з яблуком та морквою (№07.10)	328,68 ккал
200 Компот зі свіжеморожених фруктів, ягід (№11.02)	44,00 ккал

**ОБІД -**

100 Салат з яєць, сиру з куркумою та сметаною (№ 1.05)	149,86 ккал
300 Суп картопляний з макаронними виробами (№80)	149,80 ккал
120 Риба тушкована з овочами під томатим соусом (№6.03)	121,70 ккал
150 Овочева паелья (№08.16)	200,70 ккал
200 Чай з липою (№11.09)	0,82 ккал
50 Хліб цільнозерновий	118,00 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал

**ПІДВЕЧІРОК -**

100 Булка покращена (№378)	149,00 ккал
200 Узвар (№11.03)	107,70 ккал
20 Шоколад	107,80 ккал

**ВЕЧЕРЯ -**

100 Салат з капусти, огірків зі сметаною (№1.34)	53,81 ккал
120 Курка тушкована в соусі гуляш з кмином (№4.13)	188,60 ккал
150 Каша пшенична розсипчаста (№290)	228,05 ккал
100 Яблуко	52,40 ккал
50 Хліб житній	113,00 ккал
125 Кефір	62,50 ккал

**Всього: 3101,39 ккал****СУБОТА**

<b>СНІДАНОК -</b>	<b>427,95 ккал</b>
100 Овочі свіжі (№18)	17,00 ккал
75 Сир Адигейський	169,50 ккал
150 Каша Геркулес (№290)	143,05 ккал
50 Банан	47,50 ккал
1 шт Яйце відварене	63,00 ккал

200 Компот з свіжозаморожених фруктів, ягід з м'ятою (№11.01)	44,40 ккал
---	------------

50 Хліб житній	113,00 ккал
----------------	-------------

**ДРУГИЙ СНІДАНОК -**

100 Салат з буряка та чорнослива зі сметаною (№1.37)	82,83 ккал
125 Йогурт	86,00 ккал

**ОБІД -**

100 Салат з капусти, зеленого горошку та насіння (№1.23)	94,37 ккал
300 Суп картопляний з галушками (№87)	213,00 ккал
120 Кебаб з сиром (№5.06)	227,43 ккал
150 Булгур (№08.25)	165,00 ккал
50 Хліб житній	113,00 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал
200 Какао на молоці (№11.05)	112,48 ккал

**ПІДВЕЧІРОК -**

180/25 Вареники Лінівці з соусом (№07.20)	383,64 ккал
200 Узвар (№11.03)	107,70 ккал
15 Горіхи	98,10 ккал

**ВЕЧЕРЯ -**

100 Салат з томатів з солодким перцем (№ 1.02)	49,51 ккал
120 Курка тушкована в сметанному соусі (№4.13)	291,00 ккал
150 Макарони відварні (№295)	197,05 ккал
200 Чай з м'ятою (№11.09)	1,22 ккал
50/3.5 Хліб житній з вершковим маслом -	138,00 ккал
100 Яблуко	52,40 ккал

**Всього: 2890,68 ккал**



## НЕДІЛЯ

<b>СНІДАНОК –</b>	<b>669,40 ккал</b>
210 Каша манна (№149)	303,40 ккал
50 Скрамбл (№3.01)	75,80 ккал
100 Овочі свіжі (№18)	17,00 ккал
50 Банан-	47,50 ккал
50 Хліб цільнозерновий	118,00 ккал
200 Узвар (№11.03)	107,70 ккал

<b>ДРУГИЙ СНІДАНОК -</b>	<b>281,95 ккал</b>
100 Салат фруктовий з горіхами (№1.41)	195,95 ккал
125 Йогурт	86,00 ккал

<b>ОБІД -</b>	<b>1688,22 ккал</b>
100 Салат з кисломолочного сиру з солодким перцем та часником (№1.46)	121,01 ккал
300 Суп картопляний з горохом (№181)	189,60 ккал
300 Плов з курячим м'ясом (№4.04)	466,35 ккал
200 Компот зі свіжеморожених фруктів, ягід (№11.02)	44,00 ккал
50 Хліб житній	113,00 ккал
50 Яблуко	26,20 ккал

<b>ПІДВЕЧІРОК -</b>	<b>364,03 ккал</b>
180/15 Запіканка моркв'яно-яблучна зі сметаною (№07,07)	256,23 ккал
20 Шоколад	107,80 ккал

<b>ВЕЧЕРЯ -</b>	<b>658,33 ккал</b>
100 Салат з томатів та маринованої цибулі (№1.01)	56,45 ккал
120 Котлети рибні (№6.07)	106,40 ккал
150 Кускус розсипчастий (№08.15)	195,00 ккал
50/3.5 Хліб житній з вершковим маслом -	138,00 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал
200 Какао на молоці (№11.05)	112,48 ккал

**Всього:** **3661,93 ккал**

**ПОНЕДІЛОК**

<b>СНІДАНОК –</b>	<b>601,94 ккал</b>
300 Суп молочний з рисом (№146)	287,00 ккал
100 Асорті овочево (№1.43)	86,44 ккал
1шт Яйце відварне	63,00 ккал
50 Хліб цільнозерновий	118,00 ккал
50 Банан-	47,50 ккал

**ДРУГИЙ СНІДАНОК -**

100 Салат фруктовий з йогуртом (№1.42)	111,68 ккал
15 Горіхи	98,10 ккал

**ОБІД -**

100 Салат з капусти, огірків зі сметаною (№1.34)	53,81 ккал
300 Борщ зі свіжої капусти, картоплі, зі сметаною (№60)	142,66 ккал
150 Кускус розсипчастий (№08.15)	195,10 ккал
210 Болоньсе (№5.05)	348,20 ккал
50 Хліб цільнозерновий	118,00 ккал
200 Компот з свіжозаморожених фруктів, ягід (№11.02)	44,00 ккал
50 Апельсини	25,00 ккал

**ПІДВЕЧІРОК -**

150 Яблуко запечене з сиром (№07.07)	233,84 ккал
200 Узвар (№11.03)	107,70 ккал

**ВЕЧЕРЯ -**

100 Салат зі свіжих томатів з солодким перцем (№1.02)	49,51 ккал
300 Печеня по-домошньому з куркою (№4.16)	392,90 ккал
125 Йогурт	86,00 ккал
50 Апельсин	25,00 ккал
50 Хліб житній	113,00 ккал

**Всього:** **2746,44 ккал**

**ВІВТОРОК**

<b>СНІДАНОК –</b>	<b>712,36 ккал</b>
100 Салат зі свіжих огірків (№18)	67,00 ккал
180/25 Вареники Ліниві з сметаним соусом (№07.20)	383,64 ккал
1 шт Яйце відварене	63 ккал
200 Чай з мелісою (№11.09)	1,22 ккал
50 Банан	47,5 ккал
50/4.5 Хліб цільнозерновий з вершковим маслом	150,00 ккал

**ДРУГИЙ СНІДАНОК -**

100 Салат фруктовий з горіхами(№1.41)	195,95 ккал
200 Узвар (№11.03)	107,70 ккал

**ОБІД -**

100 Салат з томатів та цибулі маринованої (№ 1.01) –	56,45 ккал
300 Суп картопляний з гречкою (№80)	126,80 ккал
120 Курка тушкована в сметанному соусі (№4.13)	200,91 ккал
150 Каша пшенична (№290)	228,05 ккал
200 Компот з с/м ягід (№11.01)	44,40 ккал
50 Яблука	26,20 ккал
50 Хліб цільнозерновий	118,00 ккал

**ПІДВЕЧІРОК -**

100 Салат з запеченої капусти з родзинками (№ 1.25)	124,92 ккал
125 Кефір	62,50 ккал

**ВЕЧЕРЯ -**

100 Салат з огірків, петрушки з часником (№1.11)	52,40 ккал
120 Риба тушкована з овочами під томатним соусом (№6.03)	121,70 ккал
150 Картопляне пюре (№298)	144,05 ккал
200 Какао з молоком (№11.05)	112,48 ккал
50 Хліб цільнозерновий	118 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал

**Всього:** **2602,87 ккал**

**СЕРЕДА****СНІДАНОК –****597,41 ккал**

100 Салат з кисломолочного сиру з солодким перцем та часником (№1.46)	121,01 ккал
150 Овочева паелья з куркумою (№08.16)	200,70 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал
200 Узвар (№11.03)	107,70 ккал
50 Хліб цільнозерновий	118,00 ккал

**ДРУГИЙ СНІДАНОК -****210,92 ккал**

100 Салат з запеченої капусти з родзинками (№1.25)	124,92 ккал
125 Йогурт	86,00 ккал

**ОБІД -****950,76 ккал**

100 Салат з буряка та селери з сиром (№1.39)	94,43 ккал
300 Суп картопляний з горохом (№81)	189,60 ккал
120 Бефстроганов з вареної яловичини (№5.08)	163,38 ккал
150 Каша перлова (№290)	191,05 ккал
50 Хліб житній	113,00 ккал
50 Банан	47,50 ккал
20 Шоколад	107,80 ккал
200 Компот зі свіжозаморожених ягід (№ 11.02)	44,00 ккал

**ПІДВЕЧІРОК -****260,24 ккал**

100 Булка для бургера (№3)	259,02 ккал
200 Чай з мелісою(№11.09)	1,22 ккал

**ВЕЧЕРЯ -****884,54 ккал**

100 Салат з капусти, зеленого горошку та насінням (№1.23)	121,01 ккал
175 Чахохбілі з куркою (№4.17)	221,00 ккал
150 Макарони відварені (№295)	197,05 ккал
200 Какао на молоці (№11.05)	112,48 ккал
50/3.5 Хліб житній з вершковим маслом -	138,00 ккал
100 Банан	95,00 ккал

**Всього:****2903,87 ккал****ЧЕТВЕР****СНІДАНОК –****604,62 ккал**

100 Овочі свіжі (№18)	17,00 ккал
210 Каша манна на молоці (№149)	303,4 ккал
50 Фрїттата (№3.05)	87 ккал
50 Хліб цільнозерновий	118 ккал
100 Банан	95 ккал
200 Чай з м'ятою (№11.09)	1,22 ккал

**ДРУГИЙ СНІДАНОК -****145,33 ккал**

100 Салат з буряка з чорносливом та сметаною (№1,37)	82,83 ккал
125 Кефір	62,50 ккал

**ОБІД -****924,13 ккал**

100 Салат з м'якого сиру та томатів (№1,04)	138,83 ккал
300 Суп овочевий зі сметаною (№59)	134,60 ккал
250 Китайська печеня зі свининою (№5.03)	389,90 ккал
200 Сік фруктовий	92,80 ккал
50 Хліб цільнозерновий	118,00 ккал
100 Апельсини	50,00 ккал

**ПІДВЕЧІРОК -****193,00 ккал**

100 Булка покращена (№378)	149,00 ккал
200 Компот зі свіжеморожених фруктів, ягід (№11.02)	44,00 ккал

**ВЕЧЕРЯ -****955,75 ккал**

100 Овочеve соте (№08.17)	84,80 ккал
120 Курка тушкована в сметанному соусі (№4,13)	291,00 ккал
150 Каша рисова розсипчаста (№290)	199,05 ккал
20 Шоколад	107,80 ккал
200 Узвар (№11.03)	107,70 ккал
50 Хліб житній	113,00 ккал
100 Яблуко свіже	52,40 ккал

**Всього:****2822,83 ккал**

**П'ЯТНИЦЯ**

<b>СНІДАНОК –</b>	<b>513,23 ккал</b>
50 Овочі свіжі (№18)	8,50 ккал
100 Салат з яєць, сиру з куркумою (№1.05)	149,86 ккал
150 Каша гречана розсипчаста (№290)	236,05 ккал
200 Чай з липою (№11,10)	0,82 ккал
50 Хліб цільнозерновий	118 ккал

<b>ДРУГИЙ СНІДАНОК -</b>	<b>277,84 ккал</b>
150 Яблуко запечене з сиром (№07.05)	233,84 ккал
200 Компот зі с/м ягід (№11,02)	44 ккал

<b>ОБІД -</b>	<b>937,20 ккал</b>
100 Салат з капусти та огірків зі сметаною (№1.34)	53,81 ккал
300 Суп картопляний з пшоном (№80)	143,21 ккал
120 Кебаб з сиром (№5,06)	227,43 ккал
150 Макарони відварені (№295)	197,05 ккал
200 Узвар (№11,03)	107,70 ккал
50 Хліб житній	113,00 ккал
100 Банани	95,00 ккал

<b>ПІДВЕЧІРОК -</b>	<b>258,30 ккал</b>
100 Салат з буряком, курагою та горіхами з йогуртом (№1,38)	172,30 ккал
125 Йогурт	86,00 ккал

<b>ВЕЧЕРЯ -</b>	<b>715,59 ккал</b>
100 Салат зі свіжих томатів з солодким перцем (№1.02)	49,51 ккал
120 Курка тушкована в соусі гуляш з кмином (№4.13)	188,60 ккал
150 Булгур (№08.25)	165,00 ккал
200 Какао з молоком (№11.05)	112,48 ккал
50/4.5 Хліб цільнозерновий з вершковим маслом	150,00 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал

**Всього: 2702,16 ккал**

**СУБОТА**

<b>СНІДАНОК –</b>	<b>674,65 ккал</b>
100 Овочі свіжі (№18)-	17,00 ккал
15 Сир твердий	57,00 ккал
120 Курка тушкована в сметанному соусі (№4.13)	203,38 ккал
150 Каша ячмінна (№290)	183,05 ккал
50 Хліб цільнозерновий	118,00 ккал
100 Банан	95,00 ккал
200 Чай з мелісою (11,09)	1,22 ккал

<b>ДРУГИЙ СНІДАНОК -</b>	<b>280,00 ккал</b>
100 Салат з буряка з курагою та горіхами з йогуртом (№1.38)	172,30 ккал
200 Узвар(№11,03)	107,70 ккал

<b>ОБІД -</b>	<b>850,66 ккал</b>
100 Салат з яєць, сиру з куркумою (№1.05)	149,86 ккал
300 Суп картопляний з рисом (№80)	199,05 ккал
120 Риба запечена у соусі "Бешамель"(№6,04)	101,90 ккал
150 Картопляне пюре (№298)	144,05 ккал
50 Хліб житній	113,00 ккал
200 Сік фруктовий	92,80 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал

<b>ПІДВЕЧІРОК -</b>	<b>367,88 ккал</b>
100 Вертута з яблуком (№07.07)	305,38 ккал
125 Кефір	62,50 ккал

<b>ВЕЧЕРЯ -</b>	<b>821,79 ккал</b>
100 Салат з молодої капусти, огірків та кропу (№1.30)	57,46 ккал
300 Плов з курячим м'ясом (№4,04)	466,35 ккал
200 Какао на молоці ( №11.05)	112,48 ккал
50/3.5 Хліб житній з вершковим маслом -	138,00 ккал
50 Банан	47,50 ккал

**Всього: 2994,98 ккал**

## НЕДІЛЯ

### **СНІДАНОК – 679,41 ккал**

100 Салат зі сіжих томатів з солодким перцем (№1.02)	49,51 ккал
150 Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром (08.05)	238,40 ккал
50 Скрамбл (№3.01)	75,80 ккал
50 Хліб житній	113,00 ккал
100 Банани	95,00 ккал
200 Узвар (№11.03)	107,70 ккал

### **ДРУГИЙ СНІДАНОК - 422,08 ккал**

180/15 Запіканка сирна з яблуками та морквою зі сметаною (№07.10)	359,58 ккал
125 Кефір -	62,50 ккал

### **ОБІД - 907,86 ккал**

100 Салат з буряка зі сметаною (№1,35)	71,63 ккал
300 Суп картопляний з галушками (№87)	213,00 ккал
120 Рибні фрикадельки (№6.05)	121,70 ккал
150 Каша пшідняна (№290)	226,05 ккал
200 Какао з молоком (№11.05)	112,48 ккал
50 Хліб житній	113,00 ккал
100 Апельсини	50,00 ккал

### **ПІДВЕЧІРОК - 155,68 ккал**

100 Салат фруктовий з йогуртом (№1,42)	111,68 ккал
200 Компот з свіжозаморожених фруктів, ягід (№11.02)	44,00 ккал

### **ВЕЧЕРЯ 808,85 ккал**

250 Капуста тушкована з овочами та курячим м'ясом (№4.01)	311,50 ккал
150 Каша Геркулес (№290)	143,05 ккал
50 Хліб житній	113,00 ккал
125 Йогурт	86,00 ккал
20 Шоколад	107,80 ккал
50 Банани	47,50 ккал

**Всього: 2973,88 ккал**

**ПОНЕДІЛОК**

<b>СНІДАНОК –</b>	<b>748,76 ккал</b>
100 Салат з буряка, яєць зі сметаною (№1.40)	93,35 ккал
250/20 Запiканка рисова з ягiдним кюлі (№07.14)	421,19 ккал
200 Чай з м'ятою (№11.09)	1,22 ккал
50/3.5 Хлiб житній з вершковим маслом -	138,00 ккал
100 Банан	95,00 ккал

**ДРУГИЙ СНІДАНОК -** 211,50 ккал

100 Булка шкiльна покращена (№378)	149,00 ккал
125 Кефiр	62,50 ккал

**ОБІД -** 833,03 ккал

100 Салат з м'якого сиру та томатiв (№ 1.04)	138,83 ккал
300 Суп овочевий зi сметаною (№59)	134,60 ккал
250 Плов з булгура та свининою (№5.01)	376,40 ккал
200 Компот з свiжозаморожених фруктiв, ягiд (№11.02)	44,00 ккал
50 Хлiб житній	113,00 ккал
50 Яблука свiжi	26,20 ккал

**ПІДВЕЧІРОК -** 341,54 ккал

150 Яблука запеченi з сиром (№07.05)	233,84 ккал
200 Узвар (№11.03) -	107,70 ккал

**ВЕЧЕРЯ -** 755,79 ккал

100 Салат з молодiї капусти, огiркiв та кропу (№1.30)	57,46 ккал
90 Запечене фiле курки з орегано (№4.10)	161,80 ккал
150 Каша гречана розсипчаста (№290)	236,05 ккал
200 Какао на молоцi (№11.05) -	112,48 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал
50/3.5 Хлiб житній з вершковим маслом -	138,00 ккал

**Всього:** 2890,62 ккал**ВІВТОРОК**

<b>СНІДАНОК –</b>	<b>669,40 ккал</b>
210 Каша манна (№149)	303,40 ккал
50 Скрамбл (№3.01)	75,80 ккал
100 Овочi свiжi (№18)	17,00 ккал
50 Банан	47,50 ккал
50 Хлiб цiльнозерновий	118,00 ккал
200 Узвар (№11.03)	107,70 ккал

**ДРУГИЙ СНІДАНОК -** 281,95 ккал

100 Салат фруктовий з горiхами (№1.41)	195,95 ккал
125 Йогурт	86,00 ккал

**ОБІД -** 960,16 ккал

100 Салат з кисломолочного сиру з солодким перцем та часником (№1.46)	121,01 ккал
300 Суп картопляний з горохом (№181)	189,60 ккал
300 Плов з курячим м'ясом (№4.04)	466,35 ккал
200 Компот з свiжеморожених фруктiв, ягiд (№11.02)	44,00 ккал
50 Хлiб житній	113,00 ккал
50 Яблука свiжi	26,20 ккал

**ПІДВЕЧІРОК -** 364,03 ккал

180/15 Запiканка моркв'яно-яблучна зi сметаною (№07.07)	256,23 ккал
20 Шоколад	107,80 ккал

**ВЕЧЕРЯ -** 658,33 ккал

100 Салат з томатiв та маринованої цибулі (№1.01) –	56,45 ккал
120 Котлети рибнi (№6.07) -	106,40 ккал
150 Кускус розсипчастий (№08.15)	195,00 ккал
50/3.5 Хлiб житній з вершковим маслом -	138,00 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал
200 Какао на молоцi (№11.05)	112,48 ккал

**Всього:** 2933,87 ккал

**СЕРЕДА**

<b>СНІДАНОК –</b>	<b>804,68 ккал</b>
100 Салат зі свіжих томатів з солодким перцем (№1.02)	49,51 ккал
150 Каша гречана (№290)	236,05 ккал
150 Котлета по-міланськи з сиром (№4.06)	380,30 ккал
200 Чай з липою (№11.09)	0,82 ккал
50 Хліб житній	113,00 ккал
50 Апельсин	25,00 ккал
<b>ДРУГИЙ СНІДАНОК -</b>	<b>281,95 ккал</b>
100 Салат фруктовий з горіхами (№1.41)	195,95 ккал
125 Йогурт	86,00 ккал
<b>ОБІД -</b>	<b>811,62 ккал</b>
100 Салат з капусти, огірків та кропу (№1.30)	57,46 ккал
300 Борщ зі свіжою капустою з картоплею, сметаною та квасолею (№60)	142,66 ккал
50/15 Пампушка з часником (№77)	126,00 ккал
120 Риба тушкована з овочами під соусом "Бешамель"(№6.04)	101,90 ккал
150 Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром (№08.05)	238,40 ккал
200 Сік фруктовий	92,80 ккал
100 Яблука свіжі	52,40 ккал
<b>ПІДВЕЧІРОК -</b>	<b>202,23 ккал</b>
100 Салат з буряка та селери з сиром (№1.39)	94,43 ккал
20 Шоколад	107,80 ккал
<b>ВЕЧЕРЯ -</b>	<b>681,70 ккал</b>
100 Овочеve соте (№08.17)	84,80 ккал
100 Курка по-італійськи (№4.07)	123,99 ккал
150 Каша ячмінна (№290)	183,05 ккал
200 Чай масала (№11.08)	76,86 ккал
50 Хліб цільнозерновий	118,00 ккал
100 Банан	95,00 ккал
<b>Всього:</b>	<b>2782,18 ккал</b>

**ЧЕТВЕР**

<b>СНІДАНОК –</b>	<b>874,97 ккал</b>
100 Асорті овочеve (№1.43)	86,44 ккал
150 Каша гречана (№290)	236,05 ккал
120 Курячий шніцель (№4.08)	254,50 ккал
200 Какао на молоці (№11.05)	112,48 ккал
50/3.5 Хліб житній з вершковим маслом -	138,00 ккал
50 Банан	47,50 ккал
<b>ДРУГИЙ СНІДАНОК -</b>	<b>372,68 ккал</b>
180 Запіканка сирна з яблуком та морквою (№07.10)	328,68 ккал
200 Компот зі свіжеморожених фруктів, ягід (№11.02)	44,00 ккал
<b>ОБІД -</b>	<b>790,88 ккал</b>
100 Салат з яєць, сиру з куркумою та сметаною (№ 1.05)	149,86 ккал
300 Суп картопляний з макаронними виробами (№80)	149,80 ккал
120 Риба тушкована з овочами під томатим соусом (№6.03)	121,70 ккал
150 Овочеve паелья (№08.16)	200,70 ккал
200 Чай з липою (№11.09)	0,82 ккал
50 Хліб цільнозерновий	118,00 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал
<b>ПІДВЕЧІРОК -</b>	<b>364,50 ккал</b>
100 Булка покращена (№378)	149,00 ккал
200 Узвар (№11.03)	107,70 ккал
20 Шоколад	107,80 ккал
<b>ВЕЧЕРЯ -</b>	<b>698,36 ккал</b>
100 Салат з капусти, огірків зі сметаною (№1.34)	53,81 ккал
120 Курка тушкована в соусі гуляш з кмином (№4.13)	188,60 ккал
150 Каша пшенична розсипчаста (№290)	228,05 ккал
100 Яблуко	52,40 ккал
50 Хліб житній	113,00 ккал
125 Кефір	62,50 ккал
<b>Всього:</b>	<b>3101,39 ккал</b>

**П'ЯТНИЦЯ****СУБОТА**

<b>СНІДАНОК –</b>	<b>427,95 ккал</b>
100 Овочі свіжі (№18)	17,00 ккал
75 Сир Адигейський	169,50 ккал
150 Каша Геркулес (№290)	143,05 ккал
50 Банан	47,50 ккал
1 шт Яйце відварене	63,00 ккал
200 Компот з свіжозаморожених фруктів, ягід з м'ятою (№11.01)	44,40 ккал
50 Хліб житній	113,00 ккал

**ДРУГИЙ СНІДАНОК - 168,83 ккал**

100 Салат з буряка та чорнослива зі сметаною (№1.37)	82,83 ккал
125 Йогурт	86,00 ккал

**ОБІД - 975,28 ккал**

100 Салат з капусти, зеленого горошку та насіння (№1.23)	94,37 ккал
300 Суп картопляний з галушками (№87)	213,00 ккал
120 Кебаб з сиром (№5.06)	227,43 ккал
150 Булгур (№08.25)	165,00 ккал
50 Хліб житній	113,00 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал
200 Какао на молоці (№11.05)	112,48 ккал

**ПІДВЕЧІРОК - 589,44 ккал**

180/25 Вареники Ліниві з соусом (№07.20)	383,64 ккал
200 Узвар (№11.03)	107,70 ккал
15 Горіхи	98,10 ккал

**ВЕЧЕРЯ - 729,18 ккал**

100 Салат з томатів з солодким перцем (№ 1.02)	49,51 ккал
120 Курка тушкована в сметанному соусі (№4.13)	291,00 ккал
150 Макарони відварні (№295)	197,05 ккал
200 Чай з м'ятою (№11.09)	1,22 ккал
50/3.5 Хліб житній з вершковим маслом -	138,00 ккал
100 Яблуко	52,40 ккал

**Всього: 2890,68 ккал**

<b>СНІДАНОК –</b>	<b>501,53 ккал</b>
100 Салат з м'якого сиру та томатів (№1.04)	138,83 ккал
150 Овочева паелья з куркумою (№08.16)	200,70 ккал
200 Компот з свіжозаморожених фруктів, ягід (№11.02) –	44,00 ккал
50 Хліб цільнозерновий	118,00 ккал

**ДРУГИЙ СНІДАНОК - 296,34 ккал**

150 Яблука запечені з сиром (№07.05)	233,84 ккал
125 Кефір	62,50 ккал

**ОБІД - 1136,92 ккал**

100 Салат з яєць та зеленого горошку (№1.07)	127,98 ккал
300 Суп картопляний з пшоном (№80)	143,21 ккал
210 Болоньезе (№5.05)	348,20 ккал
150 Макарони відварені (№295)	197,05 ккал
200 Какао на молоці (№11.05)	112,48 ккал
50 Хліб житній	113,00 ккал
100 Банан	95,00 ккал

**ПІДВЕЧІРОК - 413,08 ккал**

100 Вертута з яблуком (№07.07)	305,38 ккал
200 Узвар (№11.03)	107,70 ккал

**ВЕЧЕРЯ - 610,93 ккал**

100 Салат з капусти та огірків зі сметаною (№ 1.23)	53,81 ккал
300 Печеня по-домашньому з куркою (№4.16)	392,90 ккал
200 Чай з мелісою (№ 11.09)	1,22 ккал
50/3.5 Хліб житній з вершковим маслом -	138,00 ккал
50 Апельсин	25,00 ккал

**Всього: 2958,80 ккал**



**НЕДІЛЯ**

**СНІДАНОК – 517,13 ккал**

100 Салат з кисломолочного сиру з солодким перцем та часником (№1.46)	121,01 ккал
1 шт. Яйце відварене (№169)	63,00 ккал
150 Відварена картопля з вершковим маслом (№08.12)	189,30 ккал
50 Апельсин	25,00 ккал
50 Хліб цільнозерновий -	118,00 ккал
200 Чай з липою (№11.10)	0,82 ккал

**ДРУГИЙ СНІДАНОК - 111,68 ккал**

100 Салат фруктовий з йогуртом (№1.42)	111,68 ккал
--	-------------

**ОБІД - 816,06 ккал**

100 Салат з буряка зі сметаною (№1.35)	71,63 ккал
300 Суп картопляний з гречкою (№80)	126,80 ккал
120 Бефстроганов з вареної яловичини (№5.08)	163,38 ккал
150 Каша перлова розсипчаста (№290)	191,05 ккал
200 Сік фруктовий	92,80 ккал
50 Хліб цільнозерновий	118,00 ккал
100 Яблука свіжі	52,40 ккал

**ПІДВЕЧІРОК - 207,03 ккал**

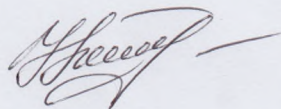
100 Салат з запеченої капусти з родзинками (№1.15)	99,33 ккал
200 Узвар (№11.03)	107,70 ккал

**ВЕЧЕРЯ - 814,97 ккал**

100 Салат з капусти, зеленого горошку з насінням (№1.23)	94,37 ккал
300 Куліш з курячим м'ясом (№4.03)	450,10 ккал
125 Кефір	62,50 ккал
50 Хліб житній	113,00 ккал
100 Банани	95,00 ккал

**Всього: 2466,87 ккал**

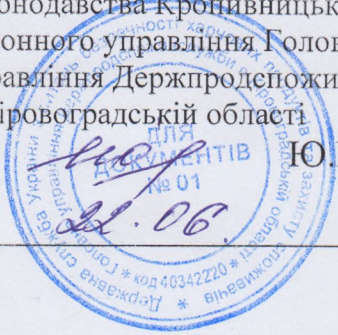
Меню склала: шеф-кухар



Н.О. Бондаренко

**ПОГОДЖУЮ**

Заступник начальника управління -  
начальник відділу державного нагляду  
за дотриманням санітарного  
законодавства Кропивницького  
районного управління Головного  
управління Держпродспоживслужби  
в Кіровоградській області



Ю.Ю. Івановська

2023 р.

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

В.о. директора  
КЗ «Центральноукраїнський  
науковий ліцей-інтернат  
Кіровоградської обласної ради»



Н.І.Мазур

2023 р.

**ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ**

(осінній період)

для харчування дітей у загальноосвітніх школах-інтернатах  
обласного підпорядкування\*

(КЗ «Центральноукраїнський науковий ліцей-інтернат Кіровоградської  
обласної ради»)

Розроблено згідно постанови № 305 Кабінету Міністрів України  
від 24.03.2021 року

«Про затвердження норм та порядку організації харчування у закладах освіти  
та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку»  
(вікова група 6 – 11 років, енергетична цінність 630-735 ккал)

\*Найменування страв разом з порядковим номером вказано відповідно до Збірника рецептур страв для харчування дітей шкільного віку, затвердженого наказом Міністерства торгівлі Української ССР від 24 грудня 1985 року № 341, та Збірника рецептур страв для харчування в організованих освітніх та оздоровчих закладах. Свідоцтво про державну реєстрацію серія ДК №426 від 19.04.2001р.

1-й тиждень

**ПОНЕДІЛОК**

<b>ОБІД -</b>	<b>553,87 ккал</b>
100 Салат з капусти, зеленого горошку з насінням соняшнику (№1.23) -	94,37 ккал
50 Скрамбл (№3.01) -	75,80 ккал
120 Мак енд чіз (№7.08) -	181,00 ккал
200 Узвар (№11.03) -	107,70 ккал
100 Банан -	95,00 ккал

**ВІВТОРОК**

<b>ОБІД -</b>	<b>698,81 ккал</b>
100 Салат зі свіжих томатів з солодким перцем (№1.02) -	49,51 ккал
75 Сир м'який Адигейський -	169,50 ккал
85 Курячі нагетси (№4.09) -	186,00 ккал
120 Відварена картопля з вершковим маслом (№08.12) -	151,00 ккал
200 Сік фруктовий -	92,80 ккал
100 Апельсини-	50,00 ккал

**СЕРЕДА**

<b>ОБІД -</b>	<b>617,92 ккал</b>
100 Асорті овочеve (№1.43) -	86,44 ккал
60 Риба, запечена з морквою та цибулею під соусом «Бешамель»(№6.02)-	71,00 ккал
120 Рис розсипчастий з орегано (№08.04) -	164,00 ккал
200 Какао з молоком (№11.05) -	112,48 ккал
30/3 Хліб житній з вершковим маслом -	89,00 ккал
100 Банан -	95,00 ккал

**ЧЕТВЕР**

<b>ОБІД -</b>	<b>587,83 ккал</b>
100 Салат з буряка та селери з сиром (№1.39) -	94,43 ккал
130/50 Куліш з курячим м'ясом (№4.03) -	270,00 ккал
200 Кефір	100,00 ккал
30 Хліб цілнозерновий -	71,00 ккал
100 Яблука свіжі -	52,40 ккал

**П'ЯТНИЦЯ**

<b>ОБІД -</b>	<b>691,75 ккал</b>
100 Овочеve соте (№08.25) -	127,10 ккал
200/20 Запіканка сирна з бананом та сметаною з ягідним кюлі (№07.12) -	380,99 ккал
120 Каша пшенична розсипчаста (N	182,44 ккал
200 Чай з м'ятою (№11.09) -	1,22 ккал
30/3 Хліб житній з вершковим маслом -	89,00 ккал

**Всього за тиждень: 3150,18 ккал**

2-й тиждень

**ПОНЕДІЛОК**

<b>ОБІД -</b>	<b>637,81 ккал</b>
75 Салат з м'якого сиру та томатів (№1.04)	104,12 ккал
180 Плов з курячим м'ясом (№4.04)	279,81 ккал
200 Какао з молоком (№11.05) -	112,48 ккал
30/3 Хліб житній з вершковим маслом -	89,00 ккал
100 Яблука свіжі	52,40 ккал

**ВІВТОРОК**

<b>ОБІД -</b>	<b>529,25 ккал</b>
100 Салат зі свіжих томатів з солодким перцем (№1.02) -	49,51 ккал
15 Сир твердий -	57,00 ккал
60 Фрикадельки рибні (№6.05) -	48,70 ккал
120 Картопляне пюре (№298)	115,24 ккал
200 Сік фруктовий -	92,80 ккал
30 Хліб цільнозерновий -	71,00 ккал
100 Банан -	95,00 ккал

**СЕРЕДА**

<b>ОБІД -</b>	<b>563,30 ккал</b>
100 Салат з капусти з огірками та кропом (№1.29) -	57,46 ккал
70 Курка тушкована в соусі гуляш з кмином (№4.13)	110,00 ккал
120 Каша гречана розсипчаста (№290) -	188,84 ккал
30 Хліб цільнозерновий -	71,00 ккал
125 Йогурт	86,00 ккал
100 Апельсин -	50,00 ккал

**ЧЕТВЕР**

<b>ОБІД -</b>	<b>691,67 ккал</b>
100 Салат з буряком та чорносливом зі сметаною (№1.37) -	82,83 ккал
50 Скрамбл (№3.02)	79,00 ккал
75 Сир м'який Адигейський -	169,50 ккал
120 Макарони відварені (№295) -	157,64 ккал
200 Узвар (№11.03) -	107,70 ккал
100 Банан	95,00 ккал

**П'ЯТНИЦЯ**

<b>ОБІД -</b>	<b>734,72 ккал</b>
100 Салат з капусти, зеленого горошку з насінням соняшнику (№1.23) -	94,37 ккал
120 Кускус розсипчастий (№8.15)	156,00 ккал
180 Запіканка сирна (№07.11) -	352,85 ккал
200 Кисіль ягідний (№11.04)	84,00 ккал
50 Банан -	47,50 ккал

**Всього за тиждень 3156,75 ккал**

3-й тиждень

**ПОНЕДІЛОК**

<b>ОБІД -</b>	<b>865,47 ккал</b>
100 Салат з буряком курагою та горіхами з йогуртом (№1.38) -	172,30 ккал
150/20 Запіканка моркв'яно-яблучна зі сметанним соусом (№07.09, 10.11) -	260,09 ккал
120 Овочева паелья з куркумою (№08.16) -	160,60 ккал
200 Какао з молоком (№11.05) -	112,48 ккал
75 Банан -	71,00 ккал
30/3 Хліб житній з вершковим маслом -	89,00 ккал

**ВІВТОРОК**

<b>ОБІД -</b>	<b>612,14 ккал</b>
100 Асорті овочево (№1.43) -	86,44 ккал
15 Сир твердий -	57,00 ккал
70 Курчий шніцель (№4.08) -	148,50 ккал
120 Горохове пюре жовте(№08.29)1	139,00 ккал
200 Кисіль ягідний (№11.04)	84,00 ккал
30 Хліб цільнозерновий -	71,00 ккал
50 Яблука свіжі -	26,20 ккал

**СЕРЕДА**

<b>ОБІД -</b>	<b>614,21 ккал</b>
100 Салат з капусти, зеленого горошку з насінням соняшнику (№1.23) -	94,37 ккал
60 Риба, запечена з морквою та цибулею під томатним соусом (№6.03)-	60,90 ккал
120 Картопляне пюре (№298) -	115,24 ккал
200 Узвар (№11.03) -	107,70 ккал
30/3 Хліб житній з вершковим маслом -	89,00 ккал
15 Твердий сир	52,00 ккал
100 Банан -	95,00 ккал

**ЧЕТВЕР**

<b>ОБІД -</b>	<b>565,56 ккал</b>
100 Салат з м'якого сиру та томатів(№1.04) -	138,83 ккал
100 Чахохбілі з куркою (№4.17) -	126,29 ккал
120 Макарони відварені (№295) -	157,64 ккал
200 Сік фруктовий -	92,80 ккал
100 Апельсини-	50,00 ккал

**П'ЯТНИЦЯ**

<b>ОБІД -</b>	<b>549,65 ккал</b>
100 Салат з кисломолочного сиру, перцем солодким, з часником (№1.46)-	121,01 ккал
50 Скрамбл (№3.01)-	75,80 ккал
120 Каша пшоняна (№290) -	180,84 ккал
200 Чай масала (№11.08)	77,00 ккал
100 Банан -	95,00 ккал

**Всього за тиждень: 3207,03 ккал**

4-й тиждень

**ПОНЕДІЛОК**

<b>ОБІД -</b>	<b>540,98 ккал</b>
100 Салат з капусти з огірками та кропом (№1.29) –	57,46 ккал
60 Курка по-італійськи (№4.07) -	74,40 ккал
120 Макарони відварні (№295) -	157,64 ккал
200 Какао на молоці (№11.05) -	112,48 ккал
100 Апельсини-	50,00 ккал
30/3 Хліб житній з вершковим маслом -	89,00 ккал

**ВІВТОРОК**

<b>ОБІД -</b>	<b>552,53 ккал</b>
100 Салат з м'якого сиру та томатів(№1.04) -	138,83 ккал
60 Котлети рибні (№6.07)	53,20 ккал
120 Овочеve соте (№08.17)	101,70 ккал
200 Сік фруктовий -	92,80 ккал
30 Хліб цілнозерновий -	71,00 ккал
100 Банан –	95,00 ккал

**СЕРЕДА**

<b>ОБІД -</b>	<b>703,37 ккал</b>
100 Салат з капусти, зеленого горошку з насінням соняшнику (№1.23) -	94,37 ккал
250 Запіканка рисова зі сметаною (№07.14) –	406,30 ккал
200 Узвар (№11.03) -	107,70 ккал
100 Банан –	95,00 ккал

**ЧЕТВЕР**

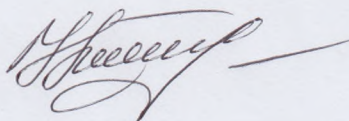
<b>ОБІД -</b>	<b>526,44 ккал</b>
100 Асорті овочеve (№1.43)-	86,44 ккал
85 Котлета по-міланські з сиром (№4.06) -	215,00 ккал
120 Кускус розсипчастий (№8.15)	156,00 ккал
200 Компот з свіжозаморожених фруктів (№11.02) –	44,00 ккал
50 Апельсини-	25,00 ккал

**П'ЯТНИЦЯ**

<b>ОБІД -</b>	<b>629,27 ккал</b>
100 Салат із буряка зі сметаною (№1.35) -	71,63 ккал
75 Сир м'який Адигейський -	169,50 ккал
1 шт. Яйце відварне (№169) -	63,00 ккал
120 Каша пшенична розсипчаста (№290)-	182,52 ккал
30/3 Хліб житній з вершковим маслом -	89,00 ккал
200 Чай з м'ятою(№11.09) -	1,22 ккал
100 Яблука свіжі –	52,40 ккал

**Всього за тиждень:** 2952,59 ккал


Меню склала: шеф-кухар



Н.О. Бондаренко

**ПОГОДЖУЮ**

Заступник начальника управління -  
начальник відділу державного нагляду  
за дотриманням санітарного  
законодавства Кропивницького  
районного управління Головного  
управління Держпродспоживслужби  
в Кіровоградській області

  
Ю.Ю. Івановська  
2023 р.



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

В.о. директора  
КЗ «Центральноукраїнський  
науковий ліцей-інтернат  
Кіровоградської обласної ради»



Н.І.Мазур  
2023 р.

**ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ  
(осінній період)**

**для харчування дітей у загальноосвітніх школах-інтернатах  
обласного підпорядкування\***

**(КЗ «Центральноукраїнський науковий ліцей-інтернат Кіровоградської  
обласної ради»)**

**Розроблено згідно постанови № 305 Кабінету Міністрів України  
від 24.03.2021 року**

**«Про затвердження норм та порядку організації харчування у закладах освіти  
та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку»  
(вікова група 11– 14 років, енергетична цінність 720-840 ккал)**

\*Найменування страв разом з порядковим номером вказано відповідно до Збірника рецептур страв для харчування дітей шкільного віку, затвердженого наказом Міністерства торгівлі Української ССР від 24 грудня 1985 року № 341, та Збірника рецептур страв для харчування в організованих освітніх та оздоровчих закладах. Свідоцтво про державну реєстрацію серія ДК №426 від 19.04.2001р.

1-й тиждень

**ПОНЕДІЛОК**

<b>ОБІД -</b>	<b>599,34 ккал</b>
100 Салат з капусти, зеленого горошку з насінням соняшнику (№1.23) -	94,37 ккал
50 Скрамбл (№3.01) -	75,80 ккал
150 Мак енд'чіз (№7.08) -	226,47 ккал
200 Узвар (№11.03) -	107,70 ккал
100 Банан -	95,00 ккал

**ВІВТОРОК**

<b>ОБІД -</b>	<b>825,11 ккал</b>
100 Салат зі свіжих томатів з солодким перцем (№1.02) -	49,51 ккал
75 Сир м'який Адигейський -	169,50 ккал
125 Курячі нагетси (№4.09) -	274,00 ккал
150 Відварена картопля з вершковим маслом (№08.12) -	189,30 ккал
200 Сік фруктовий -	92,80 ккал
100 Апельсини-	50,00 ккал

**СЕРЕДА**

<b>ОБІД -</b>	<b>726,92 ккал</b>
100 Асорті овочево (№1.43) -	86,44 ккал
90 Риба, запечена з морквою та цибулею під соусом «Бешамель»(№6.02)-	91,00 ккал
150 Рис розсипчастий з орегано (№08.04) -	204,00 ккал
200 Какао з молоком (№11.05) -	112,48 ккал
50/3.5 Хліб житній з вершковим маслом -	138,00 ккал
100 Банан -	95,00 ккал

**ЧЕТВЕР**

<b>ОБІД -</b>	<b>739,83 ккал</b>
100 Салат з буряка та селери з сиром (№1.39) -	94,43 ккал
180/70 Куліш з курячим м'ясом (№4.03) -	375,00 ккал
200 Кефір	100,00 ккал
50 Хліб цільнозерновий -	118,00 ккал
100 Яблука свіжі -	52,40 ккал

**П'ЯТНИЦЯ**

<b>ОБІД -</b>	<b>737,36 ккал</b>
100 Овочево соте (№08.25) -	127,10 ккал
200/20 Запіканка сирна з бананом та сметаною з ягідним кюлі (№07.12) -	380,99 ккал
150 Каша пшенична розсипчаста (№11.09) -	228,05 ккал
200 Чай з м'ятою (№11.09) -	1,22 ккал
50/3.5 Хліб житній з вершковим маслом -	138,00 ккал

**Всього за тиждень: 3628,56 ккал**



2-й тиждень

ПОНЕДІЛОК

<i>ОБІД -</i>	<i>830,33 ккал</i>
75 Салат з м'якого сиру та томатів (№1.04)	138,83 ккал
250 Плов з курячим м'ясом (№4.04)	388,62 ккал
200 Какао з молоком (№11.05) -	112,48 ккал
50/3.5 Хліб житній з вершковим маслом -	138,00 ккал
100 Яблука свіжі	52,40 ккал

ВІВТОРОК

<i>ОБІД -</i>	<i>629,36 ккал</i>
100 Салат зі свіжих томатів з солодким перцем (№1.02) -	49,51 ккал
15 Сир твержий	57,00 ккал
90 Фрикадельки рибні (№6.05) -	73,00 ккал
150 Картопляне пюре (№298)	144,05 ккал
200 Сік фруктовий -	92,80 ккал
50 Хліб цільнозерновий -	118,00 ккал
100 Банан -	95,00 ккал

СЕРЕДА

<i>ОБІД -</i>	<i>704,66 ккал</i>
100 Салат з капусти з огірками та кропом (№1.29) -	57,46 ккал
100 Курка тушкована в соусі гуляш з кмином (№4.13)	157,15 ккал
150 Каша гречана розсипчаста (№290) -	236,05 ккал
50 Хліб цільнозерновий -	118,00 ккал
125 Йогурт	86,00 ккал
100 Апельсин -	50,00 ккал

ЧЕТВЕР

<i>ОБІД -</i>	<i>731,08 ккал</i>
100 Салат з буряком та чорносливом зі сметаною (№1.37) -	82,83 ккал
50 Скрамбл (№3.02)	79,00 ккал
75 Сир м'який Адигейський -	169,50 ккал
150 Макарони відварені (№295) -	197,05 ккал
200 Узвар (№11.03) -	107,70 ккал
100 Банан	95,00 ккал

П'ЯТНИЦЯ

<i>ОБІД -</i>	<i>773,72 ккал</i>
100 Салат з капусти, зеленого горошку з насінням соняшнику (№1.23) -	94,37 ккал
150 Кускус розсипчастий (№8.15)	195,00 ккал
180 Запіванка сирна (№07.11) -	352,85 ккал
200 Кисіль ягідний (№11.04)	84,00 ккал
50 Банан -	47,50 ккал

*Всього за тиждень 3669,15 ккал*

## 3-й тиждень

ПОНЕДІЛОК

<b>ОБІД -</b>	<b>954,57 ккал</b>
100 Салат з буряком курагою та горіхами з йогуртом (№1.38) -	172,30 ккал
150/20 Запiканка моркв'яно-яблучна із сметанним соусом (№07.09, 10.11) -	260,09 ккал
150 Овочева паелья з куркумою (№08.16) -	200,70 ккал
200 Какао з молоком (№11.05) -	112,48 ккал
75 Банан -	71,00 ккал
50/3.5 Хлiб житній з вершковим маслом -	138,00 ккал

СЕРЕДА

<b>ОБІД -</b>	<b>722,42 ккал</b>
100 Салат з капусти, зеленого горошку з насінням соняшнику (№1.23) -	94,37 ккал
90 Риба, запечена з морквою та цибулею під томатним соусом (№6.03)-	91,30 ккал
150 Картопляне пюре (№298) -	144,05 ккал
200 Узвар (№11.03) -	107,70 ккал
50/3.5 Хлiб житній з вершковим маслом -	138,00 ккал
15 Твердий сир	52,00 ккал
100 Банан -	95,00 ккал

П'ЯТНИЦЯ

<b>ОБІД -</b>	<b>594,86 ккал</b>
100 Салат з кисломолочного сиру з перцем солодким, з часником (№1.46)-	121,01 ккал
50 Скрамбл (№3.01)-	75,80 ккал
150 Каша пшоняна (№290) -	226,05 ккал
200 Чай масала (№11.08)	77,00 ккал
100 Банан -	95,00 ккал

**Всього за тиждень: 3697,66 ккал**

ВІТРОК

<b>ОБІД -</b>	<b>757,73 ккал</b>
100 Асорті овочево (№1.43) -	86,44 ккал
15 Сир твердий -	57,00 ккал
100 Курячий шніцель (№4.08) -	212,09 ккал
150 Горохове пюре жовте(№08.29)1	174,00 ккал
200 Кисіль ягідний (№11.04)	84,00 ккал
50 Хлiб цільнозерновий -	118,00 ккал
50 Яблука свіжі -	26,20 ккал

ЧЕТВЕР

<b>ОБІД -</b>	<b>668,08 ккал</b>
100 Салат з м'якого сиру та томатів(№1.04) -	138,83 ккал
150 Чахохбілі з куркою (№4.17) -	189,40 ккал
150 Макарони відварені (№295) -	197,05 ккал
200 Сік фруктовий -	92,80 ккал
100 Апельсини-	50,00 ккал

4-й тиждень

**ПОНЕДІЛОК**

<b>ОБІД -</b>	<b>660,39 ккал</b>
100 Салат з капусти з огірками та кропом (№1.29) –	57,46 ккал
85 Курка по-італійськи (№4.07) -	105,40 ккал
150 Макарони відварні (№295) -	197,05 ккал
200 Какао на молоці (№11.05) -	112,48 ккал
100 Апельсини-	50,00 ккал
50/3.5 Хліб житній з вершковим маслом -	138,00 ккал

**ВІТРОК**

<b>ОБІД -</b>	<b>651,53 ккал</b>
100 Салат з м'якого сиру та томатів(№1.04) -	138,83 ккал
90 Котлети рибні (№6.07)	79,80 ккал
150 Овочеve соте (№08.17)	127,10 ккал
200 Сік фруктовий -	92,80 ккал
50 Хліб цільнозерновий -	118,00 ккал
100 Банан –	95,00 ккал

**СЕРЕДА**

<b>ОБІД -</b>	<b>703,37 ккал</b>
100 Салат з капусти, зеленого горошку з насінням соняшнику (№1.23) -	94,37 ккал
250 Запiканка рисова зі сметаною (№07.14) –	406,30 ккал
200 Узвар (№11.03) -	107,70 ккал
100 Банан –	95,00 ккал

**ЧЕТВЕР**

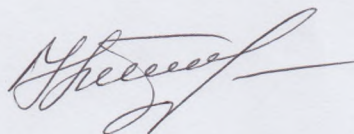
<b>ОБІД -</b>	<b>667,44 ккал</b>
100 Асортi овочеve (№1.43)-	86,44 ккал
125 Котлета по-мiланськi з сиром (№4.06) -	317,00 ккал
150 Кускус розсипчастий (№8.15)	195,00 ккал
200 Компот з свiжозаморожених фруктiв (№11.02) –	44,00 ккал
50 Апельсини-	25,00 ккал

**П'ЯТНИЦЯ**

<b>ОБІД -</b>	<b>723,80 ккал</b>
100 Салат iз буряка зі сметаною (№1.35) -	71,63 ккал
75 Сир м'який Адигейський -	169,50 ккал
1 шт. Яйце відварне (№169) -	63,00 ккал
150 Каша пшенична розсипчаста (№290)-	228,05 ккал
50/3.5 Хліб житній з вершковим маслом -	138,00 ккал
200 Чай з м'ятою(№11.09) -	1,22 ккал
100 Яблука свiжi –	52,40 ккал

**Всього за тиждень:** 3406,53 ккал

Меню складала: шеф-кухар



Н.О. Бондаренко

## ПОГОДЖУЮ

Заступник начальника управління -  
начальник відділу державного нагляду  
за дотриманням санітарного  
законодавства Кропивницького  
районного управління Головного  
управління Держпродспоживслужби  
в Кіровоградській області

Ю.Ю. Івановська

2023 р.



## ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. директора  
КЗ «Центральноукраїнський  
науковий ліцей-інтернат  
Кіровоградської обласної ради»

Н.І.Мазур

2023 р.



## ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ

(осінній період)

для харчування дітей у загальноосвітніх школах-інтернатах

обласного підпорядкування\*

(КЗ «Центральноукраїнський науковий ліцей-інтернат Кіровоградської  
обласної ради»)

Розроблено згідно постанови № 305 Кабінету Міністрів України  
від 24.03.2021 року

«Про затвердження норм та порядку організації харчування у закладах освіти  
та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку»

(вікова група 14– 18років, енергетична цінність 810-945 ккал)

\*Найменування страв разом з порядковим номером вказано відповідно до Збірника рецептур страв для харчування дітей шкільного віку, затвердженого наказом Міністерства торгівлі Української ССР від 24 грудня 1985 року № 341, та Збірника рецептур страв для харчування в організованих освітніх та оздоровчих закладах. Свідectво про державну реєстрацію серія ДК №426 від 19.04.2001р.

1-й тиждень

ПОНЕДІЛОК

<i>ОБІД -</i>	<i>599,34 ккал</i>
100 Салат з капусти, зеленого горошку з насінням соняшнику (№1.23) -	94,37 ккал
50 Скрамбл (№3.01) -	75,80 ккал
150 Мак енд чіз (№7.08) -	226,47 ккал
200 Узвар (№11.03) - <i>мол.?</i>	107,70 ккал
100 Банан -	95,00 ккал

ВІВТОРОК

<i>ОБІД -</i>	<i>880,01 ккал</i>
100 Салат зі свіжих томатів з солодким перцем (№1.02) -	49,51 ккал
75 Сир м'який Адигейський -	169,50 ккал
150 Курячі нагетси (№4.09) -	328,90 ккал
150 Відварена картопля з вершковим маслом (№08.12) -	189,30 ккал
200 Сік фруктовий -	92,80 ккал
100 Апельсини-	50,00 ккал

СЕРЕДА

<i>ОБІД -</i>	<i>778,62 ккал</i>
100 Асорті овочево (№1.43) -	86,44 ккал
120 Риба, запечена з морквою та цибулею під соусом «Бешамель»(№6.02)-	142,70 ккал
150 Рис розсипчастий з орегано (№08.04) -	204,00 ккал
200 Какао з молоком (№11.05) -	112,48 ккал
50/3.5 Хліб житній з вершковим маслом -	138,00 ккал
100 Банан -	95,00 ккал

ЧЕТВЕР

<i>ОБІД -</i>	<i>814,83 ккал</i>
100 Салат з буряка та селери з сиром (№1.39) -	94,43 ккал
300 Куліш з курячим м'ясом (№4.03) -	450,00 ккал
200 Кефір	100,00 ккал
50 Хліб цільнозерновий -	118,00 ккал
100 Яблука свіжі -	52,40 ккал

П'ЯТНИЦЯ

<i>ОБІД -</i>	<i>737,36 ккал</i>
100 Овочево соте (№08.25) -	127,10 ккал
200/20 Запіканка сирна з бананом та сметаною з ягідним кюлі (№07.12) -	380,99 ккал
150 Каша пшенична розсипчаста (№	228,05 ккал
200 Чай з м'ятою (№11.09) -	1,22 ккал
50/3.5 Хліб житній з вершковим маслом -	138,00 ккал

*Всього за тиждень: 3810,16 ккал*

*ліце?*

2-й тиждень

**ПОНЕДІЛОК**

<b>ОБІД -</b>	<b>830,33 ккал</b>
75 Салат з м'якого сиру та томатів (№1.04)	138,83 ккал
250 Плов з курячим м'ясом (№4.04)	388,62 ккал
200 Какао з молоком (№11.05) -	112,48 ккал
50/3.5 Хліб житній з вершковим маслом -	138,00 ккал
100 Яблука свіжі	52,40 ккал

**ВІВТОРОК**

<b>ОБІД -</b>	<b>629,36 ккал</b>
100 Салат зі свіжих томатів з солодким перцем (№1.02) -	49,51 ккал
15 Сир твержий	57,00 ккал
90 Фрикадельки рибні (№6.05) -	73,00 ккал
150 Картопляне пюре (№298)	144,05 ккал
200 Сік фруктовий -	92,80 ккал
50 Хліб цільнозерновий -	118,00 ккал
100 Банан -	95,00 ккал

**СЕРЕДА**

<b>ОБІД -</b>	<b>704,66 ккал</b>
100 Салат з капусти з огірками та кропом (№1.29) -	57,46 ккал
100 Курка тушкована в соусі гуляш з кмином (№4.13)	157,15 ккал
150 Каша гречана розсипчаста (№290) -	236,05 ккал
50 Хліб цільнозерновий -	118,00 ккал
125 Йогурт	86,00 ккал
100 Апельсин -	50,00 ккал

**ЧЕТВЕР**

<b>ОБІД -</b>	<b>731,08 ккал</b>
100 Салат з буряком та чорносливом зі сметаною (№1.37) -	82,83 ккал
50 Скрамбл (№3.02)	79,00 ккал
75 Сир м'який Адигейський -	169,50 ккал
150 Макарони відварені (№295) -	197,05 ккал
200 Узвар (№11.03) -	107,70 ккал
100 Банан	95,00 ккал

**П'ЯТНИЦЯ**

<b>ОБІД -</b>	<b>773,72 ккал</b>
100 Салат з капусти, зеленого горошку з насінням соняшнику (№1.23) -	94,37 ккал
150 Кускус розсипчастий (№8.15)	195,00 ккал
180 Запiканка сирна (№07.11) -	352,85 ккал
200 Кисіль ягідний (№11.04)	84,00 ккал
50 Банан -	47,50 ккал

**Всього за тиждень 3669,15 ккал**

3-й тиждень

**ПОНЕДІЛОК**

<b>ОБІД -</b>	<b>954,57 ккал</b>
100 Салат з буряком курагою та горіхами з йогуртом (№1.38) -	172,30 ккал
150/20 Запіканка моркв'яно-яблучна із сметанним соусом (№07.09, 10.11) -	260,09 ккал
150 Овочева паелья з куркумою (№08.16) -	200,70 ккал
200 Какао з молоком (№11.05) -	112,48 ккал
75 Банан -	71,00 ккал
50/3.5 Хліб житній з вершковим маслом -	138,00 ккал

**СЕРЕДА**

<b>ОБІД -</b>	<b>722,42 ккал</b>
100 Салат з капусти, зеленого горошку з насінням соняшнику (№1.23) -	94,37 ккал
90 Риба, запечена з морквою та цибулею під томатним соусом (№6.03)-	91,30 ккал
150 Картопляне пюре (№298) -	144,05 ккал
200 Узвар (№11.03) -	107,70 ккал
50/3.5 Хліб житній з вершковим маслом -	138,00 ккал
15 Твердий сир	52,00 ккал
100 Банан -	95,00 ккал

**П'ЯТНИЦЯ**

<b>ОБІД -</b>	<b>594,86 ккал</b>
100 Салат з кисломолочного сиру з перцем солодким, з часником (№1.46)-	121,01 ккал
50 Скрамбл (№3.01)-	75,80 ккал
150 Каша пшоняна (№290) -	226,05 ккал
200 Чай масала (№11.08)	77,00 ккал
100 Банан -	95,00 ккал

**Всього за тиждень: 3697,66 ккал**

**ВІВТОРОК**

<b>ОБІД -</b>	<b>757,73 ккал</b>
100 Асорті овочева (№1.43) -	86,44 ккал
15 Сир твердий -	57,00 ккал
100 Курячий шніцель (№4.08) -	212,09 ккал
150 Горохове пюре жовте(№08.29)1	174,00 ккал
200 Кисіль ягідний (№11.04)	84,00 ккал
50 Хліб цільнозерновий -	118,00 ккал
50 Яблука свіжі -	26,20 ккал

**ЧЕТВЕР**

<b>ОБІД -</b>	<b>668,08 ккал</b>
100 Салат з м'якого сиру та томатів(№1.04) -	138,83 ккал
150 Чахохбілі, з куркою (№4.17) -	189,40 ккал
150 Макарони відварені (№295) -	197,05 ккал
200 Сік фруктовий -	92,80 ккал
100 Апельсини-	50,00 ккал

## 4-й тиждень

ПОНЕДІЛОК

<b>ОБІД -</b>	<b>540,99 ккал</b>
100 Салат з капусти з огірками та кропом (№1.29) –	57,46 ккал
100 Курка по-італійськи (№4.07) -	124,00 ккал
150 Макарони відварні (№295) -	197,05 ккал
200 Какао на молоці (№11.05) -	112,48 ккал
100 Апельсини-	50,00 ккал

СЕРЕДА

<b>ОБІД -</b>	<b>703,37 ккал</b>
100 Салат з капусти, зеленого горошку з насінням соняшнику (№1.23) -	94,37 ккал
250 Запіканка рисова зі сметаною (№07.14) –	406,30 ккал
200 Узвар (№11.03) -	107,70 ккал
100 Банан –	95,00 ккал

П'ЯТНИЦЯ

<b>ОБІД -</b>	<b>723,80 ккал</b>
100 Салат із буряка зі сметаною (№1.35) -	71,63 ккал
75 Сир м'який Адигейський -	169,50 ккал
1 шт. Яйце відварне (№169) -	63,00 ккал
150 Каша пшенична розсипчаста (№290)-	228,05 ккал
50/3.5 Хліб житній з вершковим маслом -	138,00 ккал
200 Чай з м'ятою(№11.09) -	1,22 ккал
100 Яблука свіжі –	52,40 ккал

**Всього за тиждень:** 3495,03 ккал

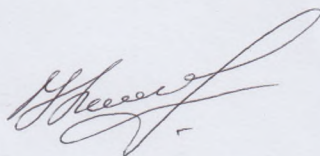
Меню складала: шеф-кухар

ВІВТОРОК

<b>ОБІД -</b>	<b>678,13 ккал</b>
100 Салат з м'якого сиру та томатів(№1.04) -	138,83 ккал
120 Котлети рибні (№6.07)	106,40 ккал
150 Овочеve cote (№08.17)	127,10 ккал
200 Сік фруктовий -	92,80 ккал
50 Хліб цільнозерновий -	118,00 ккал
100 Банан –	95,00 ккал

ЧЕТВЕР

<b>ОБІД -</b>	<b>848,74 ккал</b>
100 Асорті овочеve (№1.43)-	86,44 ккал
150 Котлета по-міланські з сиром (№4.06) -	380,30 ккал
150 Кускус розсипчастий (№8.15)	195,00 ккал
200 Компот з свіжозаморожених фруктів (№11.02) –	44,00 ккал
50 Хліб цільнозерновий -	118,00 ккал
50 Апельсини-	25,00 ккал



Н.О. Бондаренко