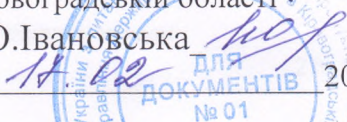
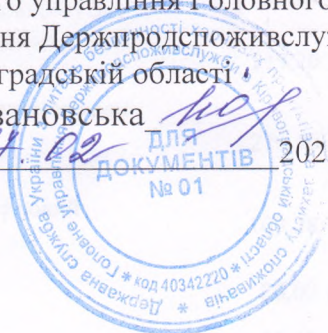


ПОГОДЖУЮ

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


14.02.2023

2023 р.



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Центральноукраїнського
наукового ліцею-інтернату
Кіровоградської обласної ради
А.Є. Керотков


14.02.2023



ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ

(весняний 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

<i>ОБІД -</i>	<i>733,49 ккал</i>
100 Салат з молодої капусти, огірків зі сметаною (№1.34)	53,81 ккал
300 Суп картопляний з гречкою (№80)	119,20 ккал
180 Куліш з курячим м'ясом (№4.03)	270,10 ккал
30 Хліб цільнозерновий	109,38 ккал
125 Йогурт	86,00 ккал
100 Банан	95,00 ккал

ВІВТОРОК

<i>ОБІД -</i>	<i>593,33 ккал</i>
100 Салат з томатів та маринованої цибулі (№1.01)	56,45 ккал
300 Суп овочевий зі сметаною (№59)	134,60 ккал
60 Риба запечена з морквою та цибулею під соусом "Бешамель" (№6.02)	71,30 ккал
120 Картопля відварена з вершковим маслом (№08.12)	151,40 ккал
200 Компот з свіжозаморожених фруктів, ягід (№11.02)	44,00 ккал
50 Яблука свіжі	26,20 ккал
30 Хліб цільнозерновий	109,38 ккал

СЕРЕДА

<i>ОБІД -</i>	<i>778,61 ккал</i>
100 Салат з томатів з солодким перцем (№1.02)	49,51 ккал
300 Суп картопляний з горохом (№181)	189,60 ккал
70 Курка тушкована в соусі гуляш з кмином (№4.13)	110,00 ккал
120 Макарони відварені (№295)	157,64 ккал
200 Какао з молоком (№11.05)	112,48 ккал
30 Хліб цільнозерновий	109,38 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал

ЧЕТВЕР

<i>ОБІД -</i>	<i>824,12 ккал</i>
100 Салат з м'якого сиру та томатів (№1.04)	138,83 ккал
300 Борщ зі свіжої капусти з картоплею та сметаною (№60)	142,66 ккал
200/20 Запіканка рисова з ягідним кюлі (№07.14)	339,93 ккал
200 Узвар (№11.03)	107,70 ккал
100 Банани	95,00 ккал

П'ЯТНИЦЯ

<i>ОБІД -</i>	<i>793,65 ккал</i>
100 Салат з яєць, сиру з куркумою (№1.05) -	149,86 ккал
300 Суп картопляний з рисом (№80)	199,05 ккал
100 Овочеve рагу з зеленим горошком (№08.19)	118,10 ккал
200 Сік фруктовий	92,8 ккал
150 Яблука запечені з сиром (№07.05)	233,84 ккал

Всього за тиждень:

3723,20 ккал

2-й тиждень

ПОНЕДІЛОК

<i>ОБІД -</i>	<i>894,36 ккал</i>
100 Салат з м'якого сиру та томатів (№1.04)	138,83 ккал
300 Суп картопляний з галушками (№87) -	213,00 ккал
100/15 Львівський сирник з морквою зі сметаною (№07.13)	228,73 ккал
150 Кускус розсипчастий (№08.15)	156,10 ккал
200 Узвар (№11.03)	107,70 ккал
100 Апельсини	50,00 ккал

ВІТРОРОК

<i>ОБІД -</i>	<i>733,15 ккал</i>
100 Салат з молодої капусти, огірків зі сметаною (№1.34)	53,81 ккал
300 Суп картопляний з пшоном (№80)-	189,60 ккал
150 Печеня "Три види овочів" (№63)	41,77 ккал
50 Запечене філе курки з орегано (№4.10)	89,90 ккал
30 Хліб цільнозерновий	109,38 ккал
100 Яблука запечені з сиром (№07.05)	155,89 ккал
200 Сік фруктовий	92,80 ккал

СЕРЕДА

<i>ОБІД -</i>	<i>807,28 ккал</i>
100 Салат з буряком, курагою та горіхами з йогуртом (№1.38)	172,30 ккал
300 Суп овочевий зі сметаною (№59) -	134,60 ккал
50 Скрамбл (№3.01)	75,80 ккал
120 Макарони відварні (№295)	157,70 ккал
125 Кефір	62,50 ккал
30 Хліб цільнозерновий	109,38 ккал
100 Банан	95,00 ккал

ЧЕТВЕР

<i>ОБІД -</i>	<i>664,47 ккал</i>
100 Салат з томатів з солодким перцем (№1.02)	49,51 ккал
300 Суп картопляний з гречкою (№80)	119,20 ккал
60 Риба тушкована з овочами під томатним соусом (№6.03)	60,90 ккал
120 Овочева паелья з куркумою (№08.16)	160,60 ккал
200 Какао на молоці (№11.05)	112,48 ккал
100 Яблука свіжі	52,40 ккал
30 Хліб цільнозерновий	109,38 ккал

П'ЯТНИЦЯ

<i>ОБІД -</i>	<i>718,31 ккал</i>
100 Салат з кисломолочного сиру з солодким перцем та часником (№1.46)	121,01 ккал
300 Борщ зі свіжої капусти з картоплею,квасолею та сметаною (№60) -	142,66 ккал
90 Котлета по-міланськи з сиром (№4.06)	228,20 ккал
120 Каша пшенична розсипчаста (№290)	182,44 ккал
200 Компот зі свіжозаморожених фруктів, ягід (№11.02)	44,00 ккал
50 Банан	47,50 ккал

Всього за тиждень:

3817,57 ккал

3-й тиждень

ПОНЕДІЛОК

<i>ОБІД -</i>	<i>763,06 ккал</i>
100 Салат з томатів та маринованої цибулі (№1.01)	56,45 ккал
300 Суп картопляний з рисом (№80) -	199,05 ккал
3018Печеня по-домашньому з куркою (№4.16) -	235,70 ккал
200 Какао з молоком (№11.05) -	112,48 ккал
30 Хліб цільнозерновий -	109,38 ккал
100 Апельсин -	50,00 ккал

ВІВТОРОК

<i>ОБІД -</i>	<i>754,15 ккал</i>
100 Салат з молодого капусти, огірків зі сметаною (№1.34)	53,81 ккал
300 Суп картопляний з гречкою (№80)	119,20 ккал
120 Макарони відварені (№295) -	157,64 ккал
120/15 Львівський сирник з морквою зі сметаною (№07.13)	268,30 ккал
200 Узвар (№11.03) -	107,70 ккал
50 Банани -	47,50 ккал

СЕРЕДА

<i>ОБІД -</i>	<i>684,54 ккал</i>
100 Салат з яєць, сиру з куркумою (№1.05) -	149,86 ккал
300 Борщ зі свіжої капусти з картоплею та сметаною (№60) -	142,66 ккал
60 Котлети рибні	53,20 ккал
120 Каша рисова розсипчаста (№290) -	159,24 ккал
200 Компот з свіжозаморожених фруктів, ягід (№11.02) -	44,00 ккал
50 Яблука свіжі -	26,20 ккал
30 Хліб цільнозерновий	109,38 ккал

ЧЕТВЕР

<i>ОБІД -</i>	<i>718,65 ккал</i>
100 Салат з томатів з солодким перцем (№1.02)	49,51 ккал
300 Суп овочевий зі сметаною (№59)	134,60 ккал
75 Сир м'який Адигейський	169,50 ккал
50 Скрамбл (№3.01) -	75,80 ккал
120 Каша ячмінна розсипчаста (№290) -	146,44 ккал
200 Сік фруктовий	92,8 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал

П'ЯТНИЦЯ

<i>ОБІД -</i>	<i>795,18 ккал</i>
100 Салат з огірків, петрушки з часником (№1.11)	52,40 ккал
300 Суп картопляний з горохом (№81) -	189,60 ккал
70 Курка тушкована в соусі гуляш з кмином (№4.13) -	110,00 ккал
120 Каша перлова розсипчаста (№290) -	152,80 ккал
125 Йогурт	86,00 ккал
100 Банан	95,00 ккал
30 Хліб цільнозерновий -	109,38 ккал

Всього за тиждень: 3715,58 ккал

4-й тиждень

ПОНЕДІЛОК

ВІВТОРОК

ОБІД -	814,39 ккал
100 Салат з капусти, зеленого горошку з насінням соняшнику (№1.23) –	94,37 ккал
300 Суп картопляний з пшоном (№80)-	189,60 ккал
60 Курка по-італійськи (№4.07) –	74,40 ккал
120 Макарони відварні (№295) -	157,70 ккал
200 Какао на молоці (№11.05) -	112,48 ккал
100 Яблука печені (№07.06) -	76,46 ккал
30 Хліб цільнозерновий -	109,38 ккал

ОБІД -	742,18 ккал
100 Салат з буряком, курагою та горіхами з йогуртом (№1.38) -	172,30 ккал
50 Скрамбл (№3.01) -	75,80 ккал
300 Суп овочевий зі сметаною (№59) -	134,60 ккал
120 Кускус розсипчастий (№08.15) -	156,10 ккал
200 Компот з свіжозаморожених фруктів (№11.02) –	44,00 ккал
30 Хліб цільнозерновий -	109,38 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал

СЕРЕДА

ЧЕТВЕР

ОБІД -	755,59 ккал
100 Салат з кисломолочного сиру з солодким перцем та часником (№1.46)	121,01 ккал
300 Суп картопляний з гречкою (№80) -	119,20 ккал
60 Риба запечена з морквою та цибулею під соусом "Бешамель" (№6.02) -	71,30 ккал
120 Каша булгур (№08.25) -	132,00 ккал
200 Узвар (№11.03)	107,70 ккал
30 Хліб цільнозерновий -	109,38 ккал
100 Банан -	95,00 ккал

ОБІД -	779,14 ккал
100 Салат з яєць та зеленого горошку (№1.07) -	127,98 ккал
300 Борщ зі свіжої капусти з картоплею, квасолею та сметаною (№60) -	142,66 ккал
180/15 Запіканка сирна з яблуками та морквою зі сметаною (№07.10)	359,58 ккал
–	
200 Чай з липою (№11.10) -	0,82 ккал
15 Горіхи –	98,10 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал

П'ЯТНИЦЯ

ОБІД -	653,78 ккал
100 Салат з м'якого сиру та томатів (№1.04)	138,83 ккал
300 Розсольник зі сметаною (№74)	154,42 ккал
-	
100 Чахохбілі з куркою (№4.17) -	126,29 ккал
120 Картопляне пюре (№298) -	115,24 ккал
50 Яблука свіжі	26,20 ккал
200 Сік фруктовий -	92,80 ккал

Всього за тиждень: 3745,08 ккал

Меню склала шеф-кухар

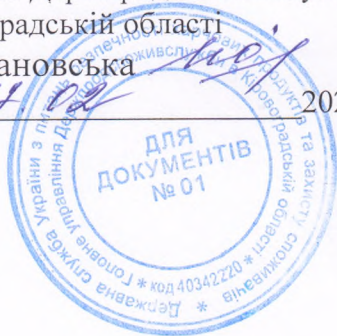
Н.О.Бондаренко

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

Директор Центральноукраїнського
наукового ліцею-інтернату
Кіровоградської обласної ради
А.С.Коротков

2023 р.



ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ

(весняний 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

<i>ОБІД -</i>	<i>911,41 ккал</i>
100 Салат з молодої капусти, огірків зі сметаною (№1.34)	53,81 ккал
300 Суп картопляний з гречкою (№80)	119,20 ккал
2500 Куліш з курячим м'ясом (№4.03)	375,10 ккал
50 Хліб цільнозерновий	182,30 ккал
125 Йогурт	86,00 ккал
100 Банан	95,00 ккал

ВІТРОК

<i>ОБІД -</i>	<i>739,85 ккал</i>
100 Салат з томатів та маринованої цибулі (№1.01)	56,45 ккал
300 Суп овочевий зі сметаною (№59)	134,60 ккал
90 Риба запечена з морквою та цибулею під соусом "Бешамель" (№6.02)	107,00 ккал
150 Картопля відварена з вершковим маслом (№08.12)	189,30 ккал
200 Компот з свіжозаморожених фруктів, ягід (№11.02)	44,00 ккал
50 Яблука свіжі	26,20 ккал
50 Хліб цільнозерновий	182,30 ккал

СЕРЕДА

<i>ОБІД -</i>	<i>938,09 ккал</i>
100 Салат з томатів з солодким перцем (№1.02)	49,51 ккал
300 Суп картопляний з горохом (№181)	189,60 ккал
100 Курка тушкована в соусі гуляш з кмином (№4.13)	157,15 ккал
150 Макарони відварені (№295)	197,05 ккал
200 Какао з молоком (№11.05)	112,48 ккал
50 Хліб цільнозерновий	182,30 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал

ЧЕТВЕР

<i>ОБІД -</i>	<i>905,38 ккал</i>
100 Салат з м'якого сиру та томатів (№1.04)	138,83 ккал
300 Борщ зі свіжої капусти з картоплею та сметаною (№60)	142,66 ккал
250/20 Запіканка рисова з ягідним кюлі (№07.14)	421,19 ккал
200 Узвар (№11.03)	107,70 ккал
100 Банани	95,00 ккал

П'ЯТНИЦЯ

<i>ОБІД -</i>	<i>852,75 ккал</i>
100 Салат з яєць, сиру з куркумою (№1.05) -	149,86 ккал
300 Суп картопляний з рисом (№80)	199,05 ккал
150 Овочеve рагу з зеленим горошком (№08.19)	177,20 ккал
200 Сік фруктовий	92,8 ккал
150 Яблука запечені з сиром (№07.05)	233,84 ккал

Всього за тиждень

4347,48 ккал

2-й тиждень

ПОНЕДІЛОК

ОБІД -	972,93 ккал
100 Салат з м'якого сиру та томатів (№1.04)	138,83 ккал
300 Суп картопляний з галушками (№87) -	213,00 ккал
120/15 Львівський сирник з морквою зі сметаною (№07.13)	268,30 ккал
150 Кускус розсипчастий (№08.15)	195,10 ккал
200 Узвар (№11.03)	107,70 ккал
100 Апельсини	50,00 ккал

ВІТРОК

ОБІД -	939,36 ккал
100 Салат з молодої капусти, огірків зі сметаною (№1.34)	53,81 ккал
300 Суп картопляний з пшоном (№80)-	189,60 ккал
150 Печеня "Три види овочів" (№63)	52,21 ккал
75 Запечене філе курки з орегано (№4.10)	134,80 ккал
50 Хліб цільнозерновий	182,30 ккал
150 Яблука запечені з сиром (№07.05)	233,84 ккал
200 Сік фруктовий	92,80 ккал

СЕРЕДА

ОБІД -	919,55 ккал
100 Салат з буряком, курагою та горіхами з йогуртом (№1.38)	172,30 ккал
300 Суп овочевий зі сметаною (№59) -	134,60 ккал
50 Скрамбл (№3.01)	75,80 ккал
150 Макарони відварені (№295)	197,05 ккал
125 Кефір	62,50 ккал
50 Хліб цільнозерновий	182,30 ккал
100 Банан	95,00 ккал

ЧЕТВЕР

ОБІД -	807,89 ккал
100 Салат з томатів з солодким перцем (№1.02)	49,51 ккал
300 Суп картопляний з гречкою (№80)	119,20 ккал
90 Риба тушкована з овочами під томатним соусом (№6.03)	91,30 ккал
150 Овочева паелья з куркумою (№08.16)	200,70 ккал
200 Какао на молоці (№11.05)	112,48 ккал
100 Яблука свіжі	52,40 ккал
50 Хліб цільнозерновий	182,30 ккал

П'ЯТНИЦЯ

ОБІД -	852,62 ккал
100 Салат з кисломолочного сиру з солодким перцем та часником (№1.46)	121,01 ккал
300 Борщ зі свіжої капусти з картоплею, квасолею та сметаною (№60) -	142,66 ккал
125 Котлета по-міланськи з сиром (№4.06)	316,90 ккал
150 Каша пшенична розсипчаста (№290)	228,05 ккал
200 Компот зі свіжозаморожених фруктів, ягід (№11.02)	44,00 ккал
50 Банан	47,50 ккал
Всього за тиждень	4492,35 ккал

3-й тиждень

ПОНЕДІЛОК

ОБІД -	927,68 ккал
100 Салат з томатів та маринованої цибулі (№1.01)	56,45 ккал
300 Суп картопляний з рисом (№80) -	199,05 ккал
250 Печеня по-домашньому з куркою (№4.16) -	327,40 ккал
200 Какао з молоком (№11.05) -	112,48 ккал
50 Хліб цільнозерновий -	182,30 ккал
100 Апельсин -	50,00 ккал

ВІВТОРОК

ОБІД -	793,56 ккал
100 Салат з молодої капусти, огірків зі сметаною (№1.34)	53,81 ккал
300 Суп картопляний з гречкою (№80)	119,20 ккал
150 Макарони відварені (№295) -	197,05 ккал
120/15 Львівський сирник з морквою зі сметаною (№07.13)	268,30 ккал
200 Узвар (№11.03) -	107,70 ккал
50 Банани -	47,50 ккал

СЕРЕДА

ОБІД -	823,87 ккал
100 Салат з яєць, сиру з куркумою (№1.05) -	149,86 ккал
300 Борщ зі свіжої капусти з картоплею та сметаною (№60) -	142,66 ккал
90 Котлети рибні	79,80 ккал
150 Каша рисова розсипчаста (№290) -	199,05 ккал
200 Компот з свіжозаморожених фруктів, ягід (№11.02) -	44,00 ккал
50 Яблука свіжі -	26,20 ккал
50 Хліб цільнозерновий	182,30 ккал

ЧЕТВЕР

ОБІД -	755,26 ккал
100 Салат з томатів з солодким перцем (№1.02)	49,51 ккал
300 Суп овочевий зі сметаною (№59)	134,60 ккал
75 Сир м'який А'дигейський	169,50 ккал
50 Скрамбл (№3.01) -	75,80 ккал
150 Каша ячмінна розсипчаста (№290) -	183,05 ккал
200 Сік фруктовий	92,8 ккал
100 Апельсини	50,00 ккал

П'ЯТНИЦЯ

ОБІД -	953,50 ккал
100 Салат з огірків, петрушки з часником (№1.11)	52,40 ккал
300 Суп картопляний з горохом (№81) -	189,60 ккал
100 Курка тушкована в соусі гуляш з кмином (№4.13) -	157,15 ккал
150 Каша перлова розсипчаста (№290) -	191,05 ккал
125 Йогурт	86,00 ккал
100 Банан	95,00 ккал
50 Хліб цільнозерновий -	182,30 ккал

Всього за тиждень 4253,87 ккал

4-й тиждень

ПОНЕДІЛОК

ОБІД -	957,66 ккал
100 Салат з молодої капусти, зеленого горошку з насінням соняшнику (№1.23) –	94,37 ккал
300 Суп картопляний з пшоном (№80)-	189,60 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 Яблука печені (№07.06) -	76,46 ккал
50 Хліб цільнозерновий -	182,30 ккал

СЕРЕДА

ОБІД -	897,21 ккал
100 Салат з кисломолочного сиру з солодким перцем та часником (№1.46)	121,01 ккал
300 Суп картопляний з гречкою (№80) -	119,20 ккал
90 Риба запечена з морквою та цибулею під соусом "Бешамель" (№6.02) -	107,00 ккал
150 Каша булгур (№08.25) -	165,00 ккал
200 Узвар (№11.03) -	107,70 ккал
50 Хліб цільнозерновий -	182,30 ккал
100 Банан -	95,00 ккал

П'ЯТНИЦЯ

ОБІД -	745,70 ккал
100 Салат з м'якого сиру та томатів (№1.04)	138,83 ккал
300 Розсольник зі сметаною (№74) -	154,42 ккал
150 Чахохбілі з куркою (№4.17) -	189,40 ккал
150 Картопляне пюре (№298) -	144,05 ккал
50 Яблука свіжі	26,20 ккал
200 Сік фруктовий -	92,80 ккал

Всього за тиждень 4233,81 ккал

ВІВТОРОК

ОБІД -	854,10 ккал
100 Салат з буряком, курагою та горіхами з йогуртом (№1.38) -	172,30 ккал
50 Скрамбл (№3.01) -	75,80 ккал
300 Суп овочевий зі сметаною (№59) -	134,60 ккал
150 Кускус розсипчастий (№08.15) -	195,10 ккал
200 Компот з свіжозаморожених фруктів (№11.02) –	44,00 ккал
50 Хліб цільнозерновий -	182,30 ккал
100 Апельсини	50,00 ккал

ЧЕТВЕР

ОБІД -	779,14 ккал
100 Салат з яєць та зеленого горошку (№1.07) -	127,98 ккал
300 Борщ зі свіжої капусти з картоплею,квасолею та сметаною (№60) -	142,66 ккал
180/15 Запіканка сирна з яблуками та морквою зі сметаною (№07.10) -	359,58 ккал
200 Чай з липою (№11.10) -	0,82 ккал
15 Горіхи –	98,10 ккал
100 Апельсини	50,00 ккал

ПОГОДЖУЮ

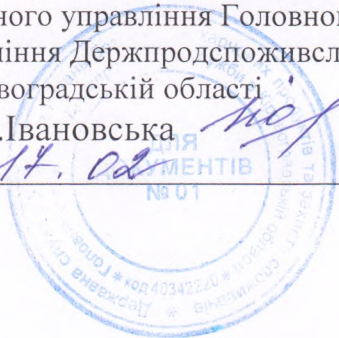
Заступник начальника управління -
начальник відділу державного
нагляду за дотриманням санітарного
законодавства Кропивницького
районного управління Головного
управління Держпродспоживслужби
в Кіровоградській області

Ю.Ю.Івановська

17.02

МЕНТІВ
№ 01

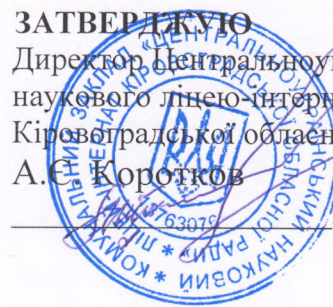
2023 р.



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Центральноукраїнського
наукового ліцею-інтернату
Кіровоградської обласної ради
А.Є.Коротков

2023 р.



ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ

(весняний 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. Свідоцтво про державну реєстрацію серія ДК №426 від 19.04.2001р.

1-й тиждень

ПОНЕДІЛОК

ОБІД -	986,41 ккал
100 Салат з молодої капусти, огірків зі сметаною (№1.34)	53,81 ккал
300 Суп картопляний з гречкою (№80)	119,20 ккал
300 Куліш з курячим м'ясом (№4.03)	450,10 ккал
50 Хліб цільнозерновий	182,30 ккал
125 Йогурт	86,00 ккал
100 Банан	95,00 ккал

ВІВТОРОК

ОБІД -	775,55 ккал
100 Салат з томатів та маринованої цибулі (№1.01)	56,45 ккал
300 Суп овочевий зі сметаною (№59)	134,60 ккал
120 Риба запечена з морквою та цибулею під соусом "Бешамель" (№6.02)	142,70 ккал
150 Картопля відварена з вершковим маслом (№08.12)	189,30 ккал
200 Компот з свіжозаморожених фруктів, ягід (№11.02)	44,00 ккал
50 Яблука свіжі	26,20 ккал
50 Хліб цільнозерновий	182,30 ккал

СЕРЕДА

ОБІД -	969,54 ккал
100 Салат з томатів з солодким перцем (№1.02)	49,51 ккал
300 Суп картопляний з горохом (№181)	189,60 ккал
120 Курка тушкована в соусі гуляш з кмином (№4.13)	188,60 ккал
150 Макарони відварені (№295)	197,05 ккал
200 Какао з молоком (№11.05)	112,48 ккал
50 Хліб цільнозерновий	182,30 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал

ЧЕТВЕР

ОБІД -	905,38 ккал
100 Салат з м'якого сиру та томатів (№1.04)	138,83 ккал
300 Борщ зі свіжої капусти з картоплею та сметаною (№60)	142,66 ккал
250/20 Запіванка рисова з ягідним кюлі (№07.14)	421,19 ккал
200 Узвар (№11.03)	107,70 ккал
100 Банани	95,00 ккал

П'ЯТНИЦЯ

ОБІД -	852,75 ккал
100 Салат з яєць, сиру з куркумою (№1.05) -	149,86 ккал
300 Суп картопляний з рисом (№80)	199,05 ккал
150 Овочеve рагу з зеленим горошком (№08.19)	177,20 ккал
200 Сік фруктовий	92,8 ккал
150 Яблука запечені з сиром (№07.05)	233,84 ккал

Всього за тиждень 4489,63 ккал

2-й тиждень

ПОНЕДІЛОК

ОБІД -	972,93 ккал
100 Салат з м'якого сиру та томатів (№1.04)	138,83 ккал
300 Суп картопляний з галушками (№87) -	213,00 ккал
120/15 Львівський сирник з морквою зі сметаною (№07.13)	268,30 ккал
150 Кускус розсипчастий (№08.15)	195,10 ккал
200 Узвар (№11.03)	107,70 ккал
100 Апельсини	50,00 ккал

СЕРЕДА

ОБІД -	919,55 ккал
100 Салат з буряком, курагою та горіхами з йогуртом (№1.38)	172,30 ккал
300 Суп овочевий зі сметаною (№59) -	134,60 ккал
50 Скрамбл (№3.01)	75,80 ккал
150 Макарони відварні (№295)	197,05 ккал
125 Кефір	62,50 ккал
50 Хліб цільнозерновий	182,30 ккал
100 Банан	95,00 ккал

П'ЯТНИЦЯ

ОБІД -	916,02 ккал
100 Салат з кисломолочного сиру з солодким перцем та часником (№1.46)	121,01 ккал
300 Борщ зі свіжої капусти з картоплею, квасолею та сметаною (№60) -	142,66 ккал
150 Котлета по-міланськи з сиром (№4.06)	380,30 ккал
150 Каша пшенична розсипчаста (№290)	228,05 ккал
200 Компот зі свіжозаморожених фруктів, ягід (№11.02)	44,00 ккал
50 Банан	47,50 ккал
Всього за тиждень	4613,15 ккал

ВІВТОРОК

ОБІД -	966,36 ккал
100 Салат з молодої капусти, огірків зі сметаною (№1.34)	53,81 ккал
300 Суп картопляний з пшоном (№80)-	189,60 ккал
150 Печеня "Три види овочів" (№63)	52,21 ккал
90 Запечене філе курки з орегано (№4.10)	161,80 ккал
50 Хліб цільнозерновий	182,30 ккал
150 Яблука запечені з сиром (№07.05)	233,84 ккал
200 Сік фруктовий	92,80 ккал

ЧЕТВЕР

ОБІД -	838,29 ккал
100 Салат з томатів з солодким перцем (№1.02)	49,51 ккал
300 Суп картопляний з гречкою (№80)	119,20 ккал
120 Риба тушкована з овочами під томатним соусом (№6.03)	121,70 ккал
150 Овочева паелья з куркумою (№08.16)	200,70 ккал
200 Какао на молоці (№11.05)	112,48 ккал
100 Яблука свіжі	52,40 ккал
50 Хліб цільнозерновий	182,30 ккал

3-й тиждень

ПОНЕДІЛОК

ОБІД -	993,18 ккал
100 Салат з томатів та маринованої цибулі (№1.01)	56,45 ккал
300 Суп картопляний з рисом (№80) -	199,05 ккал
300 Печеня по-домашньому з куркою (№4.16) -	392,90 ккал
200 Какао з молоком (№11.05) -	112,48 ккал
50 Хліб цільнозерновий -	182,30 ккал
100 Апельсин -	50,00 ккал

СЕРЕДА

ОБІД -	850,47 ккал
100 Салат з яєць, сиру з куркумою (№1.05) -	149,86 ккал
300 Борщ зі свіжої капусти з картоплею та сметаною (№60) -	142,66 ккал
120 Котлети рибні	106,40 ккал
150 Каша рисова розсипчаста (№290) -	199,05 ккал
200 Компот з свіжозаморожених фруктів, ягід (№11.02) -	44,00 ккал
50 Яблука свіжі -	26,20 ккал
50 Хліб цільнозерновий	182,30 ккал

П'ЯТНИЦЯ

ОБІД -	984,95 ккал
100 Салат з огірків, петрушки з часником (№1.11)	52,40 ккал
300 Суп картопляний з горохом (№81) -	189,60 ккал
120 Курка тушкована в соусі гуляш з кмином (№4.13) -	188,60 ккал
150 Каша перлова розсипчаста (№290) -	191,05 ккал
125 Йогурт	86,00 ккал
100 Банан	95,00 ккал
50 Хліб цільнозерновий -	182,30 ккал

Всього за тиждень **4377,42 ккал**

ВІВТОРОК

ОБІД -	793,56 ккал
100 Салат з молодої капусти, огірків зі сметаною (№1.34)	53,81 ккал
300 Суп картопляний з гречкою (№80)	119,20 ккал
150 Макарони відварені (№295) -	197,05 ккал
120/15 Львівський сирник з морквою зі сметаною (№07.13)	268,30 ккал
200 Узвар (№11.03) -	107,70 ккал
50 Банани -	47,50 ккал

ЧЕТВЕР

ОБІД -	755,26 ккал
100 Салат з томатів з солодким перцем (№1.02)	49,51 ккал
300 Суп овочевий зі сметаною (№59) -	134,60 ккал
75 Сир м'який Адигейський	169,50 ккал
50 Скрамбл (№3.01) -	75,80 ккал
150 Каша ячмінна розсипчаста (№290) -	183,05 ккал
200 Сік фруктовий	92,8 ккал
100 Апельсини	50,00 ккал

4-й тиждень

ПОНЕДІЛОК

ОБІД -	976,25 ккал
100 Салат з молодої капусти, зеленого горошку з насінням соняшнику (№1.23) –	94,37 ккал
300 Суп картопляний з пшоном (№80)-	189,60 ккал
100 Курка по-італійськи (№4.07) –	123,99 ккал
150 Макарони відварні (№295) -	197,05 ккал
200 Какао на молоці (№11.05) -	112,48 ккал
100 Яблука печені (№07.06) -	76,46 ккал
50 Хліб цільнозерновий -	182,30 ккал

СЕРЕДА

ОБІД -	887,91 ккал
100 Салат з кисломолочного сиру з солодким перцем та часником (№1.46)	121,01 ккал
300 Суп картопляний з гречкою (№80) -	119,20 ккал
120 Риба запечена з морквою та цибулею під соусом "Бешамель" (№6.02) -	142,70 ккал
150 Каша булгур (№08.25) -	165,00 ккал
200 Узвар (№11.03)	107,70 ккал
50 Хліб цільнозерновий -	182,30 ккал
100 Апельсини-	50,00 ккал

П'ЯТНИЦЯ

ОБІД -	777,30 ккал
100 Салат з м'якого сиру та томатів (№1.04)	138,83 ккал
300 Розсольник зі сметаною (№74) -	154,42 ккал
175 Чахохбілі з куркою (№4.17) -	221,00 ккал
150 Картопляне пюре (№298) -	144,05 ккал
50 Яблука свіжі	26,20 ккал
200 Сік фруктовий -	92,80 ккал

Всього за тиждень 4319,70 ккал

ВІВТОРОК

ОБІД -	899,10 ккал
100 Салат з буряком, курагою та горіхами з йогуртом (№1.38) -	172,30 ккал
50 Скрамбл (№3.01) -	75,80 ккал
300 Суп овочевий зі сметаною (№59) -	134,60 ккал
150 Кускус розсипчастий (№08.15) -	195,10 ккал
200 Компот з свіжозаморожених фруктів (№11.02) –	44,00 ккал
50 Хліб цільнозерновий -	182,30 ккал
100 Банан -	95,00 ккал

ЧЕТВЕР

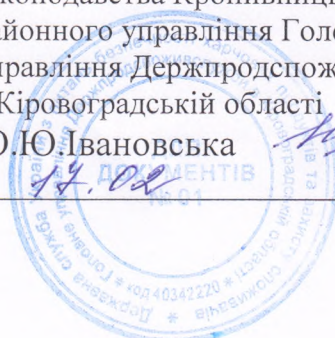
ОБІД -	779,14 ккал
100 Салат з яєць та зеленого горошку (№1.07) -	127,98 ккал
300 Борщ зі свіжої капусти з картоплею, квасолею та сметаною (№60) -	142,66 ккал
180/15 Запіканка сирна з яблуками та морквою зі сметаною (№07.10) -	359,58 ккал
200 Чай з липою (№11.10) -	0,82 ккал
15 Горіхи –	98,10 ккал
100 Апельсини	50,00 ккал

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

Директор Центральноукраїнського
наукового ліцею-інтернату
Кіровоградської обласної ради
А.С.Коротков

2023 р.



ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ

(весняний 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. Свідоцтво про державну реєстрацію серія ДК №426 від 19.04.2001р.

1-й тиждень

ПОНЕДІЛОК

ВІВТОРОК

СНІДАНОК –	721,95 ккал
	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	182,30 ккал
100 Банан	95,00 ккал
200 Чай з мелісою (11.09)	1,22 ккал

СНІДАНОК –	661,71 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	182,30 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

ДРУГИЙ СНІДАНОК -	210,92 ккал
100 Салат з запеченої капусти з родзинками (№1.25)	124,92 ккал
125 Йогурт	86,00 ккал

ОБІД -	867,16 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	129,50 ккал
200 Сік фруктовий	92,80 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал

ОБІД -	967,26 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	129,50 ккал
50 Банан	47,50 ккал
20 Шоколад	107,80 ккал
200 Компот зі свіжозаморожених ягід (№ 11.02)	44,00 ккал

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

ПІДВЕЧІРОК -	260,24 ккал
100 Булка для бургера (№3)	259,02 ккал
200 Чай з мелісою(№11.09)	1,22 ккал

ВЕЧЕРЯ -	813,29 ккал
100 Салат з молоді 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 Хліб житній	129,50 ккал
50 Банан	47,50 ккал

ВЕЧЕРЯ -	876,04 ккал
100 Салат з молоді 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 Хліб житній	129,50 ккал
100 Банан	95,00 ккал

Всього: 3050,28 ккал

Всього: 2976,17 ккал

СЕРЕДА

СНІДАНОК –	596,80 ккал
300 Суп молочний з рисом (№146)	287,00 ккал
100 Овочі свіжі (№18)	17,00 ккал
1шт Яйце відварне	63,00 ккал
50 Хліб цільнозерновий	182,30 ккал
50 Банан-	47,50 ккал

ДРУГИЙ СНІДАНОК - 209,78 ккал

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

ОБІД - 991,07 ккал

100 Салат з молодої 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	182,30 ккал
200 Компот з свіжозаморожених фруктів, ягід (№11.02)	44,00 ккал
50 Апельсини	25,00 ккал

ПІДВЕЧІРОК - 341,54 ккал

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

ВЕЧЕРЯ - 682,91 ккал

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	129,50 ккал

Всього: 2822,10 ккал**ЧЕТВЕР**

СНІДАНОК –	698,80 ккал
100 Салат з огірків та петрушки з часником (№1.11)	52,40 ккал
150 Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром (№08.05)	238,40 ккал
50 Скрамбл (№3.01)	75,80 ккал
50 Хліб житній	129,50 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 - 924,36 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 пшоняна (№290)	226,05 ккал
200 Какао з молоком (№11.05)	112,48 ккал
50 Хліб житній	129,50 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 - 825,35 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	129,50 ккал
125 Йогурт	86,00 ккал
20 Шоколад	107,80 ккал
50 Банани	47,50 ккал

Всього: 3026,27 ккал

П'ЯТНИЦЯ**СУБОТА**

СНІДАНОК –	668,92 ккал
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	182,3 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 -	988,43 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	182,30 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 -	981,82 ккал
100 Салат з молодої капусти, зеленого горошку з насінням (№1.23)	94,37 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 -	129,50 ккал
100 Яблуко свіже	52,40 ккал
Всього:	2977,50 ккал

СНІДАНОК –	569,03 ккал
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	182,3 ккал
ДРУГИЙ СНІДАНОК -	277,84 ккал
150 Яблуко запечене з сиром (№07.05)	233,84 ккал
200 Компот зі с/м ягід (№11.02)	44 ккал
ОБІД -	953,70 ккал
100 Салат з молодої 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	129,50 ккал
100 Банани	95,00 ккал
ПІДВЕЧІРОК -	258,30 ккал
100 Салат з буряком, курагою та горіхами з йогуртом (№1.38)	172,30 ккал
125 Йогурт	86,00 ккал
ВЕЧЕРЯ -	747,89 ккал
100 Салат зі свіжих томатів з солодким перцем (№1.02)	49,51 ккал
120 Курка тушкована в соусі гуляш з кминсьм (№4.13)	188,60 ккал
150 Булгур (№08.25)	165,00 ккал
200 Какао з молоком (№11.05)	112,48 ккал
50 Хліб цільнозерновий	182,3 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал
Всього:	2806,76 ккал

НЕДІЛЯ

СНІДАНОК – 677,66 ккал

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 Хліб цільнозерновий	182,30 ккал

ДРУГИЙ СНІДАНОК - 303,65 ккал

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

ОБІД - 865,11 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	182,30 ккал

ПІДВЕЧІРОК - 187,42 ккал

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

ВЕЧЕРЯ - 662,93 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 Хліб цільнозерновий	182,3 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал

Всього: 2696,77 ккал

2-й тиждень

ПОНЕДІЛОК

СНІДАНОК –	565,83 ккал
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	182,30 ккал

ДРУГИЙ СНІДАНОК -

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

ОБІД -

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	129,50 ккал
100 Банан	95,00 ккал

ПІДВЕЧІРОК -

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

ВЕЧЕРЯ -

100 Салат з молодої 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 Хліб житній	129,50 ккал
50 Апельсин	25,00 ккал

Всього: **3031,10 ккал**

ВІТРОК

СНІДАНОК –	820,36 ккал
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 Узвар (№11.03)	107,70 ккал
50 Хліб житній	129,50 ккал
50 Апельсин	25,00 ккал

ДРУГИЙ СНІДАНОК -

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

ОБІД -

100 Салат з молодої 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 -

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

ВЕЧЕРЯ -

100 Овочі свіжі (№18)	17,00 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	182,30 ккал
100 Банан	95,00 ккал

Всього: **2794,36 ккал**

СЕРЕДА

СНІДАНОК –	740,26 ккал
100 Салат з буряка, яець 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 Хліб житній -	129,50 ккал
100 Банан-	95,00 ккал

ДРУГИЙ СНІДАНОК - 211,50 ккал

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

ОБІД - 1022,98 ккал

100 Салат з м'якого сиру та томатів (№ 1.04)	138,83 ккал
300 Суп овочевий зі сметаною (№59)	134,60 ккал
150 Печеня "Три види овочів" (№63)	52,21
100 Фрикадельки м'ясні (№66)	497,64 ккал
200 Компот з свіжозаморожених фруктів, ягід (№11.02)	44,00 ккал
50 Хліб житній	129,50 ккал
50 Яблука свіжі	26,20 ккал

ПІДВЕЧІРОК - 341,54 ккал

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

ВЕЧЕРЯ - 747,29 ккал

100 Салат з молодої 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 Хліб житній	129,50 ккал

Всього: 3063,57 ккал**ЧЕТВЕР**

СНІДАНОК –	581,43 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 -	182,30 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 - 880,36 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	182,30 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 - 831,47 ккал

100 Салат молодої 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	129,50 ккал
100 Банани	95,00 ккал

Всього: 2611,97 ккал

П'ЯТНИЦЯ**СУБОТА**

СНІДАНОК –	767,38 ккал
250 Салат з гречкою та овочами (№1.45)	223,40 ккал
120 Курячий шніцель (№4.08)	254,50 ккал
200 Какао на молоці (№11.05)	112,48 ккал
50 Хліб житній	129,50 ккал
50 Банан	47,50 ккал

ДРУГИЙ СНІДАНОК - 372,68 ккал

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

ОБІД - 855,18 ккал

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 томатним 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	182,30 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал

ПІДВЕЧІРОК - 364,50 ккал

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

ВЕЧЕРЯ - 714,86 ккал

100 Салат з молодої 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	129,50 ккал
125 Кефір	62,50 ккал

Всього: 3074,60 ккал

СНІДАНОК –	444,45 ккал
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	129,50 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 - 991,78 ккал

100 Салат з молодої 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	129,50 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал
200 Какао на молоці (№11.05)	112,48 ккал

ПІДВЕЧІРОК - 589,44 ккал

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

ВЕЧЕРЯ - 720,68 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 Хліб житній	129,50 ккал
100 Яблуко	52,40 ккал

Всього: 2915,18 ккал

НЕДІЛЯ

СНІДАНОК –	720,90 ккал
210 Каша манна (№149)	303,40 ккал
1шт Яйце відварене	63,00 ккал
100 Овочі свіжі (№18)	17,00 ккал
50 Банан-	47,50 ккал
50 Хліб цільнозерновий	182,30 ккал
200 Узвар (№11.03)	107,70 ккал

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

ОБІД -	1704,72 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 зі свіжеморожених фруктів, ягід (№11.02)	44,00 ккал
50 Хліб житній	129,50 ккал
50 Яблуко	26,20 ккал

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

ВЕЧЕРЯ -	649,83 ккал
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 Хліб житній	129,50 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал
200 Какао на молоці (№11.05)	112,48 ккал

Всього: 2993,37 ккал

3-й тиждень

ПОНЕДІЛОК

СНІДАНОК –	596,80 ккал
300 Суп молочний з рисом (№146)	287,00 ккал
100 Овочі свіжі (№18)	17,00 ккал
1 шт Яйце відварене (№169)	63,00 ккал
50 Хліб цільнозерновий	182,30 ккал
50 Банан	47,50 ккал

ДРУГИЙ СНІДАНОК - 209,78 ккал

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

ОБІД - 991,07 ккал

100 Салат з молодої 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	182,30 ккал
200 Компот з свіжозаморожених фруктів, ягід (№11.02)	44,00 ккал
50 Апельсин	25,00 ккал

ПІДВЕЧІРОК - 341,54 ккал

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

ВЕЧЕРЯ - 682,91 ккал

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	129,50 ккал

Всього: 2822,10 ккал

ВІВТОРОК

СНІДАНОК –	677,66 ккал
100 Салат зі свіжих огірків (№14)	67,00 ккал
180/25 Вареники Лінівці 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	182,30 ккал

ДРУГИЙ СНІДАНОК - 303,65 ккал

100 Салат фруктовий з горіхами (№1.41)	195,95 ккал
200 Узвар (№11,03)	107,70 ккал

ОБІД - 865,11 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 Яблуко свіже	26,20 ккал
50 Хліб цільнозерновий-	182,30 ккал

ПІДВЕЧІРОК - 187,42 ккал

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

ВЕЧЕРЯ - 662,93 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 Хліб цільнозерновий	182,3 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал

Всього: 2744,27 ккал

СЕРЕДА**ЧЕТВЕР**

СНІДАНОК –	661,71 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	182,30 ккал
ДРУГИЙ СНІДАНОК -	210,92 ккал
100 Салат з запеченої капусти з родзинками (№1.25)	124,92 ккал
125 Йогурт	86,00 ккал
ОБІД -	967,26 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	129,50 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 -	876,04 ккал
100 Салат з молодої 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 Хліб житній	129,50 ккал
100 Банан	95,00 ккал
Всього:	2976,17 ккал

СНІДАНОК –	668,92 ккал
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	182,3 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 -	988,43 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	182,30 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 -	981,82 ккал
100 Салат з молодої капусти, зеленого горошку з насінням (№1,23)	94,37 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	129,50 ккал
100 Яблуко свіже	52,40 ккал
Всього:	2977,50 ккал

П'ЯТНИЦЯ

СНІДАНОК –	577,53 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	182,3 ккал
50 Овочі свіжі (№18)	8,50 ккал

ДРУГИЙ СНІДАНОК - 277,84 ккал

150 Яблуко запечене з сиром (№07.05)	233,84 ккал
200 Компот зі с/м ягід (№11,02)	44 ккал

ОБІД - 953,70 ккал

100 Салат з молодшої 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	129,50 ккал
100 Банани	95,00 ккал

ПІДВЕЧІРОК - 258,30 ккал

100 Салат з буряком, курагою та горіхами з йогуртом (№1,38)	172,30 ккал
125 Йогурт	86,00 ккал

ВЕЧЕРЯ - 747,89 ккал

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 Хліб цільнозерновий	182,3 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал

Всього: 2815,26 ккал**СУБОТА**

СНІДАНОК –	721,95 ккал
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	182,30 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 - 1602,92 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	129,50 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 - 683,79 ккал

100 Салат з молодшої 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 Банан	47,50 ккал

Всього: 3656,54 ккал

НЕДІЛЯ

СНІДАНОК – 698,80 ккал

100 Салат з огірків та петрушки з часником (№1.11)	52,40 ккал
150 Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром (08.05)	238,40 ккал
50 Скрамбл (№3.01)	75,80 ккал
50 Хліб житній	129,50 ккал
100 Банани	95,00 ккал
200 Узвар (№11.03)	107,70 ккал

ДРУГИЙ СНІДАНОК - 422,08 ккал

180/15 Запiканка сирна з яблуками та морквою зi сметаною (№07.10)	359,58 ккал
125 Кефiр -	62,50 ккал

ОБІД - 924,36 ккал

100 Салат з буряка зi 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 пшoн'яна (№290)	226,05 ккал
200 Какао з молоком (№11.05)	112,48 ккал
50 Хліб житній	129,50 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 825,35 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	129,50 ккал
125 Йогурт	86,00 ккал
20 Шоколад	107,80 ккал
50 Банани	47,50 ккал

Всього: 3026,27 ккал

4-й тиждень

ПОНЕДІЛОК

СНІДАНОК –	740,26 ккал
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 Хліб житній	129,50 ккал
100 Банан	95,00 ккал

ДРУГИЙ СНІДАНОК -

100 Булка шкільна покрашена (№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
150 Печеня "Три види овочів" (№63)	52,21
100 Фрикадельки м'ясні (№66)	497,64 ккал
200 Компот з свіжозаморожених фруктів, ягід (№11.02)	44,00 ккал
50 Хліб житній	129,50 ккал
50 Яблука свіжі	26,20 ккал

ПІДВЕЧІРОК -

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

ВЕЧЕРЯ -

100 Салат з молодої 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 Хліб житній	129,50 ккал

Всього: **3063,57 ккал**

ВІВТОРОК

СНІДАНОК –	720,90 ккал
210 Каша манна (№149)	303,40 ккал
1шт Яйце відварене	63,00 ккал
100 Овочі свіжі (№18)	17,00 ккал
50 Банан	47,50 ккал
50 Хліб цільнозерновий	182,30 ккал
200 Узвар (№11.03)	107,70 ккал

ДРУГИЙ СНІДАНОК -

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

ОБІД -

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	129,50 ккал
50 Яблука свіжі	26,20 ккал

ПІДВЕЧІРОК -

180/15 Запіканка моркв'яно-яблучна зі сметаною (№07,07)	256,23 ккал
20 Шоколад	107,80 ккал

ВЕЧЕРЯ -

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 Хліб житній	129,50 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал
200 Какао на молоці (№11.05)	112,48 ккал

Всього: **3721,43 ккал**

СЕРЕДА

СНІДАНОК –	928,06 ккал
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 Узвар (№11.03)	107,7 ккал
50 Хліб житній	129,50 ккал
50 Апельсин	25,00 ккал

ДРУГИЙ СНІДАНОК -

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

ОБІД -

100 Салат з молодіої 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 -

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

ВЕЧЕРЯ -

100 Овочі свіжі (№18)	17,00 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	182,30 ккал
100 Банан	95,00 ккал

Всього: 2902,06 ккал

ЧЕТВЕР

СНІДАНОК –	767,38 ккал
250 Салат з гречкою та овочами (№1.45)	223,40 ккал
120 Курячий шніцель (№4.08)	254,50 ккал
200 Какао на молоці (№11.05)	112,48 ккал
50 Хліб житній	129,50 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	182,30 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал

ПІДВЕЧІРОК -

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

ВЕЧЕРЯ -

100 Салат з молодіої 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 свіже	52,40 ккал
50 Хліб житній -	129,50 ккал
125 Кефір	62,50 ккал

Всього: 3074,60 ккал

П'ЯТНИЦЯ**СУБОТА**

СНІДАНОК –	444,45 ккал
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	129,50 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 -	991,78 ккал
100 Салат з молоді капусти, зеленого горошку на 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	129,50 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал
200 Какао на молоці (№11.05)	112,48 ккал
ПІДВЕЧІРОК -	589,44 ккал
180/25 Вареники Лінівці з соусом (№07.20)	383,64 ккал
200 Узвар (№11.03)	107,70 ккал
15 Горіхи	98,10 ккал
ВЕЧЕРЯ -	720,68 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 Хліб житній	129,50 ккал
100 Яблуко свіже	52,40 ккал
Всього:	2915,18 ккал

СНІДАНОК –	565,83 ккал
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 зі свіжозаморожених фруктів, ягід (№11.02)	44,00 ккал
50 Хліб цільнозерновий	182,30 ккал
ДРУГИЙ СНІДАНОК -	296,34 ккал
150 Яблука запечені з сиром (№07.05)	233,84 ккал
125 Кефір	62,50 ккал
ОБІД -	1153,42 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 відварні (№295)	197,05 ккал
200 Какао на молоці (№11.05)	112,48 ккал
50 Хліб житній	129,50 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 -	602,43 ккал
100 Салат з молоді 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 Хліб житній	129,50 ккал
50 Апельсин	25,00 ккал
Всього:	3031,10 ккал

НЕДІЛЯ

СНІДАНОК – 606,43 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 Відварна картопля з вершковим маслом (№08.12)	189,30 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал
50 Хліб цільнозерновий	182,30 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 - 880,36 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	182,30 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 - 831,47 ккал

100 Салат молодої 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	129,50 ккал
100 Банани	95,00 ккал

Всього: 2636,97 ккал

Меню склала шеф-кухар

 - Н.О.Бондаренко