

ПОГОДЖУЮ

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

Ю.Ю.Івановська

16.06 2026 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Центральноукраїнського
наукового ліцею Кіровоградської
обласної ради
Н.І.Мазур



2026 р.

ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ

(осінній період)

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

«Центральноукраїнський науковий ліцей 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. Свідectvo про державну реєстрацію серія ДК №426 від 19.04.2001р та Збірника рецептур страв харчування дітей в закладах освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку та закладах соціального захисту

1-й тиждень

ПОНЕДІЛОК

СНІДАНОК –	642,34 ккал
75 Перці лінійні (№ 3.33)	67,00 ккал
15 Сир твердий (МП Л)	57,00 ккал
100 Курка по-італійськи (№9.8)	176,00 ккал
150 Макарони відварні (ЗП,Г,Л,МП) (№295)	197,05 ккал
50 Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	118,00 ккал
65 Яблуко запечене з цукром (№12.3-а)	14,30 ккал
200 Чай каркаде (№13,5)	12,99 ккал

ДРУГИЙ СНІДАНОК -	160,10 ккал
100 Салат з буряка з ароматною олією (№1.39)	62,00 ккал
15 Горіхи (ГХ)	98,10 ккал

ОБІД -	1062,85 ккал
1 шт Яйце варене	63,00 ккал
75 Салат з томатів та цибулі маринованої (№1.3)	44,00 ккал
300 Суп гороховий (№2.12)	213,00 ккал
155 Мітболи класичні з бешамеллю (№8.50) (Л,МП,Г,ЗП)	299,00 ккал
150 Каша Геркулес (№290) (ЗП,Г,Л,МП)	143,05 ккал
50 Хліб житній (Г,ЗП)	113,00 ккал
200 Сік фруктовий	92,80 ккал
100 Банан	95,00 ккал

ПІДВЕЧІРОК -	351,52 ккал
100 Клафуті (12.14) (Г,Я,МП,Л,ЗП)	259,02 ккал
125 Йогурт (Л,МП)	92,50 ккал

ВЕЧЕРЯ -	622,29 ккал
50 Салат з капусти, огірків та кропу (№1.32)	25,00 ккал
172 Чахохбілі з куркою (№9.9)	234,00 ккал
150 Картопляне пюре (№298) (Л,МП)	144,05 ккал
200 Какао з молоком (№ 13.1) (Л,МП)	56,24 ккал
50 Хліб житній (Г,ЗП)	113,00 ккал

Всього: 2839,10 ккал

ВІВТОРОК

СНІДАНОК –	566,33 ккал
50 Кукурудза припущена (№110) (ЗП, Г; МП,Л)	41,33 ккал
100 Салат А-ЛЯ Грецький (№1.79)	65,00 ккал
150 Каша гречана (№10.6) (Л,МП,ЗП)	230,00 ккал
50 Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	118,00 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал
200 Узвар (№13.11)	62,00 ккал

ДРУГИЙ СНІДАНОК -	351,52 ккал
100 Булка для бургера (№3) (ЗП,Г,МП,Л)	259,02 ккал
125 Йогурт (Л,МП)	92,50 ккал

ОБІД -	1006,35 ккал
100 Салат з капусти ,зеленого горошку та насіння соняшнику (№1,26)	93,00 ккал
300 Суп картопляний з рисом (№80)(ЗП)	199,05 ккал
120 Риба запечена з морквою та цибулею під"Бешамеллю (№7.1) (Р,МП,Л,ЗП,Г)	150,00 ккал
150 Каша булгур (№10.54) (Л,МП,Г,ЗП)	252,00 ккал
50 Хліб житній (Г,ЗП)	113,00 ккал
50 Банан	47,50 ккал
20 Шоколад	107,80 ккал
200 Компот з ягід або фруктів(свіжих або заморожених) (№13.8)	44,00 ккал

ПІДВЕЧІРОК -	167,00 ккал
100 Салат з буряка, курагою та горіхами з йогуртом (№1.41) (МП,Л)	167,00 ккал

ВЕЧЕРЯ -	713,54 ккал
100 Асорті овочеве (№1.2)	85,00 ккал
139 Січеники з м'яса птиці (№9.54) (ЗП,Г,Я)	227,00 ккал
150 Каша пшенична (№10.1) (Л,МП,ЗП,Г)	218,00 ккал
200 Какао з молоком (№ 13.1) (Л,МП)	56,24 ккал
50 Хліб житній (Г,ЗП)	113,00 ккал
65 Яблуко запечене з цукром (№12.3-а)	14,30 ккал

Всього: 2804,74 ккал

СЕРЕДА

СНІДАНОК –	618,06 ккал
300 Суп молочний з рисом (№146) (Л,МП,ЗП)	287,00 ккал
100 Овочі свіжі (№18)	14,00 ккал
60 Шакшука (№5.8) (Я)	88,56 ккал
200/7 Чай з цукром та лимоном (№350)	63,00 ккал
50 Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	118,00 ккал
50 Банан	47,50 ккал

ДРУГИЙ СНІДАНОК -	160,10 ккал
100 Салат фруктовий з йогуртом (№12.21) (Л,МП)	62,00 ккал
15 Горіхи(ГХ)	98,10 ккал

ОБІД -	883,66 ккал
50 Салат з огірків та петрушки з часником (№1.14)	25,00 ккал
300 Борщ зі свіжої капусти, картоплі, зі сметаною (№60) (Л,МП)	142,66 ккал
85 Січеники зі свинини (№8.28) (МП,Л)	304,00 ккал
150 Каша гречана (№10.6) (Л,МП,ЗП)	230,00 ккал
200 Компот з ягід або фруктів(свіжих або заморожених) (№13.8)	44,00 ккал
50 Хліб житній (ЗП,Г)	113,00 ккал
50 Апельсини	25,00 ккал

ПІДВЕЧІРОК -	69,00 ккал
100 Салат з буряка з ароматною олією (№1.39)	69,00 ккал

ВЕЧЕРЯ -	716,05 ккал
100 Салат з капусти ,зеленого горошку та насіння соняшнику (№1,26)	93,00 ккал
125 Курка тушкована в томатному соусі (№9.40)	168,00 ккал
150 Макарони відварні (ЗП,Г,Л,МП) (№295)	197,05 ккал
50 Хліб житній (Г,ЗП)	113,00 ккал
125 Кефір (№ Л,МП)	73,75 ккал
75 Банан	71,25 ккал

Всього: **2446,87 ккал**

ЧЕТВЕР

СНІДАНОК –	694,00 ккал
100 Салат зі свіжих томатів з солодким перцем (№ 1.4)	50,00 ккал
178 Овочева паелья (№10.15) (ЗП)	233,00 ккал
50 Скрамбл (№5.1) (Г,Я,МП,Л,ЗП)	84,00 ккал
15 Сир твердий (МП,Л)	57,00 ккал
50 Хліб житній (Г,ЗП)	113,00 ккал
200 Узвар (№13.11)	62,00 ккал
100 Банани	95,00 ккал

ДРУГИЙ СНІДАНОК -	452,50 ккал
180 Львівський сирник з морквою (№6.6) (МП,Л,ЗП,Г,Я)	360,00 ккал
125 Йогурт (Л,МП)	92,50 ккал

ОБІД -	773,55 ккал
100 Салат з капусти та огірків зі сметаною (№1.37) (Л,МП)	41,00 ккал
300/50 Суп полтавський з галушками(№2.36)(Я,ЗП,Г,)	115,00 ккал
100 Хек смажений (№ 84) (Р,ЗП,Г)	183,70 ккал
150 Картопляне пюре (№298) (Л, МП)	144,05 ккал
200 Компот з ягід або фруктів(свіжих або заморожених) (№13.8)	44,00 ккал
50 Хліб житній (ЗП,Г)	113,00 ккал
50 Апельсини	25,00 ккал
20 Шоколад	107,80 ккал

ПІДВЕЧІРОК -	62,00 ккал
100 Салат фруктовий з йогуртом (№12.21) (Л,МП)	62,00 ккал

ВЕЧЕРЯ -	650,29 ккал
100 Овочеве соте " осіннє" (№3.20)	85,00 ккал
120 Курка тушкована в соусі гуляш (№ 9.11)	176,00 ккал
150 Каша ячмінна розсипчаста (№290)(ЗП,Л,МП)	183,05 ккал
50/4.5 Хліб цільнозерновий з маслом вершковим (ЗП,Г,Л,МП)	150,00 ккал
200 Какао з молоком (№13.1) (МП,Л)	56,24 ккал

Всього: **2632,34 ккал**

П'ЯТНИЦЯ

СНІДАНОК –	599,44 ккал
120 Овочі свіжі (№18)	16,80 ккал
205 Каша манна на молоці(№149) (Л,МП,ЗП,Г)	303,4 ккал
50 Фритата (№5,7) (Я)	77 ккал
50 Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	118 ккал
200 Чай каркаде (№13.5)	12,99 ккал
75 Банан	71,25 ккал
ДРУГИЙ СНІДАНОК -	230,50 ккал
80 Клафуті (№12.14) (Г,Я,МП,Л,ЗП)	138 ккал
125 Йогурт (Л,МП)	92,50 ккал
ОБІД -	867,85 ккал
15 Сир твердий (МП,Л)	57,00 ккал
50 Асорті овочево (№1.2)	43,00 ккал
300 Суп овочевий зі сметаною (№59) (Л,МП)	125,00 ккал
120 Бефстроганов з вареної яловичини (№ 8.7) (МП,Л)	185,00 ккал
150 Макарони відварені (№295) (ЗП,Г,Л,МП)	197,05 ккал
200 Сік фруктовий	92,80 ккал
50 Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	118,00 ккал
100 Апельсини	50,00 ккал

ПІДВЕЧІРОК - 167,00 ккал

100 Салат з буряком , курагою та горіхами з йогуртом (№1.41) (Л,МП,ГХ)	167,00 ккал
--	-------------

ВЕЧЕРЯ - 839,20 ккал

100 Салат з томатів та цибулі маринованої (№1.3)	59,00 ккал
139 Січеник з м'яса птиці (№9,54) (ЗП,Г; Я)	227,00 ккал
150 Каша пшенична (№10.1) (ЗП,Г; Л,МП)	218,00 ккал
200 Узвар (№13.11)	62,00 ккал
50 Хліб житній (ЗП,Г)	113,00 ккал
20 Шоколад	107,80 ккал
100 Яблуко свіже	52,40 ккал

Всього: 2796,85 ккал**СУБОТА**

СНІДАНОК –	597,00 ккал
120 Салат А-ЛЯ Грецький (№1,79)	78,00 ккал
1 шт Яйце варене	63,00 ккал
150 Каша гречана (№10.6) (Л,МП,ЗП)	230 ккал
200/7 Чай з цукром та лимоном (№350)	63,00 ккал
50 Хліб житній (ЗП,Г)	113 ккал
100 Апельсини	50,00 ккал
ДРУГИЙ СНІДАНОК -	436,88 ккал
180/20 Запіканка сирна з бананом та ягідним кулі (№6.5) (МП,Л,ЗП,Г)	344,38 ккал
125 Йогурт (Л,МП)	92,50 ккал
ОБІД	877,05 ккал
100 Салат зі свіжих томатів з солодким перцем (№ 1.4)	50,00 ккал
300 Суп картопляний з пшоном (№80) (ЗП)	109,00 ккал
85 Січеники зі свинини (№8.28) (МП,Л)	304,00 ккал
150 Картопляне пюре (№298) (Л,МП)	144,05 ккал
200 Узвар (№13.11)	62,00 ккал
50 Хліб житній (Г,ЗП)	113,00 ккал
100 Банани	95,00 ккал

ПІДВЕЧІРОК - 167,10 ккал

100 Салат з буряка з ароматною олією (№1.39)	69,00 ккал
15 Горішки (ГХ)	98,10 ккал

ВЕЧЕРЯ - 675,24 ккал

30 Овочі свіжі (№18)	7,00 ккал
300 Куліш з курячим м'ясом (№9.21) (ЗП, Л,МП)	462,00 ккал
200 Какао з молоком (№13.1) (Л, МП)	56,24 ккал
50/4.5 Хліб цільнозерновий з маслом вершковим (Г,ЗП,Л,МП)	150,00 ккал

Всього: 2767,27 ккал

НЕДІЛЯ

СНІДАНОК – 760,00 ккал

180/25 Вареники Ліниві з соусом для лінивих вареників (№6.1,11.14) (Я,МП,Л,ЗП,Г)	399 ккал
100 Овоче́ве соте " осіннє" (№3.20)	85,00 ккал
200 /7Чай з цукром та лимоном (№350)	63,00 ккал
100 Банан	95 ккал
50 Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	118 ккал

ДРУГИЙ СНІДАНОК - 167,00 ккал

100 Салат з буряком, курагою та горіхами з йогуртом (№1.41) (Л,МП,ГХ)	167,00 ккал
---	-------------

ОБІД - 783,09 ккал

100 Салат з томатів та цибулі маринованої (№1.3)	59,00 ккал
300 Суп картопляний з гречкою (№80) (ЗП)	126,80 ккал
100 Курка по-італійськи (№9.8)	176,00 ккал
150 Макарони відварні (ЗП,Г,Л,МП) (№295)	197,05 ккал
200 Какао з молоком (№13.1) (Л,МП)	56,24 ккал
50 Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	118,00 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал

ПІДВЕЧІРОК - 365,08 ккал

80 Булка дорожня (№16.1) (ЗП,Г,Л,МП)	272,58 ккал
125 Йогурт (Л,МП)	92,50 ккал

ВЕЧЕРЯ - 637,20 ккал

100 Салат А-ЛЯ Грецький (№1.79)	65,00 ккал
120 Риба тушкована з овочами під томатним соусом (№7.5)(Р)	152,00 ккал
150 Картопляне пюре (№298) (Л,МП)	144,05 ккал
125 Кефір (№ Л,МП)	73,75 ккал
50/4.5 Хліб цільнозерновий з маслом вершковим (Л,МП,ЗП,Г)	150,00 ккал
100 Яблуко свіже	52,40 ккал

Всього: 2712,37 ккал

2-й тиждень

ПОНЕДІЛОК

СНІДАНОК –	654,05 ккал
120 Овочі свіжі	16,80 ккал
200/20 Запіканка рисова з ягідним кулі (№6.8) (Я,МП,Л,ЗП)	386,00 ккал
200 Узвар (№13.1)	62,00 ккал
50 Хліб цільнозерновий(ЗП,Г)	118,00 ккал
75 Банан	71,25 ккал

ДРУГИЙ СНІДАНОК -	241,50 ккал
100 Булка покращена (№378) (Я,ЗП,Г,Л,МП)	149,00 ккал
125 Йогурт (Л,МП)	92,50 ккал

ОБІД -	976,89 ккал
50 Салат з огірків та петрушки з часником (№1.14)	25,00 ккал
300 Суп овочевий зі сметаною (№59 (Л,МП)	134,60 ккал
155 Мітболи класичні з бешамеллю (№8.50) (Л,МП,Г,ЗП)	381,00 ккал
150 Макарони відварні (ЗП,Г,Л,МП) (№295)	197,05 ккал
200/7 Чай з цукром та лимоном (№350)	63,00 ккал
50 Хліб житній (ЗП,Г)	113,00 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал

ПІДВЕЧІРОК -	167,00 ккал
100 Салат з буряка, курагою та горіхами з йогуртом (№1.41) (МП,Л,ГХ)	167,00 ккал

ВЕЧЕРЯ -	591,24 ккал
50 Салат з капусти та огірків зі сметаною (№ 1.37) (МП,Л)	21,00 ккал
300 Печення по-домашньому з куркою (№9.17)	364,00 ккал
200 Какао на молоті (№13.1) (Л) (МП)	56,24 ккал
50/4.5 Хліб цільнозерновий з маслом вершковим (Г,ЗП,МП,Л)	150,00 ккал

Всього: **2683,08 ккал**

ВІВТОРОК

СНІДАНОК –	665,04 ккал
100 Салат А-ЛЯ Грецький (№1,79)	65,00 ккал
139 Січеники з м'яса птиці (№9.54) (ЗП,Г,Я)	227,00 ккал
150 Макарони відварені (№295) (ЗП,Г,Л,МП)	197,05 ккал
200 Чай каркаде (№ 13.5)	12,99 ккал
50 Хліб житній (ЗП,Г)	113,00 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал

ДРУГИЙ СНІДАНОК -	181,40 ккал
100 Салат з буряка з ароматною олією (№1.39)	69,00 ккал
65 Яблуко запечене з цукром (№12.3-а)	14,30 ккал
15 Горіхи(ГХ)	98,10 ккал

ОБІД -	822,56 ккал
50 Салат з огірків та петрушки з часником (№1.14)	25,00 ккал
300 Борщ зі свіжою капустою з картоплею сметаною (№60) (Л,МП)	142,66 ккал
50/15 Пампушка з часником (№77) (Я,ЗП,Г)	126,00
100 Хек смажений (№ 84) (Р,ЗП,Г)	183,70 ккал
150 Рис розсипчастий (№10.12) (Л,МП,ЗП)	200,00 ккал
200 Сік фруктовий	92,80 ккал
100 Яблука свіжі	52,40 ккал

ПІДВЕЧІРОК -	454,80 ккал
180/25 Запіканка сирна з ягідним кулі (№6.3) (Я,МП,Л,ЗП,Г)	347,00 ккал
20 Шоколад	107,80 ккал

ВЕЧЕРЯ -	708,85 ккал
100 Овочеve соте " осіннє" (№3.20)	85,00 ккал
120 Курка тушкована в соусі гуляш (№ 9.11)	176,00 ккал
150 Каша гречана (№10.6) (Л,МП,ЗП)	230,00 ккал
200 Чай масала з цукром (№13.6)	79,85 ккал
50/4.5 Хліб житній з вершковим маслом (ЗП,Г,МП,Л)	138,00

Всього: **2802,65 ккал**

СЕРЕДА

СНІДАНОК –	590,99 ккал
75 Перці лінійні (№ 3.33)	67,00 ккал
70 Фритата з сиром (№ 5.13) (Я,МП,Л,ЗП,Г)	104,00 ккал
300 Суп молочний з макаронними виробами (№97) (ЗП,Г,Л,МП)	194,00 ккал
200 Чай каркаде (№13,5)	12,99 ккал
50 Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	118,00 ккал
100 Банан	95,00 ккал

ДРУГИЙ СНІДАНОК -	360,00 ккал
180 Львівський сирник з морквою (№6.6) (МП,Л,ЗП,Я)	360,00 ккал

ОБІД -	833,25 ккал
100 Салат з капусти, зеленого горошку та насіння соняшнику (№1,26)	93,00 ккал
300 Суп полтавський з галушками(№2.36) (Я,ЗП,Г)	115,00 ккал
120 Січеники (№8.6) (Г,Я,ЗП)	298,00 ккал
150 Картопляне пюре (№298) (Л,МП)	144,05 ккал
200 Компот з ягід або фруктів(свіжих або заморожених) (№13.8)	44,00 ккал
50 Хліб житній (ЗП,Г)	113,00 ккал
50 Яблука свіжі	26,20 ккал

ПІДВЕЧІРОК -	351,52 ккал
100 Клафуті (12.14) (Г,Я,МП,Л)	259,02 ккал
125 Йогурт (Л,МП)	92,50 ккал

ВЕЧЕРЯ -	663,24 ккал
50 Салат з томатів та цибулі маринованої (№ 1.3)	30,00 ккал
172 Чахохбілі з куркою (№9.9) (ЗП,Г)	234,00 ккал
150 Каша гречана (№10.6) (ЗП,Л,МП)	230 ккал
200 Какао з молоком (№13.1) (Л,МП)	56,24 ккал
50 Хліб житній (ЗП,Г)	113,00 ккал

Всього: **2812,00 ккал**

ЧЕТВЕР

СНІДАНОК –	557,80 ккал
1 шт Яйце варене (Я)	63,00 ккал
120 Овочі свіжі	16,80 ккал
150 Запечена картопля з вершковим маслом(№10.26) (Л,МП)	187,00 ккал
50 Хліб житній(ЗП,Г)	113,00 ккал
200 Чай масала (№ 13.6) (МП,Л)	66,00 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал

ДРУГИЙ СНІДАНОК -	249,50 ккал
100 Салат фруктовий з горіхами (№12.20) (ГХ)	157,00 ккал
125 Йогурт (Л,МП)	92,50 ккал

ОБІД -	989,25 ккал
100 Асорті овочеве (№ 1.2) (К)	85,00 ккал
300 Суп картопляний з рисом (№80) (ЗП)	199,05 ккал
155 Мітболи класичні з бешамеллю (№8.50)(Л,МП,Г,ЗП)	299,00 ккал
150 Каша пшенична (№10.1) (ЗП,Г,МП,Л)	218,00 ккал
200 Компот з ягід або фруктів(свіжих або заморожених) (№13.8)	44,00 ккал
50 Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	118,00 ккал
50 Яблука свіжі	26,20 ккал

ПІДВЕЧІРОК -	498,80 ккал
100 Запіванка сирна (№ 6.3) (МП,Л,ЗП,Я)	329,00 ккал
100 Салат з буряка з ароматною олією (№1.39)	62,00 ккал
20 Шоколад	107,80 ккал

ВЕЧЕРЯ -	634,29 ккал
100 Салат з капусти та огірків зі сметаною(№ 1.37) (МП,Л)	41,00 ккал
139 Січеники з м'яса птиці (№9.54) (ЗП,Г,Я)	227,00 ккал
150 Макарони відварені (№295) (ЗП,Г,МП,Л)	197,05 ккал
200 Какао з молоком (№13.1) (Л,МП)	56,24 ккал
50 Хліб житній (ЗП,Г)	113,00 ккал

Всього: **2881,64 ккал**

П'ЯТНИЦЯ

СНІДАНОК –	564,40 ккал
60 Шакшука (№5.8-а) (Я)	88,56 ккал
100 Асорті овочеве (№ 1.2) (К)	85,00 ккал
205 Каша манна на молоці(№149) (ЗП,Г,МП,Л)	303,4 ккал
200/7 Чай з цукром та лимоном (№350)	63,00 ккал
50 Хліб житній (ЗП,Г)	113,00 ккал

ДРУГИЙ СНІДАНОК -	171,00 ккал
100 Салат фруктовий з горіхами (№12.20) (ГХ)	157,00 ккал
100 Овочі свіжі	14,00 ккал

ОБІД -	696,29 ккал
100 Салат з капусти, моркви та зеленого горошку (№ 1.23)	69,00 ккал
300 Суп картопляний з пшоном (№80) (ЗП)	109,00 ккал
120 Риба запечена з морквою та цибулею під"Бешамеллю (№7.1) (Р,МП,Л)	150,00 ккал
150 Картопляне пюре (№298) (Л,МП)	144,05 ккал
200 Какао на молоці (№13.1) (Л,МП)	56,24 ккал
50 Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	118,00 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал

ПІДВЕЧІРОК -	241,50 ккал
100 Булка покращена (№378) (ЗП,Г,МП,Л)	149,00 ккал
125 Йогурт (Л,МП)	92,50 ккал

ВЕЧЕРЯ -	657,40 ккал
100 Салат зі свіжих овочів (№18)	71,00 ккал
100 Курка по-італійськи (№9.8)	176,00 ккал
150 Каша ячмінна розсипчаста (№290) (ЗП,Г,МП,Л)	183,00 ккал
200 Узвар (№13.11)	62,00 ккал
50 Хліб житній (ЗП,Г)	113,00 ккал
100 Яблуко	52,40 ккал

Всього: 2363,59 ккал

СУБОТА

СНІДАНОК –	553,05 ккал
15 Сир твердий (МП,Л)	57,00 ккал
75 Капуста тушкована з овочами (№307) (ЗП,Г)	61,50 ккал
60 Шакшука (№ 5.8-а) (Я)	87,00 ккал
150 Каша Геркулес (№290) (Г,ЗП,Л,МП)	143,05 ккал
200 Компот з ягід або фруктів(свіжих або заморожених) (№13.8)	44,00 ккал
50 Хліб житній (ЗП,Г)	113,00 ккал
50 Банан	47,50 ккал

ДРУГИЙ СНІДАНОК -	436,88 ккал
180/20 Запіканка сирна з бананом та ягідним кулі (№6.5) (МП,Л,ЗП,Г)	344,38 ккал
125 Йогурт (Л,МП)	92,50 ккал

ОБІД -	1094,60 ккал
50 Салат зі свіжих овочів (№ 18)	36,00 ккал
300 Суп картопляний з гречкою (№80) (ЗП)	126,80 ккал
255 Плов з булгура зі свининою (№8.1) (ЗП,Г)	671,00 ккал
200 Сік фруктовий	92,80 ккал
50 Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	118,00 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал

ПІДВЕЧІРОК -	167,10 ккал
100 Салат з буряка з ароматною олією (№1.39)	69,00 ккал
15 Горіхи (ГХ)	98,10 ккал

ВЕЧЕРЯ -	584,05 ккал
100 Салат з капусти ,зеленого горошку та насіння соняшнику (№1,26)	93,00 ккал
125 Курка тушкована в томатному соусі (№9.40)	168,00 ккал
150 Картопляне пюре (№298) (Л,МП)	144,05 ккал
200 Чай масала (№13.6 -а) (МП,Л)	66,00 ккал
50 Хліб житній (ЗП,Г)	113,00 ккал

Всього: 2861,88 ккал

НЕДІЛЯ

СНІДАНОК –

560,80 ккал

120 Овочі свіжі	16,80 ккал
300 Суп рисовий молочний (№146) (ЗП,МП,Л)	287,00 ккал
50 Фритата(№5,7) (Я)	77 ккал
50 Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	118,00 ккал
200 Узвар (№13.11)	62,00 ккал

ДРУГИЙ СНІДАНОК -

167,00 ккал

100 Салат з буряком , курагою та горіхами з йогуртом (№1.41) (ГХ,Л,МП)	167,00 ккал
--	-------------

ОБІД -

887,20 ккал

100 Асорті овочеве (№ 1.2) (К)	85,00 ккал
300 Суп гороховий(№2.12)	213,00 ккал
120 Курка тушкована в соусі гуляш (№ 9.11)	176,00 ккал
150 Каша гречана (№10.6) (ЗП) (МП,Л)	230 ккал
50 Хліб житній (ЗП,Г)	113,00 ккал
200 Компот з ягід або фруктів(свіжих або заморожених) (№13.8)	44,00 ккал
50 Яблуко	26,20 ккал

ПІДВЕЧІРОК -

287,80 ккал

150 Яблука запечене з сиром (№12.5) (Я,Л,МП)	180,00 ккал
20 Шоколад	107,80 ккал

ВЕЧЕРЯ -

570,29 ккал

100 Салат з томатів та цибулі маринованої (№1.3)	59,00 ккал
160 Риба запечена з овочами (№7.16) (Р)	148,00 ккал
150 Картопляне пюре (№298) (Л,МП)	144,05 ккал
200 Какао на молоці (№13.1) (МП,Л)	56,24 ккал
50 Хліб житній (ЗП,Г)	113,00 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал

Всього:

2434,09 ккал

3-й тиждень

ПОНЕДІЛОК

СНІДАНОК –	618,06 ккал
300 Суп молочний з рисом (№146) (Л,МП,ЗП)	287,00 ккал
100 Овочі свіжі (№18)	14,00 ккал
60 Шакшука (№5.8) (Я)	88,56 ккал
200/7 Чай з цукром та лимоном (№350)	63,00 ккал
50 Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	118,00 ккал
50 Банан	47,50 ккал

ДРУГИЙ СНІДАНОК -	160,10 ккал
100 Салат фруктовий з йогуртом (№12.21) (Л,МП)	62,00 ккал
15 Горіхи(ГХ)	98,10 ккал

ОБІД -	883,66 ккал
50 Салат з огірків та петрушки з часником (№1.14)	25,00 ккал
300 Борщ зі свіжої капусти, картоплі, зі сметаною (№60) (Л,МП)	142,66 ккал
85 Січеники зі свинини (№8.28) (МП,Л)	304,00 ккал
150 Каша гречана (№10.6) (Л,МП,ЗП)	230,00 ккал
200 Компот з ягід або фруктів(свіжих або заморожених) (№13.8)	44,00 ккал
50 Хліб житній (ЗП,Г)	113,00 ккал
50 Апельсини	25,00 ккал

ПІДВЕЧІРОК -	69,00 ккал
100 Салат з буряка з ароматною олією (№1.39)	69,00 ккал

ВЕЧЕРЯ -	716,05 ккал
100 Салат з капусти ,зеленого горошку та насіння соняшнику (№1.26)	93,00 ккал
125 Курка тушкована в томатному соусі (№9.40)	168,00 ккал
150 Макарони відварні (ЗП,Г,Л,МП) (№295)	197,05 ккал
50 Хліб житній (Г,ЗП)	113,00 ккал
125 Кефір (№ Л,МП)	73,75 ккал
75 Банан	71,25 ккал

Всього: 2446,87 ккал

ВІВТОРОК

СНІДАНОК –	694,00 ккал
100 Салат зі свіжих томатів з солодким перцем (№ 1.4)	50,00 ккал
178 Овочева паелья (№10.15) (ЗП)	233,00 ккал
50 Скрамбл (№5.1) (Г,Я,МП,Л,ЗП)	84,00 ккал
50 Хліб житній (Г,ЗП)	113,00 ккал
100 Банани	95,00 ккал
200 Узвар (№13.11)	62,00 ккал
15 Сир твердий (МП,Л)	57,00 ккал

ДРУГИЙ СНІДАНОК -	452,50 ккал
180 Львівський сирник з морквою (№6.6) (МП,Л,ЗП,Г,Я)	360,00 ккал
125 Йогурт (Л,МП)	92,50 ккал

ОБІД -	773,55 ккал
100 Салат з капусти та огірків зі сметаною (№1.37) (Л,МП)	41,00 ккал
300/50 Суп полтавський з галушками(№2.36)(Я,ЗП,Г,)	115,00 ккал
100 Хек смажений (№ 84) (Р,ЗП,Г)	183,70 ккал
150 Картопляне пюре (№298) (Л, МП)	144,05 ккал
200 Компот з ягід або фруктів(свіжих або заморожених) (№13.8)	44,00 ккал
50 Хліб житній (ЗП,Г)	113,00 ккал
50 Апельсини	25,00 ккал
20 Шоколад	107,80 ккал

ПІДВЕЧІРОК -	62,00 ккал
100 Салат фруктовий з йогуртом (№12.21) (Л,МП)	62,00 ккал

ВЕЧЕРЯ -	650,29 ккал
100 Овочеве соте " осіннє" (№3.20)	85,00 ккал
120 Курка тушкована в соусі гуляш (№ 9.11)	176,00 ккал
150 Каша ячмінна розсипчаста (№290)(ЗП,Л,МП)	183,05 ккал
50/4.5 Хліб цільнозерновий з маслом вершковим (ЗП,Г,Л,МП)	150,00 ккал
200 Какао з молоком (№13.1) (МП,Л)	56,24 ккал

Всього: 2632,34 ккал

СЕРЕДА

СНІДАНОК –	642,34 ккал
75 Перці лінійні (№ 3.33)	67,00 ккал
15 Сир твердий (МП,Л)	57,00 ккал
100 Курка по-італійськи (№9.8)	176,00 ккал
150 Макарони відварні (ЗП,Г,Л,МП) (№295)	197,05 ккал
50 Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	118,00 ккал
65 Яблуко запечене з цукром (№12.3-а)	14,30 ккал
200 Чай каркаде (№13,5)	12,99 ккал

ДРУГИЙ СНІДАНОК -	160,10 ккал
100 Салат з буряка з ароматною олією (№1.39)	62,00 ккал
15 Горіхи (ГХ)	98,10 ккал

ОБІД -	1062,85 ккал
1 шт Яйце варене	63,00 ккал
75 Салат з томатів та цибулі маринованої (№1.3)	44,00 ккал
300 Суп гороховий (№2.12)	213,00 ккал
155 Митболи класичні з бешамеллю (№8.50) (Л,МП,Г,ЗП)	299,00 ккал
150 Каша Геркулес (№290) (ЗП,Г,Л,МП)	143,05 ккал
50 Хліб житній (Г,ЗП)	113,00 ккал
200 Сік фруктовий	92,80 ккал
100 Банан	95,00 ккал

ПІДВЕЧІРОК -	351,52 ккал
100 Клафуті (12.14) (Г,Я,МП,Л,ЗП)	259,02 ккал
125 Йогурт (Л,МП)	92,50 ккал

ВЕЧЕРЯ -	622,29 ккал
50 Салат з капусти, огірків та кропу (1.33)	25,00 ккал
172 Чахохбілі з куркою (№9.9)	234,00 ккал
150 Картопляне пюре (№298) (Л,МП)	144,05 ккал
200 Какао на молоці (№ 13.1) (Л,МП)	56,24 ккал
50 Хліб житній (Г,ЗП)	113,00 ккал

Всього: 2827,10 ккал

ЧЕТВЕР

СНІДАНОК –	566,33 ккал
50 Кукурудза припущена (№110) (ЗП, Г; МП,Л)	41,33 ккал
100 Салат А-ЛЯ Грецький (№1.79)	65,00 ккал
150 Каша гречана (№10.6) (Л,МП,ЗП)	230,00 ккал
50 Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	118,00 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал
200 Узвар (№13.11)	62,00 ккал

ДРУГИЙ СНІДАНОК -	351,52 ккал
100 Булка для бургера (№3) (ЗП,Г,МП,Л)	259,02 ккал
125 Йогурт (Л,МП)	92,50 ккал

ОБІД -	1006,35 ккал
100 Салат з капусти ,зеленого горошку та насіння соняшнику (№1.26)	93,00 ккал
300 Суп картопляний з рисом (№80)(ЗП)	199,05 ккал
120 Риба запечена з морквою та цибулею під"Бешамеллю (№7.1) (Р,МП,Л,ЗП,Г)	150,00 ккал
150 Каша булгур (№10.54) (Л,МП,Г,ЗП)	252,00 ккал
50 Хліб житній (Г,ЗП)	113,00 ккал
50 Банан	47,50 ккал
20 Шоколад	107,80 ккал
200 Компот з ягід або фруктів(свіжих або заморожених) (№13.8)	44,00 ккал

ПІДВЕЧІРОК -	193,20 ккал
100 Салат з буряка, курагою та горіхами з йогуртом (№1.41) (МП,Л,ГХ)	167,00 ккал

ВЕЧЕРЯ -	713,54 ккал
100 Асорті овочеве (№1.2)	85,00 ккал
139 Січеники з м'яса птиці (№9.54) (ЗП,Г,Я)	227,00 ккал
150 Каша пшенична (№10.1) (Л,МП,ЗП)	218,00 ккал
200 Какао на молоці (№ 13.1а) (Л,МП)	56,24 ккал
50 Хліб житній (Г,ЗП)	113,00 ккал
65 Яблуко запечене з цукром (№12.3-а)	14,30 ккал

Всього: 2830,94 ккал

П'ЯТНИЦЯ**СУБОТА****СНІДАНОК –****596,64 ккал**

100 Овочі свіжі (№18)	14,00 ккал
205 Каша манна на молоці(№149) (Л,МП,ЗП,Г)	303,4 ккал
50 Фритата (№5,7) (Я)	77 ккал
50 Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	118 ккал
200 Чай каркаде (№13.5)	12,99 ккал
75 Банан	71,25 ккал

ДРУГИЙ СНІДАНОК -**230,50 ккал**

80 Клафуті (№12.14) (Г,Я,МП,Л,ЗП)	138 ккал
125 Йогурт (Л,МП)	92,50 ккал

ОБІД -**861,45 ккал**

50 Асорті овочеве (№1.2)	43,00 ккал
300 Суп овочевий зі сметаною (№59) (Л,МП)	125,00 ккал
120 Бефстроганов з вареної яловичини (№ 8.7) (МП,Л)	185,00 ккал
150 Макарони відварені (№295) (ЗП,Г,Л,МП)	197,05 ккал
200 Сік фруктовий	92,80 ккал
50 Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	118,00 ккал
100 Апельсини	50,00 ккал
15 Сир твердий (МП,Л)	57,00 ккал

ПІДВЕЧІРОК -**167,00 ккал**

100 Салат з буряком , курагою та горіхами з йогуртом (№1.41) (Л,МП,ГХ)	167,00 ккал
--	-------------

ВЕЧЕРЯ -**839,20 ккал**

100 Салат з томатів та цибулі маринованої (№1.3)	59,00 ккал
139 Січеник з м'яса птиці (№9,54) (ЗП,Г; Я)	227,00 ккал
150 Каша пшенична (№10.1) (ЗП,Г; Л,МП)	218,00 ккал
200 Узвар (№13.11)	62,00 ккал
50 Хліб житній (ЗП,Г)	113,00 ккал
20 Шоколад	107,80 ккал
100 Яблуко свіже	52,40 ккал

Всього:**2796,85 ккал****СНІДАНОК –****730,00 ккал**

180/25 Вареники Ліниві з соусом для лінивих вареників (№6.1,11.14) (Я,МП,Л,ЗП,Г)	399 ккал
100 Овочеве соте " осіннє" (№3.20)	85,00 ккал
200 /7Чай з цукром та лимоном (№350)	63,00 ккал
100 Банан	95 ккал
50 Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	118 ккал

ДРУГИЙ СНІДАНОК -**167,00 ккал**

100 Салат з буряком, курагою та горіхами з йогуртом (№1.41) (Л,МП,ГХ)	167,00 ккал
---	-------------

ОБІД -**783,09 ккал**

100 Салат з томатів та цибулі маринованої (№1.3)	59,00 ккал
300 Суп картопляний з гречкою (№80) (ЗП)	126,80 ккал
100 Курка по-італійськи (№9.8)	176,00 ккал
150 Макарони відварні (ЗП,Г,Л,МП) (№295)	197,05 ккал
200 Какао з молоком (№13.1) (Л,МП)	56,24 ккал
50 Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	118,00 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал

ПІДВЕЧІРОК -**365,08 ккал**

80 Булка дорожня (№16.1) (ЗП,Г,Л,МП)	272,58 ккал
125 Йогурт (Л,МП)	92,50 ккал

ВЕЧЕРЯ -**637,20 ккал**

100 Салат А-ЛЯ Грецький (№1,79)	65,00 ккал
120 Риба тушкована з овочами під томатним соусом (№7.5)(Р)	152,00 ккал
150 Картопляне пюре (№298) (Л,МП)	144,05 ккал
125 Кефір (№ Л,МП)	73,75 ккал
50/4.5 Хліб цільнозерновий з маслом вершковим (Л,МП,ЗП,Г)	150,00 ккал
100 Яблуко свіже	52,40 ккал

Всього:**2682,37 ккал**

НЕДІЛЯ

СНІДАНОК – 597,00 ккал

120 Салат А-ЛЯ Грецький (№1,79)	78,00 ккал
1 шт Яйце варене	63,00 ккал
150 Каша гречана (№10.6) (Л,МП,ЗП)	230 ккал
200/7 Чай з цукром та лимоном (№350)	63,00 ккал
50 Хліб житній (ЗП,Г)	113 ккал
100 Апельсини	50,00 ккал

ДРУГИЙ СНІДАНОК - 436,88 ккал

180/20 Запіканка сирна з бананом та ягідним кулі (№6.5) (МП,Л,ЗП,Г)	344,38 ккал
125 Йогурт (Л,МП)	92,50 ккал

ОБІД 904,05 ккал

100 Салат зі свіжих томатів з солодким перцем (№ 1.4)	50,00 ккал
300 Суп картопляний з пшоном (№80) (ЗП)	109,00 ккал
85 Січеники зі свинини (№8.28) (МП,Л)	304,00 ккал
150 Картопляне пюре (№298) (Л,МП)	144,05 ккал
200 Узвар (№13.11)	62,00 ккал
50 Хліб житній (Г,ЗП)	113,00 ккал
100 Банани-	95,00 ккал

ПІДВЕЧІРОК - 167,10 ккал

100 Салат з буряка з ароматною олією (№1.39)	69,00 ккал
15 Горішки (ГХ)	98,10 ккал

ВЕЧЕРЯ - 675,24 ккал

30 Овочі свіжі (№18)	7,00 ккал
300 Куліш з курячим м'ясом (№9.21) (ЗП, Л,МП)	462,00 ккал
200 Какао з молоком (№13.1) (Л, МП)	56,24 ккал
50/4.5 Хліб цільнозерновий з маслом вершковим (Г,ЗП,Л,МП)	150,00 ккал

Всього: 2767,27 ккал

4-й тиждень

ПОНЕДІЛОК

СНІДАНОК –	557,80 ккал
1 шт Яйце варене (Я)	63,00 ккал
120 Овочі свіжі	16,80 ккал
150 Запечена картопля з вершковим маслом(№10.26) (Л,МП)	187,00 ккал
200 Узвар (№13.11)	62,00 ккал
50 Хліб житній (ЗП,Г)	113,00 ккал
200 Чай масала (№ 13.6) (МП,Л)	66,00 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал

ДРУГИЙ СНІДАНОК -	249,50 ккал
100 Салат фруктовий з горіхами (№12.20) (ГХ)	157,00 ккал
125 Йогурт (Л,МП)	92,50 ккал

ОБІД -	989,25 ккал
100 Асорті овочеве (№ 1.2) (К)	85,00 ккал
300 Суп картопляний з рисом (№80) (ЗП)	199,05 ккал
155 Мітболи класичні з бешамеллю (№8.50)(Л,МП,Г,ЗП)	299,00 ккал
150 Каша пшенична (№10.1) (ЗП,Г,МП,Л)	218,00 ккал
200 Компот зі свіжих ягід (№13.8)	44,00 ккал
50 Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	118,00 ккал
50 Яблука свіжі	26,20 ккал

ПІДВЕЧІРОК -	498,80 ккал
100 Запиканка сирна (№ 6.3) (МП,Л,ЗП,Я)	329,00 ккал
100 Салат з буряка з ароматною олією (№1.39)	62,00 ккал
20 Шоколад	107,80 ккал

ВЕЧЕРЯ -	634,29 ккал
100 Салат з капусти та огірків зі сметаною(№ 1.37) (МП,Л)	41,00 ккал
139 Січеники з м'яса птиці (№9.54) (ЗП,Г,Я)	227,00 ккал
150 Макарони відварені (№295) (ЗП,Г,МП,Л)	197,05 ккал
200 Какао на молоці (№13.1) (Л,МП)	56,24 ккал
50 Хліб житній (ЗП,Г)	113,00 ккал

Всього: 2881,64 ккал

ВІВТОРОК

СНІДАНОК –	564,40 ккал
60 Шакшука (№5.8-а) (Я)	88,56 ккал
100 Асорті овочеве (№ 1.2) (К)	85,00 ккал
205 Каша манна на молоці(№149) (ЗП,Г,МП,Л)	303,4 ккал
200/7 Чай з цукром та лимоном (№350)	63,00 ккал
50 Хліб житній (ЗП,Г)	113,00 ккал

ДРУГИЙ СНІДАНОК -	171,00 ккал
100 Салат фруктовий з горіхами (№12.20) (ГХ)	157,00 ккал
100 Овочі свіжі	14,00 ккал

ОБІД -	696,29 ккал
100 Салат з капусти, моркви та зеленого горошку (№ 1.23)	69,00 ккал
300 Суп картопляний з пшоном (№80) (ЗП)	109,00 ккал
120 Риба запечена з морквою та цибулею під"Бешамеллю (№7.1) (Р,МП,Л)	150,00 ккал
150 Картопляне пюре (№298) (Л,МП)	144,05 ккал
200 Какао на молоці (№13.1) (Л,МП)	56,24 ккал
50 Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	118,00 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал

ПІДВЕЧІРОК -	241,50 ккал
100 Булка покращена (№378) (ЗП,Г,МП,Л)	149,00 ккал
125 Йогурт (Л,МП)	92,50 ккал

ВЕЧЕРЯ -	657,40 ккал
100 Салат зі свіжих овочів (№18)	71,00 ккал
100 Курка по-італійськи (№9.8)	176,00 ккал
150 Каша ячмінна розсипчаста (№290) (ЗП,Г,МП,Л)	183,00 ккал
200 Узвар (№13.11)	62,00 ккал
50 Хліб житній (ЗП,Г)	113,00 ккал
100 Яблуко	52,40 ккал

Всього: 2363,59 ккал

СЕРЕДА

СНІДАНОК –	578,99 ккал
75 Перці лінів (№ 3.33)	67,00 ккал
70 Фритата з сиром (№ 5.13) (Я,МП,Л,ЗП,Г)	104,00 ккал
300 Суп молочний з макаронними виробами (№97) (ЗП,Г,Л,МП)	194,00 ккал
	194,00 ккал
200 Чай каркаде (№13,5)	12,99 ккал
50 Хліб цілнозерновий (Г,ЗП)	118,00 ккал
100 Банан	95,00 ккал

ДРУГИЙ СНІДАНОК -	360,00 ккал
180 Львівський сирник з моркою (№6.6) (МП,Л,ЗП,Г,Я)	360,00 ккал

ОБІД -	833,25 ккал
100 Салат з капусти, зеленого горошку та насіння соняшнику (№1,26)	93,00 ккал
300 Суп полтавський з галушками(№2.36) (Я,ЗП,Г)	115,00 ккал
120 Січеники (№8.6) (Г,Я,ЗП)	298,00 ккал
150 Картопляне пюре (№298) (Л,МП)	144,05 ккал
200 Компот з ягід або фруктів(свіжих або заморожених) (№13.8)	44,00 ккал
50 Хліб житній (ЗП,Г)	113,00 ккал
50 Яблука свіжі	26,20 ккал

ПІДВЕЧІРОК -	351,52 ккал
100 Клафуті (12.14) (Г,Я,МП,Л)	259,02 ккал
125 Йогурт (Л,МП)	92,50 ккал

ВЕЧЕРЯ -	663,24 ккал
50 Салат з томатів та цибулі маринованої (№ 1.3)	30,00 ккал
172 Чахохбілі з куркою (№9.9) (ЗП,Г)	234,00 ккал
150 Каша гречана (№10.6) (ЗП,Л,МП)	230 ккал
200 Какао з молоком (№13.1) (Л,МП)	56,24 ккал
50 Хліб житній (ЗП,Г)	113,00 ккал

Всього: **2812,00 ккал**

ЧЕТВЕР

СНІДАНОК –	665,04 ккал
100 Салат А-ЛЯ Грецький (№1,79)	65,00 ккал
139 Січеники з м'яса птиці (№9.54) (ЗП,Г,Я)	227,00 ккал
150 Макарони відварені (№295) (ЗП,Г,Л,МП)	197,05 ккал
200 Чай каркаде (№ 13.5)	12,99 ккал
50 Хліб житній (ЗП,Г)	113,00 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал

ДРУГИЙ СНІДАНОК -	181,40 ккал
100 Салат з буряка з ароматною олією (№1.39)	69,00 ккал
65 Яблуко запечене з цукром (№12.3-а)	14,30 ккал
15 Горіхи(ГХ)	98,10 ккал

ОБІД -	822,56 ккал
50 Салат з огірків та петрушки з часником (№1.14)	25,00 ккал
300 Борщ зі свіжою капустою з картоплею сметаною (№60) (Л,МП)	142,66 ккал
50/15 Пампушка з часником (№77) (Я,ЗП,Г)	126,00 ккал
100 Хек смажений (№ 84) (Р,ЗП,Г)	183,70 ккал
150 Рис розсипчастий (№10.12) (Л,МП,ЗП)	200,00 ккал
200 Сік фруктовий	92,80 ккал
100 Яблука свіжі	52,40 ккал

ПІДВЕЧІРОК -	1163,65 ккал
180/25 Запіканка сирна з ягідним кюлі (№6.3) (Я,МП,Л,ЗП,Г)	347,00 ккал
20 Шоколад	107,80 ккал

ВЕЧЕРЯ -	708,85 ккал
100 Овочеve соте " осіннє" (№3.20)	85,00 ккал
120 Курка тушкована в соусі гуляш (№ 9.11)	176,00 ккал
150 Каша гречана (№10.6) (Л,МП,ЗП)	230,00 ккал
200 Чай масала з цукром (№13.6)	79,85 ккал
50/4.5 Хліб житній з вершковим маслом (ЗП,Г,МП,Л)	138,00

Всього: **2802,65 ккал**

П'ЯТНИЦЯ

СНІДАНОК –	553,05 ккал
15 Сир твердий (МП,Л)	57,00 ккал
75 Капуста тушкована з овочами (№307) (ЗП,Г)	61,50 ккал
60 Шакшука (№ 5.8-а) (Я)	87,00 ккал
150 Каша Геркулес (№290) (Г,ЗП,Л,МП)	143,05 ккал
200 Компот з ягід або фруктів(свіжих або заморожених) (№13.8)	44,00 ккал
50 Хліб житній (ЗП,Г)	113,00 ккал
50 Банан	47,50 ккал

ДРУГИЙ СНІДАНОК -	436,88 ккал
180/20 Запikanка сирна з бананом та ягідним кулі (№6.5) (МП,Л,ЗП,Г)	344,38 ккал
125 Йогурт (Л,МП)	92,50 ккал

ОБІД -	1094,60 ккал
50 Салат зі свіжих овочів (№ 18)	36,00 ккал
300 Суп картопляний з гречкою (№80) (ЗП)	126,80 ккал
255 Плов з булгура зі свининою (№8.1) (ЗП,Г)	671,00 ккал
200 Сік фруктовий	92,80 ккал
50 Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	118,00 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал

ПІДВЕЧІРОК -	167,10 ккал
100 Салат з буряка з ароматною олією (№1.39)	69,00 ккал
15 Горіхи (ГХ)	98,10 ккал

ВЕЧЕРЯ -	584,05 ккал
100 Салат з капусти ,зеленого горошку та насіння соняшнику (№1.26)	93,00 ккал
125 Курка тушкована в томатному соусі (№9.40)	168,00 ккал
150 Картопляне пюре (№298) (Л,МП)	144,05 ккал
200 Чай масала (№13.6 -а) (МП,Л)	66,00 ккал
50 Хліб житній (ЗП,Г)	113,00 ккал

Всього: 2861,88 ккал

СУБОТА

СНІДАНОК –	560,80 ккал
120 Овочі свіжі	16,80 ккал
300 Суп рисовий молочний (№146) (ЗП,МП,Л)	287,00 ккал
50 Фритата(№5,7) (Я)	77 ккал
50 Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	118,00 ккал
200 Узвар (№13.11)	62,00 ккал

ДРУГИЙ СНІДАНОК -	167,00 ккал
100 Салат з буряком , курагою та горіхами з йогуртом (№1.41) (ГХ,Л,МП)	167,00 ккал

ОБІД -	887,20 ккал
100 Асорті овочеве (№ 1.2) (К)	85,00 ккал
300 Суп гороховий(№2.12)	213,00 ккал
120 Курка тушкована в соусі гуляш (№ 9.11)	176,00 ккал
150 Каша гречана (№10.6) (ЗП) (МП,Л)	230 ккал
50 Хліб житній (ЗП,Г)	113,00 ккал
200 Компот з ягід або фруктів(свіжих або заморожених) (№13.8)	44,00 ккал
50 Яблуко	26,20 ккал

ПІДВЕЧІРОК -	287,80 ккал
150 Яблука запечене з сиром (№12.5) (Я,Л,МП)	180,00 ккал
20 Шоколад	107,80 ккал

ВЕЧЕРЯ -	570,29 ккал
100 Салат з томатів та цибулі маринованої (№1.3)	59,00 ккал
160 Риба запечена з овочами (№7.16) (Р)	148,00 ккал
150 Картопляне пюре (№298) (Л,МП)	144,05 ккал
200 Какао на молоці (№13.1) (МП,Л)	56,24 ккал
50 Хліб житній (ЗП,Г)	113,00 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал

Всього: 2434,09 ккал

НЕДІЛЯ

СНІДАНОК –

654,05 ккал

120 Овочі свіжі	16,80 ккал
200/20 Запіканка рисова з ягідним кюлі (№6.8) (Я,МП,Л,ЗП)	386,00 ккал
200 Узвар (№13.1)	62,00 ккал
50 Хліб цільнозерновий(ЗП,Г)	118,00 ккал
75 Банан	71,25 ккал

ДРУГИЙ СНІДАНОК -

241,50 ккал

100 Булка покращена (№378) (Я,ЗП,Г,Л,МП)	149,00 ккал
125 Йогурт (Л,МП)	92,50 ккал

ОБІД -

976,89 ккал

50 Салат з огірків та петрушки з	25,00 ккал
300 Суп овочевий зі сметаною (№59) (Л,МП)	134,60 ккал
155 Мітболи класичні з бешамеллю (№8.50) (Л,МП,Г,ЗП)	381,00 ккал
150 Макарони відварні (ЗП,Г,Л,МП) (№295)	197,05 ккал
200/7 Чай з цукром та лимоном (№ 350)	63,00 ккал
50 Хліб житній (ЗП,Г)	113,00 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал

ПІДВЕЧІРОК -

167,00 ккал

100 Салат з буряка, курагою та горіхами з йогуртом (№1.41) (МП,Л,ГХ)	167,00 ккал
--	-------------

ВЕЧЕРЯ -

643,64 ккал

50 Салат з капусти та огірків зі сметаною (№ 1.37) (МП,Л)	21,00 ккал
300 Печення по-домашньому з куркою (№9.17)	364,00 ккал
200 Какао на молоці (№13.1) (Л) (МП)	56,24 ккал
50/4.5 Хліб цільнозерновий з маслом вершковим (Г,ЗП,МП,Л)	150,00 ккал

Всього: 2683,08 ккал

Меню склала шеф-кухар

Н.О.Бондаренко