

День тижня	№ з/п	Перлік страв	Вихід (г)	Ккал	Вихід (г)	Ккал	Вихід (г)	Ккал
			6-11 років		11-14 років		14-18 років	
І тиждень								
Понеділок	1	Гречка з чебрецем	120	132,7	150	165,8	150	165,8
	2	Чахохбілі з куркою	100	126,30	150	189,4	150	189,4
	3	Салат з капусти з ароматною олією	100	64,02	100	64,02	100	64,02
	4	Хліб цільнозерновий	50	123,55	50	123,55	50	123,55
	5	Какао з молоком	200	122,12	200	122,12	200	122,12
	6	Мандарин	100	53,3	100	53,3	100	53,3
		Калорійність страв		621,99		718,19		718,19
Вівторок	1	Кус-кус	120	156,1	150	195,1	150	195,1
	2	Скрамбл	100	195,37	150	293,0	150	293,0
	3	Салат з моркви і капусти	100	64,02	100	64,02	100	64,02
	4	Чай з лимоном	150	39,16	150	39,16	150	39,16
	5	Банани свіжі	100	95	100	95	100	95
	6	Калорійність страв		549,65		686,28		686,28
Середа	1	Запіванка сирна	120	181,50	150	226,9	150	226,9
	2	Салат з червоного буряка із сухариками	100	73,2	100	73,2	100	73,2
	3	Узвар із сухофруктів	150	57,36	150	57,36	150	57,36
	4	Відварене яйце	1	152	1	152	1	152
	5	Банани свіжі	100	95	100	95	100	95
		Калорійність страв		559,06		604,46		604,46
Четвер	1	Відварна картопля	120	159,2	150	199,1	150	199,1
	2	Тушкована риба з овочами	90	93,3	100	102,5	120	121,7
	3	Овочі квашені	50	45,0	50	45,0	50	45,0
	4	Хліб цільнозерновий	30	74,13	50	123,55	50	123,55
	5	Компот зі свіжих яблук	200	41,04	200	41,04	200	41,04
	6	Банани	100	95	100	95	100	95
		Калорійність страв		510,67		606,19		625,39
П'ятниця	1	Каша пшенична	120	181,12	150	210,0	150	210,0
	2.	Нагетси	85	186,3	100	219,24	100	219,24
	3	Салат із свіжої капусти з насінням	100	64,02	100	64,02	100	64,02
	4	Хліб цільнозерновий	30	74,15	50	123,55	50	123,55
	5	Какао з молоком	200	122,12	200	122,12	200	122,12
	6	Яблука свіжі	100	46	100	46	100	46
		Калорійність страв		597,01		730,12		784,93

День тижня	№ з/п	Перлік страв	Вихід (г)	Ккал	Вихід (г)	Ккал	Вихід (г)	Ккал
			6-11 років		11-14 років		14-18 років	
II тиждень								
Понеділок	1	Ньокі з картоплею	120	201,3	150	251,6	150	251,6
	2	Омлет з орегано	75	130,5	100	237,79	150	356,7
	3	Салат з морквою карі та соусом вінегрет	100	74,14	100	74,14	100	74,14
	4	Хліб цільнозерновий	30	74,13	50	123,55	50	123,55
	5	Чай з лимоном	200	52,02	200	52,02	200	52,02
	6	Яблука свіжі	100	46	100	46	100	46
		Калорійність страв		578,09		785,1		904,02
Вівторок	1	Гречка з чебрецем	120	132,7	150	165,8	150	165,8
	2	Куряче стегно в гірчичному соусі	100	219,28	125	274,1	125	274,1
	3	Салат з червоного буряка	100	69,25	100	69,25	100	69,25
	4	Хліб цільнозерновий	30	74,13	30	74,13	30	74,13
	5	Компот з ягід та м'ятою	200	44,4	200	44,4	200	44,4
	6	Банани свіжі	100	95	100	95	100	95
		Калорійність страви		634,76		722,68		722,68
Середа	1	Запиканка сирна	120	181,5	150	226,9	150	226,9
	2	Печиво вівсяне	80	224,0	100	279,98	100	279,98
	3	Какао з молоком	180	109,91	180	109,91	180	109,91
	4	Мандарини	100	53,3	100	53,3	100	53,3
		Калорійність страв		503,2		604,58		604,58
Четвер	1	Горохове пюре	120	173,20	150	216,50	150	216,50
	2	Хек смажений	50	51,66	100	103,33	100	103,33
	3	Салат із свіжої капусти із сосом вінегрет	100	74,14	100	74,14	100	74,14
	4	Хліб житній	50	129,55	50	129,55	50	129,55
	5	Чай з лимоном	200	52,02	200	52,02	200	52,02
	6	Банани свіжі	100	95	100	95	100	95
		Калорійність страв		575,57		724,99		724,99
П'ятниця	1	Макарони відварні	120	166	150	199,5	150	199,5
	2	Куряча відбивна в клярі	50	89	75	133,5	100	178
	3	Салат із свіжої капусти та моркви	100	64,02	100	64,02	100	64,02
	4	Хліб цільнозерновий	30	90	30	90	30	90
	5	Чай масала	200	76,86	200	76,86	200	76,86
	6	Банани свіжі	100	88,7	100	88,7	100	88,7
		Калорійність страв		574,58		652,58		697,08

День тижня	№ з/п	Перлік страв	Вихід (г)	Ккал	Вихід (г)	Ккал	Вихід (г)	Ккал
			6-11 років		11-14 років		14-18 років	
III тиждень								
Понеділок	1	Булгур	120	132,0	150	165	150	165
	2	Чахохбілі з куркою	100	126,29	150	189,4	150	189,4
	3	Салат із свіжого буряка зі сметаною	100	71,63	100	71,63	100	71,63
	4	Хліб житній	50	129,55	50	129,55	50	129,55
	5	Чай з мелісою	200	1,39	200	1,39	200	1,39
	6	Яблука свіжі	100	46	100	46	100	46
		Калорійність страв		506,86		602,97		602,97
Вівторок	1	Картопляне пюре з чебрецем	120	162,62	150	203,3	150	203,3
	2	Відварене яйце	1 шт	152	1шт	152	1шт	152
	3	Салат зі свіжої капусти і зеленого горошку	100	94,37	100	94,37	100	94,37
	4	Хліб цільнозерновий	30	65	50	123,55	50	123,55
	5	Какао з молоком	200	122,12	200	122,12	200	122,12
	6	Мандарини	100	53,3	100	53,3	100	53,3
		Калорійність страв		694,41		748,64		748,64
Середа	1	Сирники зі сметаною	100/10	182,39	150/15	273,6	150/15	273,6
	2	Печево цитрусове	80	273,6	100	341,96	100	341,96
	3	Сік фруктовий	200	109	200	109	200	109
	4	Банани	100	88,7	100	88,7	100	88,7
		Калорійність страв		659,69		813,26		813,26
Четвер	1	Гречка з чебрецем	120	132,7	150	165,8	150	165,8
	2	Тушкована риба з овочами	90	91,3	100	102,5	120	125,7
	3	Салат з капусти з насінням та сухариками	100	80,6	100	80,6	100	80,6
	4	Хліб цільнозерновий	50	123,55	50	123,55	50	123,55
	5	Чай з лимоном	200	13,22	200	13,22	200	13,22
	6	Банани	100	95	100	95	100	95
		Калорійність страв		536,37		580,67		603,87
П'ятниця	1	Макарони відварні	120	166	150	199,5	150	199,5
	2	Болонезе	50	91,75	75	137,62	100	183,5
	3	Салат з морквою та сиром	100	112,16	100	112,16	100	112,16
	4	Чай масала	200	76,86	200	76,86	200	76,86
	5	Банани	100	95	100	95	100	95
		Калорійність страв		541,77		621,14		667,02

День тижня	№ з/п	Перлік страв	Вихід (г) 6-11 років	Ккал	Вихід (г) 11-14 років	Ккал	Вихід (г) 14-18 років	Ккал
IV тиждень								
Понеділок	1	Картопля запечена з куркумою	150	139,8	200	186,4	250	233
	2	Курячий шніцель	50	106,05	75	150,05	100	212,09
	3	Салат із свіжої капусти з насінням	100	67,05	100	67,05	100	67,05
	4	Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/30	74,13/ 102	50/30	123,55/ 102	50/30	123,55/ 102
	5	Узвар із сухофруктів	150	57,36	150	57,36	150	57,36
	6	Банан	100	95	100	95	100	95
		Калорійність страв		641,39		781,41		890,05
Вівторок	1	Макарони відварні	120	166	150	199,5	150	199,5
	2	Яйце відварене	1 шт	152	1 шт	152	1 шт	152
	3	Сир твердий	30	102	50	170	50	170
	4	Салат зі свіжої капусти і моркви	50	32,01	50	32,01	50	32,01
	5	Хліб цільнозерновий	30	74,13	30	74,13	30	74,13
	6	Чай з лимоном	200	13,22	200	13,22	200	13,22
	7	Яблука	100	46	100	46	100	46
		Калорійність страв		585,36		686,86		686,86
Середа	1	Сирні ньокі з сметаною	100	254,85	125	311,7	125	311,7
	2	Булочка з конжутом	60	160,8	80	214,4	80	214,4
	3	Какао з молоком	180	109,91	180	109,91	180	109,91
	4	Банани свіжі	100	88,7	100	88,7	100	88,7
		Калорійність страв		614,26		724,71		724,71
Четвер	1	Каша пшенична	120	181,12	150	210	150	210
	2	Рибні палички з овочами	70	113,8	100	162,56	140	227,6
	3	Овочі квашені	60	40	90	91,3	120	121,7
	4	Хліб цільнозерновий	30	74,13	50	122,55	50	123,55
	5	Узвар з сухофруктів	150	57,36	150	57,36	150	57,36
	6	Фрукти свіжі	100	53,3	100	53,3	100	53,3
		Калорійність страв		523,58		664,52		759,96
П'ятниця	1	Плов з курячим м'ясом	150	233,17	200	310,9	250	388,62
	2	Салат із свіжої капусти з насінням	100	67,05	100	67,05	100	67,05
	3	Какао з молоком	200	122,12	200	122,12	200	122,12
	4	Банан	100	95	100	95	100	95
		Калорійність страв		517,34		595,07		672,79