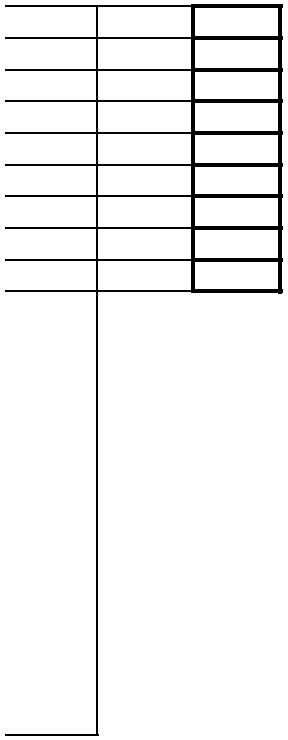
Збірник рецептур, №	Найменування страв	Діти6-11 р						Діти 11-14р						Діти 14-18р		
		Вихід, г					варт.	вихід					варт.	вихід		
	І тиждень		Енерго-цінність, ккал	Білки,г	Жири, г	Вуглеводи,г	варт.		Енерго-цінність, ккал	Білки,г	Жири, г	Вуглеводи,г	варт.		Енерго-цінність, ккал	Білки,г
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**		**3**	**4**	**5**	**6**	**7**		**3**	**4**	**5**
	Понеділок															
	Макарони відварені	120	152.00	1.80	12.10	9.00	1.63	150	192.00	2.00	15.00	11.00	2.20	150	192	2
	Салат з кваш огірків та цибулі	100	64.00	2.50	5.00	1.00	7.03	100	64.00	2.50	5.00	1.00	7.03	100	64.00	2.50
	Салат з морк. та молод. кап.з 01.04	100	95.80	2.26	6.90	2.7	2.28	100	95.80	2.26	6.90	2.7	2.28	100	95.80	2.26
	Курячий шніцель	70	148.50	13.10	6.90	11.3	10	100	212.09	18.70	9.85	16.9	12.5	120	254.00	22.40
	Йогурт	125	86.00	2.00	6.30	5.30	8.63	125	86.00	2.00	6.30	5.30	8.63	125	86.00	2.00
	Хліб цільнозерновий	30	71.0	1.8	2.4	10.0	0.81	50	118.0	3.0	4.0	16.7	1.35	50	118	3
	Яблуко	100	52.00	0.40	0.40	11.80	3	100	52.00	0.40	0.40	11.80	3.19	100	52.00	0.40
	Всього з салат.з кв огірків	**545**	**573,321,**	**21.60**	**33.10**	**48.40**	**40**	625	724.09	28.60	40.55	63.12	34.90	745	766.00	32.26
	Всього з сал.з моркв.та капустою	**545**	**669.30**	**21.36**	**35.00**	**50.10**	**35.32**	**625**	**755.89**	**28.36**	**42.45**	**64.40**	**48.15**	**745**	**797.8**	**34.06**
	Вівторок															
	Картопляне пюре	120	162.62	4.70	2.20	22.00	3.37	150	195.10	5.80	3.30	33.00	4.22	150	195.10	5.80
	Капуста тушкована	100	64.00	1.60	3.40	5.80	2.91	100	64.00	1.60	3.40	5.80	2.91	100	64.00	1.60
	Рибні нагетси	70	114.00	11.30	2.20	14.50	13.66	105	171.00	17.00	3.20	21.70	20.50	140	228	22.6
	Хліб цільнозерновий	30	71.0	1.8	2.4	10.0	0.81	50	118.0	3.0	4.0	16.7	1.35	50	118	3
	Яблуко	100	52.00	0.40	0.40	11.80	3	100	52.00	0.40	0.40	11.80	3.19	100	52.00	0.40
	Сир твердий	15	54.45	3.45	4.4	9.90	5.94	15	54.45	3.45	4.4	9.90	5.94	15	54.45	3.45
	Чай Каркаде	150	7.50	0.45	0.00	0.75	**0.90**	150	7.50	0.45	0.00	0.75	0.90	150	7.50	0.45
	Всього	**585**	**525.57**	**23.70**	**15.00**	**74.75**	**30.78**	**670**	**662.05**	**31.70**	**18.70**	**99.65**	**39.01**	**705**	**719.05**	**37.30**
	Середа															
	Омлет пишний	50	87	6.0	0.4	5.04	6.21	50	87	6.0	0.4	5.0	6.21	50	87	6
	Рис розсипчастий	120	163.60	3.70	2.90	30.20	4.18	150	204.50	4.60	3.60	37.70	5.23	150	204.5	4.6
	Салат з свіжих овочів	100	66.73	1.02	5.13	4.7	2.28	100	66.73	1.02	5.13	4.7	2.28	100	66.73	1.02
	Какао з молоком	200	112.48	6.11	5.50	9.85	11.06	200	112.48	6.11	5.50	9.85	11.06	200	112.48	6.11
	Сушені фрукти (ізюм,курага)	25	65.50	0.45	0.00	17.20	5.00	25	65.50	0.45	0.00	17.20	5.00	25	65.50	0.45
	Банани	100	95	1.5	0.2	21.8	11.02	100	95	1.5	0.2	21.8	11.02	100	95	1.5
	Всього	**595**	**590.31**	**18.78**	**14.13**	**88.79**	**35**	**625**	**631.21**	**19.68**	**14.83**	**96.29**	**35.80**	**625**	**631.21**	**19.68**
	Четвер															
	Салат з капусти,моркв.та зелен.гор.	100	68.00	2.00	3.60	6.20	3.9	100	68.00	2.00	3.60	6.20	3.90	100	68.00	2.00
	Кус кус	120	156.10	4.70	2.20	22	4.1	150	195.10	5.8	3.3	33	5.50	150	195.10	5.8

	Гуляш курячий	50	129.00	7.00	10.10	2.90	18.38	80	201.80	11.60	16.30	4.40	23.79	100	260.5	14.5
	Кефір 2,5%	125	73.70	3.75	3.10	4.30	2.01	125	73.70	3.75	3.10	4.30	2.01	125	73.70	3.75
	Яблуко	100	52.00	0.40	0.40	11.80	3	100	52.00	0.40	0.40	11.80	3.19	100	52.00	0.40
	Хліб цільнозерновий	30	71.0	1.8	2.4	10.0	0.81	50	118.0	3.0	4.0	16.7	1.35	50	118	3
	Всього	**525**	**549.80**	**19.65**	**21.80**	**57.20**	**31.83**	**605**	**708.60**	**26.55**	**30.70**	**76.40**	**39.74**	**625**	**767.30**	**29.45**
	П'ятниця															
	Салат з бурячка та аром.олією	100	69.20	1.60	3.20	8.10	2.76	100	69.20	1.60	3.20	8.10	2.76	100	69.20	1.60
	Каша ячмінна	120	91.20	2.00	1.70	13.20	3.50	150	114.00	2.40	2.04	15.84	1.38	150	114	2.4
	Запіканка сирна з родзинками	150	271.50	21.60	13.50	20.80	24.26	180	325.85	28.09	18.08	27.70	29.11	200	362.05	31.2
	Банани	100	95	1.5	0.2	21.8	11.02	100	95	1.5	0.2	21.8	11.02	100	95	1.5
	Сік	200	98.8	1.2	0	22.4	9	200	98.8	1.2	0	22.4	9	200	98.8	1.2
	Всього	**670**	**625.70**	**27.90**	**18.60**	**86.30**	**53.28**	**730**	**702.85**	**34.79**	**23.52**	**95.84**	**53.27**	**750**	**739.05**	**37.90**

Жири, г	Вуглеводи,г	варт
6	7	
15	11	1.2
5.00	1.00	7.03
6.90	2.7	2.28
11.80	19.4	13.05
6.30	5.30	8.63
4	16.7	1.35
0.40	11.80	3.19
42.80	65.90	34.35
45.4	**66.9**	**30.7**
3.30	33.00	4.22
3.40	5.80	2.91
4.3	29	27.31
4	16.7	1.35
0.40	11.80	3.19
4.4	9.90	5.94
0.00	0.75	0.9
19.80	**106.95**	**45.82**
0.4	5.0	6.21
3.6	37.7	5.23
5.13	4.7	2.28
5.50	9.85	11.06
0.00	17.20	5
0.2	21.8	11.02
14.83	**96.25**	**35.8**
3.60	6.20	3.9
3.3	33	5.5

20.4	5.5	28.12
3.10	4.30	2.01
0.40	11.80	3.19
4	16.7	1.35
34.80	**77.50**	**44.07**
3.20	8.10	7.5
2.04	15.84	1.3
20.01	30.05	32.34
0.2	21.8	11.02
0	22.4	9
25.45	**98.19**	**61.16**



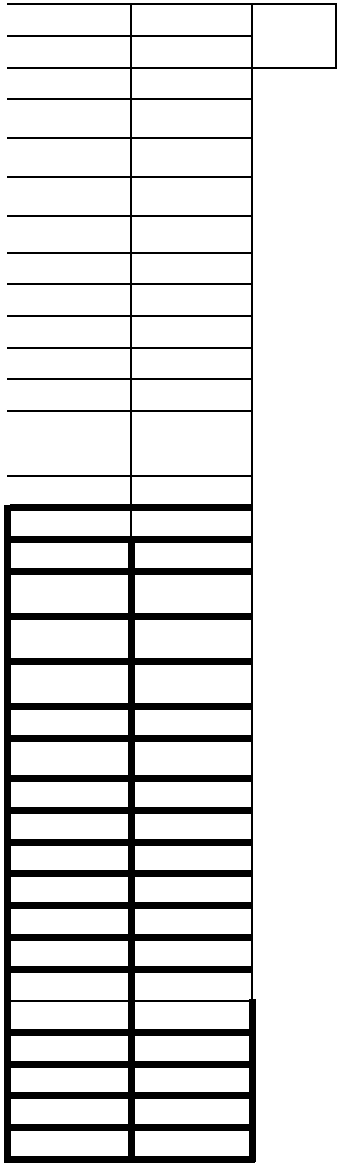
Збірник рецептур, № розд.	Найменування страв	Діти 6-11р						Діти 11-14р						Діти 14-18р		
		Вихід, г					варт.						варт.			
	II Тиждень		Енерго-цінність, ккал	Білки,г	Жири, г	Вуглеводи,г	варт.		Енерго-цінність, ккал	Білки,г	Жири, г	Вуглеводи,г	варт.		Енерго-цінність, ккал	Білки,г
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**		**3**	**4**	**5**	**6**	**7**		**3**	**4**	**5**
	Понеділок															
	Каша гречана	120	160.60	4.60	2.60	25.80	3.83	150	200.70	5.70	3.30	32.30	4.80	150	200.70	5.70
	Салат з свіжих овочів з 01.04	100	66.73	1.02	5.13	4.7	2.28	100	66.73	1.02	5.13	4.7	2.28	100	66.73	1.02
	Бурячок тушкований	100	70.00	1.90	1.60	11.50	2.74	100	70.00	1.90	1.60	11.50	2.74	100	70.00	1.90
	Котлета рибна	70	53.21	9.10	1.50	2.10	15.08	90	79.82	13.60	2.20	3.20	19.39	120	106.4	18.1
	Хліб цільнозерновий	30	71.0	1.8	2.4	10.0	0.81	50	118.0	3.0	4.0	16.7	1.35	50	118	3
	Какао з молоком	200	112.48	6.11	5.50	9.85	11.06	200	112.48	6.11	5.50	9.85	11.06	200	112.48	6.11
	Банани	100	95	1.5	0.2	21.8	11.02	100	95	1.5	0.2	21.8	11.02	100	95	1.5
	Всього	**720**	**629.02**	**26.03**	**18.93**	**85.75**	**44.54**	**790**	**742.73**	**32.83**	**21.93**	**100.05**	**50.4**	**820**	**769.31**	**37.33**
	Вівторок															
	Печеня по домашньому	180	261.90	17.50	7.90	22.00	17.33	250	327.4	24.30	10.90	30.6	24.07	250	327.4	24.3
	Капуста тушкована	100	64.00	1.60	3.40	5.80	2.91	100	64.00	1.60	3.40	5.80	2.91	100	64.00	1.60
	Сир твердий	15	54.45	3.45	4.4	9.90	5.94	15	54.45	3.45	4.4	9.90	5.94	15	54.45	3.45
	Хліб цільнозерновий	30	71.0	1.8	2.4	10.0	0.81	50	118.0	3.0	4.0	16.7	1.35	50	118	3
	Сік	200	98.8	1.2	0	22.4	9	200	98.8	1.2	0	22.4	9	200	98.8	1.2
	Апельсини	100	50	0.90	0.20	11.00	12.67	100	50	0.90	0.20	11.00	12.67	100	50	0.90
	Всього	**625**	**600.15**	**26.45**	**18.30**	**81.10**	**48.66**	**715**	**712.65**	**34.45**	**22.90**	**96.40**	**55.94**	**715**	**712.65**	**34.45**
	Середа															
	Макарони відварені	120	152.00	1.80	12.10	9.00	1.63	150	192.00	2.00	15.00	11.00	2.20	150	192	2
	Курячий шніцель	70	149.00	13.10	6.90	11.30	14.28	100	212.00	18.70	9.90	16.90	20.71	120	255	22.4
	Салат морквяний	100	88.30	0.80	7.50	3.31	3.23	100	88.30	0.80	7.50	3.31	3.23	100	88.30	0.80
	Банани	100	95	1.5	0.2	21.8	11.02	100	95	1.5	0.2	21.8	11.02	100	95	1.5
	Кефір 2,5%	125	73.70	3.75	3.10	4.30	2.01	125	73.70	3.75	3.10	4.30	2.01	125	73.70	3.75

	Всього	**515**	**558.00**	**20.95**	**29.80**	**49.71**	**32.17**	**575**	**661.00**	**26.75**	**35.70**	**57.31**	**39.17**	**595**	**704**	**30.45**
	Четвер															
	Горохове пюре	120	173.20	10.02	4.16	14.70	2.40	150	216.50	12.50	5.20	18.30	3.00	150	216.50	12.50
	Салат з моркви та капусти св.	100	95.80	2.26	6.90	2.7	2.28	100	95.80	2.26	6.90	2.7	2.28	100	95.80	2.26
	Яблуко	100	52.00	0.40	0.40	11.80	3.19	100	52.00	0.40	0.40	11.80	3.19	100	52.00	0.40
	Запіканка сирна з родзинками	180	325.85	26.02	16.28	24.97	29.11	180	325.85	26.02	16.28	24.97	29.11	200	392.1	28.9
	Чай Каркаде	150	7.50	0.45	0.00	0.75	0.90	150	7.50	0.45	0.00	0.75	0.90	150	7.50	0.45
	Всього	**650**	**654.35**	**39.15**	**27.74**	**54.92**	**37.88**	**680**	**697.65**	**41.63**	**28.78**	**58.52**	**38.48**	**700**	**763.90**	**44.51**
	П'ятниця															
	Каша пшенична	120	143.30	4.80	2.40	25.20	12.12	150	179.10	6.00	3.00	31.50	#	150	179.1	6.0
	Салат з свіжих овочів	100	66.73	1.02	5.13	4.7	2.28	100	66.73	1.02	5.13	4.7	2.28	100	66.73	1.02
	Омлет	50	97.70	5.40	6.90	3.7	6.12	50	97.70	5.40	6.90	3.7	6.12	50	97.70	5.40
	Сушені фрукти (ізюм,курага)	25	65.50	0.45	0.00	17.20	5.00	25	65.50	0.45	0.00	17.20	5.00	25	65.50	0.45
	Йогурт	125	86.00	2.00	6.30	5.30	8.63	125	86.00	2.00	6.30	5.30	8.63	125	86.00	2.00
	Яблуко	100	52.00	0.40	0.40	11.80	3.19	100	52.00	0.40	0.40	11.80	3.19	100	52.00	0.40
	Хліб цільнозерновий	30	71.0	1.8	2.4	10.0	0.81	50	118.0	3.0	4.0	16.7	1.35	50	118	3
	Всього	**550**	**582.23**	**15.87**	**23.53**	**77.90**	**29.96**	**600**	**665.03**	**18.27**	**25.73**	**90.90**	**32.02**	**600**	**665.03**	**18.27**

обід																
я																

Жири, г	Вуглеводи,г	варт.
6	**7**	
3.30	4.8	
5.13	4.7	2.28
1.60	2.74	
3	25.85	
4	1.35	
5.50	11.06	
0.2	11.02	
22.73	**56.82**	
10.9	24.07	
3.40	2.91	
4.4	5.94	
4	1.35	
0	9	
0.20	12.67	
22.9	**55.94**	
15	11	
11.8	24.44	
7.50	3.31	
0.2	21.8	
3.10	4.30	

37.6	**64.85**	
5.20	3	
6.90	2.28	
0.40	3.19	
18.1	32.34	
0.00	0.9	
30.60	**41.71**	
	13.64	
3.0	31.5	
5.13	4.7	
6.90	6.12	
0.00	17.20	
6.30	1.35	
0.40	8.63	
4	57.31	
25.73	**126.81**	



Збірник рецеп	Найменування страв	Діти 6-11р						Діти 11-14р						Діти 14-18р	
		вихід					варт.	вихід					варт.	вихід	
	III тиждень		Енерго-цінність, ккал	Білки,г	Жири, г	Вуглеводи,г	варт.		Енерго-цінність, ккал	Білки,г	Жири, г	Вуглеводи,г	варт.		Енерго-цінність, ккал
1	2	3	4	5	6	7		3	4	5	6	7		3	4
	Понеділок														
	Кус кус розсипчастий	120	156.10	4.70	2.60	26.40	5.88	150	195.10	5.80	3.30	33.00	7.12	150	195.1
	Салат з свіжих овочів з 01.04	100	66.73	1.02	5.13	4.7	2.28	100	66.73	1.02	5.13	4.7	2.28	100	66.73
	Салат з бурячка та аром.олією	100	69.20	1.60	3.20	8.10	2.76	100	69.20	1.60	3.20	8.10	2.76	100	69.20
	Омлет	50	97.70	5.40	6.90	3.7	4.43	50	97.70	5.40	6.90	3.7	6.33	50	97.70
	Какао з молоком	200	112.48	6.11	5.50	9.85	11.06	200	112.48	6.11	5.50	9.85	11.06	200	112.48
	Хліб цільнозерновий	30	71.0	1.8	2.4	10.0	0.81	50	118.0	3.0	4.0	16.7	1.35	50	118
	Банани	100	95	1.5	0.2	21.8	9.5	100	95	1.5	0.2	21.8	9.5	100	95
	Всього з сал.з св овочів	**600**	**599**	**20.53**	**22.73**	**81.79**	**31.6**	**650**	**685.01**	**22.83**	**23.1**	**89.75**	**35.3**	**650**	**685.01**
	Всього з сал.з буряч.	**600**	**601.40**	**21.11**	**21.23**	**79.85**	**32.11**	**650**	**687.40**	**25.45**	**25.20**	**93.15**	**35.79**	**650**	**687.4**
	Вівторок														
	Салат з св.кап,моркв.та зелен.гор.	100	68.00	2.00	3.60	6.20	3.9	100	68.00	2.00	3.60	6.20	3.90	100	68.00
	Гуляш курячий	50	129.00	7.00	10.10	2.90	18.38	80	201.80	11.60	16.30	4.40	23.79	100	260.5
	Рис розсипчастий	120	164.00	3.7	3	30.20	3.54	150	205.00	4.7	3.8	37.70	4.43	150	205.00
	Кефір 2,5%	125	73.70	3.75	3.10	4.30	2.01	125	73.70	3.75	3.10	4.30	2.01	125	73.70
	Хліб цільнозерновий	30	71.0	1.8	2.4	10.0	0.81	50	118.0	3.0	4.0	16.7	1.35	50	118
	Банани	100	95	1.5	0.2	21.8	11.02	100	95	1.5	0.2	21.8	11.02	100	95
	Всього	**525**	**600.70**	**19.75**	**22.40**	**75.40**	**38.75**	**605**	**761.50**	**26.55**	**31.00**	**91.10**	**45.15**	**625**	**820.20**
	Середа														
	салат з огірків помідорів св.	100	96.00	2.25	7.00	6.10	1.35	100	96.00	2.25	7.00	6.10	1.35	100	96
	Каша гречана	120	160.60	4.60	2.60	25.80	3.83	150	200.70	5.70	3.30	32.30	4.80	150	200.70
	Запіканка з сиру к/м з родзинками	130	229.30	12.80	8.50	27.60	20.47	150	286.60	15.10	8.60	32.20	24.57	180	343.95
	Яблуко	100	52.00	0.40	0.40	11.80	3.19	100	52.00	0.40	0.40	11.80	3.19	100	52.00
	Сік	200	98.8	1.2	0	22.4	9	200	98.8	1.2	0	22.4	9	200	98.8
	Всього	**650**	**636.70**	**21.25**	**18.50**	**93.70**	**37.84**	**700**	**734.10**	**24.65**	**19.30**	**104.8**	**42.91**	**730**	**791.45**
	Четвер														
	Салат з свіж. огірків та цибулі	100	64.00	1.20	2.50	0.50	1.18	100	64.00	1.20	2.50	0.50	1.18	100	64

	Картопляне пюре	120	162.62	2.86	7.42	21.11	3.37	150	203.27	3.54	9.27	26.39	4.22	150	203.27
	Рибні нагетси	70	113.80	11.30	2.20	14.50	13.66	100	162.56	16.15	3.08	20.72	19.51	100	162.56
	Хліб цільнозерновий	30	71.0	1.8	2.4	10.0	0.81	50	118.0	3.0	4.0	16.7	1.35	50	118
	Апельсини	100	50	0.90	0.20	11.00	12.67	100	50	0.90	0.20	11.00	12.67	100	50
	Йогурт	125	86.00	2.00	6.30	5.30	8.63	125	86.00	2.00	6.30	5.30	8.63	125	86.00
	Всього	**545**	**547.42**	**20.06**	**21.02**	**62.41**	**40.32**	**625**	**683.83**	**26.79**	**25.35**	**80.61**	**47.56**	**625**	**683.83**
	П'ятниця														
	Салат з моркви та капусти свіж.	100	95.80	2.26	6.90	2.7	2.28	100	95.80	2.26	6.90	2.7	2.28	100	95.80
	Плов з курячим мясом	150	323.06	14.90	12.00	30.30	19.67	180	387.60	17.88	14.40	36.36	20.98	230	495.3
	Сушені фрукти (ізюм,курага)	25	65.50	0.45	0.00	17.20	5.00	25	65.50	0.45	0.00	17.20	5.00	25	65.50
	Сир твердий	15	54.45	3.45	4.4	9.90	5.94	15	54.45	3.45	4.4	9.90	5.94	15	54.45
	Банани	100	95	1.5	0.2	21.8	11.02	100	95	1.5	0.2	21.8	11.02	100	95
	Чай Каркаде	150	7.50	0.45	0.00	0.75	0.90	150	7.50	0.45	0.00	0.75	0.90	150	7.50
	Всього	**540**	**641.31**	**23.01**	**23.50**	**82.65**	**44.81**	**570**	**705.85**	**25.99**	**25.90**	**88.71**	**46.12**	**620**	**813.55**

			варт.
Білки,г	**Жири, г**	**Вуглеводи, г**	
5	**6**		
5.8	3.3	33	7.12
1.02	5.13	4.7	
1.60	3.20	8.10	2.76
5.40	6.90	3.7	7.6
6.11	5.50	9.85	11.06
3	4	16.7	1.35
1.5	0.2	21.8	9.5
22.83	**23.1**	**89.75**	**35.3**
25.45	**25.2**	**93.15**	**35.79**
2.00	3.60	6.20	3.9
14.5	20.4	5.5	28.12
4.7	3.8	37.70	4.43
3.75	3.10	4.30	2.01
3	4	16.7	
1.5	0.2	21.8	11.02
29.45	**35.10**	**92.20**	**49.48**
2.25	7.00	6.10	1.35
5.70	3.30	4.8	1.3
18.30	11.60	35.00	29.48
0.40	0.40	11.80	3.19
1.2	0	22.4	9
27.85	**22.30**	**80.1**	**44.32**
1.2	2.5	0.5	1.18

3.54	9.27	26.39	4.22
16.15	3.08	20.72	19.51
3	4	16.7	1.35
0.90	0.20	11.00	12.67
2.00	6.30	5.30	8.63
26.79	**25.35**	**80.61**	**47.56**
2.26	6.90	2.7	2.28
22.8	25.06	64.5	23.6
0.45	0.00	17.20	1.35
3.45	4.4	9.90	5.94
1.5	0.2	21.8	11.02
0.45	0.00	0.75	0.9
30.91	**36.56**	**116.85**	**45.09**

	Найменування страв	Діти 6-11років						Діти 11-14 років						Діти 14-18 ро		
		Вихід, г					варт.	вихід,г					варт.	вихід,г		
	IV тиждень	Енерго-цінність,		Білки,г	Жири, г	Вуглеводи,г	варт.	Енерго-цінність,		Білки,г	Жири, г	Вуглеводи,г	варт.	Енерго-цінність,		Білки,г
1	2	3	4	5	6	7		3	4	5	6	7		3	4	5
	Понеділок															
	Відварена картопля з верш.масл.	120	151.0	2.2	7.6	18.7	3.03	150	189.0	2.70	9.50	23.4	3.78	150	189	2.7
	Салат з свіжої капусти та зел горош	100	94.0	3.0	6.6	5.2	3.51	100	94.0	3.00	6.6	5.2	3.51	100	94	3
	Риба тушкована з овоч.під том.соусом	60	61.0	8.5	2.8	1.7	12.70	90	91.0	12.7	4.2	2.5	19.05	120	122	16.9
	Хліб цільнозерновий	30	71.0	1.8	2.4	10.0	0.81	50	118.0	3.0	4.0	16.7	1.35	50	118	3
	Банани	100	95	1.5	0.2	21.8	11.02	100	95	1.5	0.2	21.8	11.02	100	95	1.5
	Кефір 2,5%	125	73.70	3.75	3.10	4.30	2.01	125	73.70	3.75	3.10	4.30	2.01	125	73.70	3.75
	Сушені фрукти (ізюм,курага)	25	65.50	0.45	0.00	17.20	5.00	25	65.50	0.45	0.00	17.20	5.00	25	65.50	0.45
	Всього	**560**	**611.20**	**21.20**	**22.70**	**78.90**	**38.08**	**640.0**	**726.2**	**27.10**	**27.60**	**91.1**	**45.72**	**670**	**757.2**	**31.3**
	Вівторок															
	Рис розсипчастий	120	163.60	3.70	2.90	30.20	4.18	150	204.50	4.60	3.60	37.70	5.23	150	204.5	4.6
	Капуста тушкована	100	64.00	1.60	3.40	5.80	2.91	100	64.00	1.60	3.40	5.80	2.91	100	64.00	1.60
	Курячий шніцель	70	149.00	13.10	6.90	11.30	14.26	100	212.00	18.70	9.90	16.90	#####	120	255	22.4
	Йогурт	125	86.00	2.00	6.30	5.30	8.63	125	86.00	2.00	6.30	5.30	8.63	125	86.00	2.00
	Яблуко	100	52.00	0.40	0.40	11.80	3.19	100	52.00	0.40	0.40	11.80	3.19	100	52.00	0.40
	Всього	**515**	**514.60**	**20.80**	**19.90**	**64.40**	**33.2**	**575**	**618.50**	**27.30**	**23.60**	**77.50**	#####	**595**	**661.5**	**31**
	Середа															
	Омлет пишний	50	87	6.0	0.4	5.04	6.21	50	87	6.0	0.4	5.0	6.21	50	87	6
	Салат з свіж. огірків та цибулі	100	64.00	1.20	2.50	0.50	1.18	100	64.00	1.20	2.50	0.50	1.18	100	64	1.2
	Каша пшенична	120	143.00	4.80	2.40	25.20	1.84	150	179.00	6.00	3.00	31.50	2.30	150	179.00	6.00
	Сир твердий	15	54.45	3.45	4.4	9.90	5.94	15	54.45	3.45	4.4	9.90	5.94	15	54.45	3.45
	Сік	200	98.8	1.2	0	22.4	9	200	98.8	1.2	0	22.4	9	200	98.8	1.2
	Банани	100	95	1.5	0.2	21.8	11.02	100	95	1.5	0.2	21.8	11.02	100	95	1.5
	Хліб цільнозерновий	30	71.0	1.8	2.4	10.0	0.81	50	118.0	3.0	4.0	16.7	1.35	50	118	3
		615	**613.25**	**19.95**	**12.30**	**94.84**	**36.00**	**665**	**696.25**	**22.35**	**14.50**	**107.84**	**37.00**	**665**	**696.25**	**22.35**
	Всього															
	Четвер															
	Салат з свіжих овочів з 01.04	100	66.73	1.02	5.13	4.7	2.28	100	66.73	1.02	5.13	4.7	2.28	100	66.73	1.02
	Салат з бурячка та ароматною олією	100	69.20	1.60	3.20	8.10	2.87	100	69.20	1.60	3.20	8.10	2.87	100	69.20	1.60
	Макарони відварні	120	168.0	3.0	3.4	29.7	3.64	150	196.3	3.6	5.0	33.2	4.72	150	196.3	3.6
	Чахохбілі з куркою	100	126.29	15.20	4.48	5.30	13.72	150	186.40	22.80	6.70	7.90	20.58	175	221	26.6
	Хліб цільнозерновий	30	71.0	1.8	2.4	10.0	0.81	50	118.0	3.0	4.0	16.7	1.35	50	118	3
	Апельсини	100	50	0.90	0.20	11.00	12.67	100	50	0.90	0.20	11.00	12.67	100	50	0.90
	Какао з молоком	200	112.48	6.11	5.50	9.85	11.06	200	112.48	6.11	5.50	9.85	11.06	200	112.48	6.11

	Всього з сал.з св овочів	**550**	**527.77**	**27.01**	**15.98**	**65.85**	**41.90**	**650**	**663.18**	**36.41**	**21.40**	**78.65**	**50.38**	**675**	**697.80**	**40.21**
	Всього з салат.з бурячка	**550**	**530.24**	**27.59**	**14.05**	**69.25**	**42.49**	**650**	**665.65**	**36.99**	**23.50**	**82.05**	**48.55**	**675**	**700.25**	**40.79**
	П'ятниця															
	Салат морквяний	100	88.30	0.80	7.50	3.31	3.23	100	88.30	0.80	7.50	3.31	3.23	100	88.30	0.80
	Горохове пюре	120	173.20	10.02	4.16	14.70	1.84	150	216.50	12.50	5.20	18.30	2.30	150	216.50	12.50
	Запіканка сирна з родзинками	150	271.50	21.60	14.50	20.90	29.11	180	325.85	26.02	16.28	24.97	29.11	200	392.1	28.9
	Чай Каркаде	150	7.50	0.45	0.00	0.75	0.90	150	7.50	0.45	0.00	0.75	0.90	150	7.50	0.45
	Яблуко	100	52.00	0.40	0.40	11.80	11.02	100	52.00	0.40	0.40	11.80	11.02	100	52.00	0.40
	Всього	**620**	**592.50**	**33.27**	**26.56**	**51.46**	**46.10**	**680**	**690.15**	**40.17**	**29.38**	**59.13**	**46.56**	**700**	**756.40**	**43.05**

ків		
Жири,	гуглеводи	варт.
6	7	
9.5	23.4	3.78
6.6	5.2	3.51
5.5	3.3	25.4
4	16.7	1.35
0.2	21.8	11.02
3.10	4.30	3.00
0.00	17.20	2.3
28.9	**91.9**	**50.36**
3.6	37.7	5.23
3.40	5.80	2.91
11.8	19.4	24.42
6.30	5.30	8.63
0.40	11.80	3.19
25.5	**80**	**44.38**
0.4	5.0	6.21
2.5	0.5	1.18
3.00	31.50	2.3
4.4	9.90	5.94
0	22.4	9
0.2	21.8	11.02
4	16.7	1.35
14.5	**107.8**	**37**
5.13	4.7	2.5
3.20	8.10	2.87
5	33.2	4.72
7.8	9.3	24.01
4	16.7	1.35
0.20	11.00	12.67
5.50	9.85	11.06

17.60	**83.40**	**53.81**
21.00	**86.50**	**54.18**
7.50	3.31	3.23
5.20	19.30	2.4
18.1	7.7	32.34
0.00	0.75	0.9
0.40	11.80	11.02
31.20	**42.86**	**49.89**