

**ПОГОДЖЕНО**

Перший заступник начальника Головного  
управління Держспоживслужби  
В Чернівецькій області

*Микола ГАВРИЛЮК*  
**Микола ГАВРИЛЮК**

«*11*» \_\_\_\_\_ р.

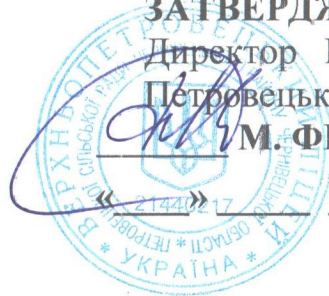


**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Директор Верхньопетровецького ліцею  
Петровецької сільської ради

*М. ФЕДУРЯН-КИСЕЛИЦЯ*  
**М. ФЕДУРЯН-КИСЕЛИЦЯ**

«*11*» \_\_\_\_\_ р.



**Примірне 4-тижневе меню  
на зимовий період  
для Верхньопетровецького ліцею  
Петровецької сільської ради  
Чернівецького району  
Чернівецької області  
на 2025/2026 рік**

# 1 тиждень

День	Назва страви	Вихід, г 6-11 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 11-14 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 14-18 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал
			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г	
1	Салат з капусти, зеленого горошку та насінням соняшнику	125	2,9	6,6	5,2	94	140	3,7	8,2	6,5	118	140	3,7	8,2	6,5	118
	Омлет з пряними травами Я,МП,Л,ЗП	65	6,1	5,9	4,7	96	65	6,1	5,9	4,7	96	65	6,1	5,9	4,7	96
	Макаронні вироби відварні ЗП, Г,Л,МП	120	4,2	2,6	27,9	155	150	5,3	3,5	35,0	195	150	5,3	3,5	35,0	195
	Кисіль МП,Л	200	6,6	5,6	33,6	222	200	6,6	5,6	33,6	222	200	6,6	5,6	33,6	222
	Фрукти свіжі (яблука)	100	0,4	0,4	11,8	52	100	0,4	0,4	11,8	52	100	0,4	0,4	11,8	52
	<b>Всього</b>		<b>20,2</b>	<b>21,1</b>	<b>83,2</b>	<b>619</b>		<b>22,1</b>	<b>23,6</b>	<b>91,6</b>	<b>683</b>		<b>22,1</b>	<b>23,6</b>	<b>91,6</b>	<b>683</b>
2	Буряк тушкований з цибулею	90	1,5	3,1	12,2	78	110	1,8	3,8	15,0	95	110	1,8	3,8	15,0	95
	Котлета по-міланськи з сиром Л,МП,Я,Г,ЗП	90	16,0	10,0	20,3	228	125	23,0	13,9	29,5	317	150	27,6	16,6	35,5	380
	Каша ячмінна в'язка ЗП,Г,МП,Л	120	2,6	2,5	17,6	104	150	3,2	2,6	21,4	129	150	3,2	2,6	21,4	129
	Кисіль ягідний	200	0,4	0,2	22,3	94	200	0,4	0,2	22,3	94	200	0,4	0,2	22,3	94
	Фрукти свіжі (банан)	50	0,8	0,1	10,9	45	50	0,8	0,1	10,9	45	50	0,8	0,1	10,9	45
	<b>Всього</b>		<b>21,3</b>	<b>15,9</b>	<b>83,3</b>	<b>549</b>		<b>29,2</b>	<b>20,6</b>	<b>99,1</b>	<b>680</b>		<b>33,8</b>	<b>23,3</b>	<b>105,1</b>	<b>746</b>
3	Капуста тушкова Г,ЗП	100	1,8	4,1	9,7	79	120	2,2	4,9	11,7	95	120	2,2	4,9	11,7	95
	Пюре картопляне МП,Л	120	2,5	3,2	16,1	107	150	3,5	4,3	21,9	144	150	3,5	4,3	21,9	144
	Сирники з курагою Я,МП,Л,ЗП,Г	110	15,1	6,8	24,5	231	110	15,1	6,8	24,5	231	130	19,6	8,8	27,5	278
	Хліб цільнозерновий, Г,ЗП	30	1,8	2,4	10,0	71	50	3,0	4,0	16,7	118	50	3,0	4,0	16,7	118
	Сік	200	1,2	0	22,5	99	200	1,2	0	22,5	99	200	1,2	0	22,5	99
	Фрукти свіжі (мандарин)	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40
	<b>Всього</b>		<b>23,2</b>	<b>16,7</b>	<b>91,5</b>	<b>623</b>		<b>25,8</b>	<b>20,3</b>	<b>106,0</b>	<b>723</b>		<b>30,3</b>	<b>22,3</b>	<b>109,0</b>	<b>774</b>

День	Назва страви	Вихід, г 6-11 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 11-14 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 14-18 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал
			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г	
4	Салат із солоних огірків та цибулі	104	0,9	4,08	3,2	52	125	1,1	4,6	4,0	60	125	1,1	4,6	4,0	60
	Рибні нагетси ЗП,Г,Я,Р	70	11,3	2,2	14,5	114	105	17,0	3,2	21,8	171	140	22,6	4,3	29,0	228
	Рис розсипчастий з орегано МП,Л	120	3,7	2,9	30,2	164	150	4,6	3,6	37,7	205	150	4,6	3,6	37,7	205
	Сир твердий МП, Л	15	3,5	4,4	0	55	15	3,5	4,4	0	55	15	3,5	4,4	0	55
	Хліб цільнозерновий, Г,ЗП	30	1,8	2,4	10,0	71	50	3,0	4,0	16,7	118	50	3,0	4,0	16,7	118
	Чорний чай з чебрецем	150	0,2	0,1	5,6	21	150	0,2	0,1	5,6	21	150	0,2	0,1	5,6	21
	Фрукти свіжі (яблука)	100	0,4	0,4	11,8	52	100	0,4	0,4	11,8	52	100	0,4	0,4	11,8	52
	<b>Всього</b>		<b>21,8</b>	<b>16,5</b>	<b>75,3</b>	<b>529</b>		<b>29,8</b>	<b>20,3</b>	<b>97,6</b>	<b>682</b>		<b>35,4</b>	<b>21,4</b>	<b>104,8</b>	<b>739</b>
5	Салат з моркви, сиром та сметаною МП,Л	75	3,1	4,0	5,1	66	75	3,1	4,0	5,1	66	75	3,1	4,0	5,1	66
	Січеники з м'яса птиці ЗП, Г, Я	81	11,3	7,1	5,7	132	116	16,2	10,2	8,2	189	138	19,4	12,3	9,8	227
	Лобіо з квасолею	120	7,4	2,6	18,4	125	150	9,3	3,3	23,1	156	150	9,3	3,3	23,1	156
	Хліб цільнозерновий, Г з вершковим маслом МП, Л	30/ 3	1,8/ 0,1	2,4/ 2,2	10/ 0	71/ 20	50/ 4	3,0/ 0,1	4,0/ 2,9	16,7/ 0	118/ 27	50/ 4	3,0/ 0,1	4,0/ 2,9	16,7/ 0	118/ 27
	Узвар	150	0,2	0,7	18,7	81	150	0,2	0,7	18,7	81	150	0,2	0,7	18,7	81
	Фрукти свіжі (яблука)	100	0,4	0,4	11,8	52	100	0,4	0,4	11,8	52	100	0,4	0,4	11,8	52
	<b>Всього</b>		<b>24,3</b>	<b>19,4</b>	<b>69,7</b>	<b>547</b>		<b>32,3</b>	<b>25,5</b>	<b>83,6</b>	<b>689</b>		<b>32,3</b>	<b>25,5</b>	<b>83,6</b>	<b>689</b>

## 2 тиждень

День	Назва страви	Вихід, г 6-11 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 11-14 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 14-18 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал
			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г	
6	Морква тушкована	100	1,4	3,1	11,8	75	120	1,7	3,7	14,0	89	120	1,7	3,7	14,0	89
	Омлет Я, МП, Л	60	5,9	7,1	2,7	98	60	5,9	7,1	2,7	98	60	5,9	7,1	2,7	98
	Макаронні вироби відварні ЗП, Г, Л, МП	120	4,2	2,6	27,9	155	150	5,3	3,5	35,0	195	150	5,3	3,5	35,0	195
	Кисіль МП, Л	200	6,6	5,6	33,6	222	200	6,6	5,6	33,6	222	200	6,6	5,6	33,6	222
	Фрукти свіжі (апельсин)	100	0,90	0,20	9,50	40	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40
	<b>Всього</b>		<b>19,0</b>	<b>18,6</b>	<b>85,5</b>	<b>592</b>		<b>21,2</b>	<b>20,1</b>	<b>94,8</b>	<b>644</b>		<b>21,2</b>	<b>20,1</b>	<b>94,8</b>	<b>644</b>
7	Салат з квашеної капусти та моркви	77	1,2	3,4	5,9	58	90	1,4	4,0	6,9	68	90	1,4	4,0	6,9	68
	Макар МП, Л	120	2,9	2,1	25,8	131	150	3,6	2,6	32,2	164	150	3,6	2,6	32,2	164
	Сметана МП, Л	10	0,3	2,0	0,3	20	8	0,2	1,6	0,2	15	10	0,3	2,0	0,3	20
	Курячі нагетси Г, МП, Л, Я	85	15,1	7,7	17,7	186	125	22,2	11,3	26,0	274	150	26,6	13,6	31,2	329
	Хліб цільнозерновий, Г з вершковим маслом МП, Л	30/ 3	1,8/ 0,1	2,4/ 2,2	10/ 0	71/ 20	50/ 4	3,0/ 0,1	4,0/ 2,9	16,7/ 0	118/ 27	50/ 4	3,0/ 0,1	4,0/ 2,9	16,7/ 0	118/ 27
	Чай з лимоном	180	0,1	0,0	0,2	2	180	0,1	0,0	0,2	2	180	0,1	0,0	0,2	2
	Фрукти свіжі (мандарин)	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40
	<b>Всього</b>		<b>22,3</b>	<b>20,1</b>	<b>72,8</b>	<b>528</b>		<b>31,4</b>	<b>26,7</b>	<b>90,9</b>	<b>708</b>		<b>35,9</b>	<b>29,4</b>	<b>96,2</b>	<b>768</b>
8	Капуста тушкована Г,ЗП	100	1,8	4,1	9,7	79	120	2,2	4,9	11,7	95	120	2,2	4,9	11,7	95
	Булгур ЗП, Г, Л, МП	120	3,7	3,8	22,3	132	150	4,7	4,8	27,9	165	150	4,7	2,9	27,9	165
	Сирники класичні Я,МП,Л,ЗП,Г	80	13,6	6,3	11	156	110	19,1	8,7	15,1	215	110	19,1	8,7	15,1	215
	Ягідне кюлі	25	0,3	0,2	7,8	34	25	0,3	0,2	7,8	34	25	0,3	0,2	7,8	34
	Узвар	150	0,2	0,7	18,7	81	150	0,2	0,7	18,7	81	150	0,2	0,7	18,7	81
	Фрукти свіжі (банан)	75	1,1	0,1	16,4	67	75	1,1	0,1	16,4	67	75	1,1	0,1	16,4	67
	<b>Всього</b>		<b>20,7</b>	<b>15,2</b>	<b>85,9</b>	<b>549</b>		<b>27,6</b>	<b>19,4</b>	<b>97,6</b>	<b>657</b>		<b>27,6</b>	<b>19,4</b>	<b>97,6</b>	<b>657</b>

День	Назва страви	Вихід, г 6-11 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 11-14 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 14-18 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал
			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г	
9	Салат з капустою та морквою	85	1,4	3,0	5,2	57	95	1,6	3,4	5,8	64	85	1,4	3,0	5,2	57
	Риба тушкована з овочами під томатним соусом Р	60	10,3	3,2	2,0	76	90	15,4	4,7	3,0	114	120	20,6	6,3	4,0	152
	Сир твердий МП, Л	15	3,5	4,4	0	55	15	3,5	4,4	0	55	15	3,5	4,4	0	55
	Каша перлова в'язка МП, Л, ЗП, Г	120	2,5	2,5	17,6	104	150	3,0	3,3	27,3	127	150	3,0	3,3	27,3	127
	Хліб цільнозерновий, Г	30	1,8	2,4	10	71	50	3,0	4,0	16,7	118	50	3,0	4,0	16,7	118
	Сік	200	1,2	0	22,5	99	200	1,2	0	22,5	99	200	1,2	0	22,5	99
	Фрукти свіжі (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95	100	1,5	0,2	21,8	95	100	1,5	0,2	21,8	95
	<b>Всього</b>		<b>22,2</b>	<b>15,7</b>	<b>79,1</b>	<b>557</b>		<b>29,2</b>	<b>20,0</b>	<b>97,1</b>	<b>672</b>		<b>34,2</b>	<b>21,2</b>	<b>97,5</b>	<b>703</b>
10	Салат з буряка зі сметаною Л, МП	100	1,7	2,5	9,1	62	115	2,0	2,9	10,4	71	100	1,7	2,5	9,1	62
	Січеники з м'яса птиці ЗП, Г, Я	81	11,3	7,1	5,7	132	116	16,2	10,2	8,2	189	138	19,4	12,3	9,8	227
	Пюре з бобових з маслом Л, МП	120	10,0	2,7	14,6	159	150	12,5	3,5	18,3	201	150	12,5	3,5	18,3	201
	Кисіль із сушених фруктів	180	0,6	0,0	27,1	105	180	0,6	0,0	27,1	105	180	0,6	0,0	27,1	105
	Хліб цільнозерновий, Г	30	1,8	2,4	10	71	50	3,0	4,0	16,7	118	50	3,0	4,0	16,7	118
	Фрукти свіжі (яблука)	100	0,4	0,4	11,8	52	100	0,4	0,4	11,8	52	100	0,4	0,4	11,8	52
	<b>Всього</b>		<b>25,8</b>	<b>15,1</b>	<b>78,3</b>	<b>581</b>		<b>34,7</b>	<b>21,0</b>	<b>92,5</b>	<b>705</b>		<b>37,6</b>	<b>22,7</b>	<b>92,8</b>	<b>765</b>

### 3 тиждень

День	Назва страви	Вихід, г <i>6-11 років</i>	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г <i>11-14 років</i>	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г <i>14-18 років</i>	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал
			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г	
11	Огірок солоний	20	0,2	0,02	0,5	3	30	0,2	0,03	0,7	4	30	0,2	0,03	0,7	4
	Фритата з сиром Я,МП,Л,ЗП,Г	75	6,9	9,2	4,7	130	75	6,9	9,2	4,7	130	75	6,9	9,2	4,7	130
	Сочевиця тушкована з овочами	120	11,0	2,9	21,5	144	150	13,8	3,7	26,9	180	150	13,8	3,7	26,9	180
	Хліб цільнозерновий, Г з вершковим маслом МП,Л	30/ 3	1,8/ 0,1	2,4/ 2,2	10/ 0	71/ 20	50/ 4	3,0/ 0,1	4,0/ 2,9	16,7/ 0	118/ 27	50/ 4	3,0/ 0,1	4,0/ 2,9	16,7/ 0	118/ 27
	Кисіль із сушених фруктів	180	0,6	0,0	27,1	105	180	0,6	0,0	27,1	105	200	0,6	0,0	30,1	117
	Фрукти свіжі (банан)	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89
	<b>Всього</b>		<b>22,1</b>	<b>16,8</b>	<b>88,6</b>	<b>562</b>		<b>26,1</b>	<b>19,9</b>	<b>97,9</b>	<b>653</b>		<b>26,1</b>	<b>19,9</b>	<b>100,9</b>	<b>665</b>
12	Буряк тушкований з цибулею	90	1,5	3,1	12,2	78	110	1,8	3,8	15,0	95	110	1,8	3,8	15,0	95
	Курячий шніцель Г, МП, Л, Я	70	13,1	6,9	11,3	149	100	18,7	9,9	16,2	212	120	22,4	11,8	19,4	255
	Пшенична каша класична ЗП, Г, МП, Л	120	4,4	0,5	31,8	151	150	5,5	0,7	39,8	188	150	5,5	0,7	39,8	188
	Хліб цільнозерновий, Г	30	1,8	2,4	10,0	71	50	3,0	4,0	16,7	118	50	3,0	4,0	16,7	118
	Йогурт МП, Л	125	2,0	6,3	5,3	86	125	2,0	6,3	5,3	86	125	2,0	6,3	5,3	86
	Фрукти свіжі (апельсин)	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40
	<b>Всього</b>		<b>23,7</b>	<b>19,4</b>	<b>80,1</b>	<b>575</b>		<b>31,9</b>	<b>24,9</b>	<b>102,5</b>	<b>739</b>		<b>35,6</b>	<b>26,8</b>	<b>105,7</b>	<b>782</b>
13	Салат з капусти та моркви	100	1,6	3,1	6,6	56	120	1,9	3,7	7,9	67	120	1,9	3,7	7,9	67
	Картопля запечена з вершковим маслом Л,МП	120	2,8	5,6	23,7	149	150	3,5	6,2	29,6	187	150	3,5	6,2	29,6	187
	Сирники Л,МП,Я,ЗП,Г	105	18,1	11,7	24,6	271	105	18,1	11,7	24,6	271	120	22,6	14,8	29,2	335
	Ягідне кюлі	50	0,5	0,3	15,6	67	50	0,5	0,3	15,6	67	50	0,5	0,3	15,6	67
	Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	200	0,6	0,0	10,0	44	200	0,6	0,0	10,0	44	200	0,6	0,0	10,0	44
	<b>Всього</b>		<b>23,6</b>	<b>20,7</b>	<b>80,5</b>	<b>586</b>		<b>24,6</b>	<b>21,9</b>	<b>87,7</b>	<b>636</b>		<b>29,1</b>	<b>25,0</b>	<b>92,3</b>	<b>700</b>

День	Назва страви	Вихід, г 6-11 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 11-14 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 14-18 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал
			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г	
14	Морква тушкована	100	1,4	3,1	11,8	75	120	1,7	3,7	14,0	89	120	1,7	3,7	14,0	89
	Риба запечена у кукурудзяній паніровці Р,Я ЗП	60	12,1	2,3	1,9	82	90	18,2	3,4	2,8	122	120	24,3	4,6	3,8	163
	Каша гречана розсипчаста МП, Л	120	4,5	3,3	22,2	137	150	5,1	3,5	25,3	154	150	5,1	3,5	25,3	154
	Сир твердий МП, Л	15	3,5	4,4	0	55	15	3,5	4,4	0	55	15	3,5	4,4	0	55
	Хліб цілнозерновий, Г	30	1,8	2,4	10,0	71	50	3,0	4,0	16,7	118	50	3,0	4,0	16,7	118
	Сік	200	1,2	0	22,5	99	200	1,2	0	22,5	99	200	1,2	0	22,5	99
	Фрукти свіжі (мандарин)	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40
	<b>Всього</b>		<b>25,3</b>	<b>15,8</b>	<b>77,1</b>	<b>559</b>		<b>33,5</b>	<b>19,3</b>	<b>90,0</b>	<b>677</b>		<b>39,6</b>	<b>20,5</b>	<b>91,0</b>	<b>718</b>
15	Капуста тушкована Г,ЗП	100	1,8	4,1	9,7	79	120	2,2	4,9	11,7	95	120	2,2	4,9	11,7	95
	Курячі нагетси Г, МП, Л, Я	85	15,1	7,7	17,7	186	125	22,2	11,3	26,0	274	150	26,6	13,6	31,2	329
	Каша молочна пшоняна МП, Л	180	6,3	6,7	21,6	170	220	7,7	8,5	26,5	212	220	7,7	8,5	26,5	212
	Чай каркаде	200	0,0	0,0	0,04	0,2	200	0,0	0,0	0,04	0,2	200	0,0	0,0	0,04	0,2
	Фрукти свіжі (банан)	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89
	<b>Всього</b>		<b>24,7</b>	<b>18,6</b>	<b>70,8</b>	<b>524</b>		<b>33,6</b>	<b>24,8</b>	<b>86,0</b>	<b>670</b>		<b>38,0</b>	<b>27,1</b>	<b>91,0</b>	<b>725</b>

## 4 тиждень

День	Назва страви	Вихід, г 6-11 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 11-14 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 14-18 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал
			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г	
16	Салат з капусти, зеленого горошку та насінням соняшнику	125	2,9	6,6	5,2	94	140	3,7	8,2	6,5	118	140	3,7	8,2	6,5	118
	Яйце варене, Я	40	5,1	4,6	0,3	63	40	5,1	4,6	0,3	63	40	5,1	4,6	0,3	63
	Макаронні вироби відварні ЗП, Г, Л, МП	120	4,2	2,6	27,9	155	150	5,3	3,5	35,0	195	150	5,3	3,5	35,0	195
	Сир твердий МП, Л	15	3,5	4,4	0	55	15	3,5	4,4	0	55	15	3,5	4,4	0	55
	Хліб цільнозерновий Г,ЗП	30	1,8	2,4	10,0	71	50	3,0	4,0	16,7	118	50	3,0	4,0	16,7	118
	Кисіль ягідний	200	0,4	0,2	22,3	94	200	0,4	0,2	22,3	94	200	0,4	0,2	22,3	94
	Фрукти свіжі (банан)	50	0,8	0,1	10,9	48	50	0,8	0,1	10,9	48	50	0,8	0,1	10,9	48
<b>Всього</b>			<b>18,7</b>	<b>20,9</b>	<b>76,6</b>	<b>580</b>		<b>21,8</b>	<b>25,0</b>	<b>91,7</b>	<b>691</b>		<b>21,8</b>	<b>25,0</b>	<b>91,7</b>	<b>691</b>
17	Салат з капусти та моркви	100	1,6	3,1	6,6	56	120	1,9	3,7	7,9	67	120	1,9	3,7	7,9	67
	Курка запечена з яблуками	87	12,7	10,9	1,4	154	125	18,3	15,7	2,0	221	150	21,9	18,8	2,4	266
	Каша ячмінна в'язка ЗП, Г, МП, Л	120	2,6	2,5	17,6	104	150	3,2	2,6	21,4	129	150	3,2	2,6	21,4	129
	Хліб цільнозерновий Г,ЗП	30	1,8	2,4	10,0	71	50	3,0	4,0	16,7	118	50	3,0	4,0	16,7	118
	Какао з молоком МП,Л	200	6,1	5,5	9,9	122	200	6,1	5,5	9,9	122	200	6,1	5,5	9,9	122
	Фрукти свіжі (яблука)	50	0,2	0,2	5,9	26	50	0,2	0,2	5,9	26	50	0,2	0,2	5,9	26
<b>Всього</b>			<b>25,0</b>	<b>24,6</b>	<b>51,4</b>	<b>533</b>		<b>32,7</b>	<b>31,7</b>	<b>63,8</b>	<b>683</b>		<b>36,3</b>	<b>34,8</b>	<b>64,2</b>	<b>728</b>
18	Капуста квашена тушкована	47	0,9	2,3	3,7	38	64	1,3	3,6	4,9	56	64	1,3	3,6	4,9	56
	Томат солоний	50	0,6	0,1	2,3	12	50	0,6	0,1	2,3	12	50	0,6	0,1	2,3	12
	Картопля запечена з вершковим маслом Л,МП	120	2,8	5,6	23,7	149	150	3,5	6,2	29,6	187	150	3,5	6,2	29,6	187
	Сирники з куркумою Я,ЗП,Г,МП,Л	80	13,9	6,3	11,4	158	110	19,2	8,7	15,7	217	135	23,5	10,7	19,2	267
	Сік	200	1,2	0,0	22,5	99	200	1,2	0,0	22,5	99	200	1,2	0,0	22,5	99
	Фрукти свіжі (банан)	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89
<b>Всього</b>			<b>20,9</b>	<b>14,4</b>	<b>85,4</b>	<b>545</b>		<b>27,3</b>	<b>18,7</b>	<b>96,8</b>	<b>660</b>		<b>31,6</b>	<b>20,7</b>	<b>100,3</b>	<b>710</b>

День	Назва страви	Вихід, г 6-11 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 11-14 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 14-18 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал
			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г	
19	Буряк тушкований з цибулею	90	1,5	3,1	12,2	78	90	1,5	3,1	12,2	78	90	1,5	3,1	12,2	78
	Риба запечена у паніровці з манної крупи Р, ЗП, Г	60	11,4	2,7	6,5	96	90	17,0	4,0	9,8	144	120	22,7	5,3	13,0	192
	Сир твердий МП, Л	15	3,5	4,4	0	55	15	3,5	4,4	0	55	15	3,5	4,4	0	55
	Каша гречана з чебрецем Л, МП	120	6,2	3,8	30,9	184	150	7,8	4,7	38,6	230	150	7,8	4,7	38,6	230
	Узвар	150	0,2	0,7	18,7	81	150	0,2	0,7	18,7	81	150	0,2	0,7	18,7	81
	Фрукти свіжі (мандарин)	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40	100	0,8	0,3	8,7	40
	<b>Всього</b>		<b>23,6</b>	<b>15,0</b>	<b>77,0</b>	<b>534</b>		<b>30,4</b>	<b>17,4</b>	<b>90,8</b>	<b>642</b>		<b>36,1</b>	<b>18,7</b>	<b>93,0</b>	<b>690</b>
20	Салат з моркви, сиром та сметаною МП,Л	75	3,1	4,0	5,1	66	75	3,1	4,0	5,1	66	75	3,1	4,0	5,1	66
	Січеники з м'яса птиці ЗП, Г, Я	81	11,3	7,1	5,7	132	116	16,2	10,2	8,2	189	138	19,4	12,3	9,8	227
	Лобіо з квасолею	120	7,4	2,6	18,4	125	150	9,3	3,3	23,1	156	150	9,3	3,3	23,1	156
	Хліб цільнозерновий, Г з вершковим маслом МП, Л	30/ 3	1,8/ 0,1	2,4/ 2,2	10/ 0	71/ 20	50/ 4	3,0/ 0,1	4,0/ 2,9	16,7/ 0	118/ 27	50/ 4	3,0/ 0,1	4,0/ 2,9	16,7/ 0	118/ 27
	Кисіль із сушених фруктів	200	0,6	0,0	27,1	105	200	0,6	0,0	27,1	105	200	0,6	0,0	27,1	105
	Фрукти свіжі (яблука)	100	0,4	0,4	11,8	52	100	0,4	0,4	11,8	52	100	0,4	0,4	11,8	52
	<b>Всього</b>		<b>24,7</b>	<b>18,7</b>	<b>78,1</b>	<b>571</b>		<b>32,7</b>	<b>24,8</b>	<b>92,0</b>	<b>713</b>		<b>35,9</b>	<b>26,9</b>	<b>93,6</b>	<b>751</b>