

Найменування страв	Вихід	Хімічний склад			Калорійність	Вихід	Хімічний склад			Калорійність
	від 1-4 років	б	ж	в	Ккал	від 4-6(7) років	б	ж	в	Ккал
I тиждень										
Понеділок										
Сніданок:										
Яйце варене (Я)	1	5,08	4,60	0,28	62,80	1	5,08	4,60	0,28	62,80
Каша ячна з маслом (МП,Л,ЗП,Г)	100/2	2,14	2,46	14,26	87,88	120/3	2,57	2,93	17,11	105,46
Салат зі свіжої капусти	87/84	1,29	5,1	7,53	77,52	116/112	1,72	6,81	10,03	103,4
Напій з лимоном	150	0,34	0,15	5,25	18,02	200	0,45	0,20	7,00	24,02
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г) з сиром твердим (МП,Л)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
	10	2,35	3,15	0,06	37,86	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Яблука	60	0,22	0,24	7,77	38,0	80	0,3	0,32	10,36	50,0
Всього за сніданок:		14,08	16,78	46,74	391,46		16,31	20,66	56,46	471,85
Обід:										
Борщ буряковий (МП,Л)	150	1,38	2,02	9,98	61,57	200	1,82	2,75	13,27	82,54
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Курячий шніцель (Г,Я,Л,МП)	70/70	13,1	6,91	11,29	148,49	90/90	16,85	8,86	14,54	190,94
Каша гречана з маслом (МП,Л,ЗП)	100/2	3,23	4,46	15,85	116,83	140/3	4,52	6,24	22,19	163,56
Огірок свіжий	60	0,49	0,11	1,37	9,0	80	0,66	0,14	1,82	12,8
Узвар	150	0,2	0,7	18,7	80,8	200	0,3	0,9	24,9	107,7
Груша	60	0,26	0,2	8,05	35,0	80	0,35	0,26	10,74	47,0
Всього за обід:		21,32	15,48	76,83	521,07		27,16	20,23	99,05	673,92
Вечеря:										
Львівський сирник з морквою та сметаною (МП,Л,Я,Г)	100/15	20,96	18,99	26,02	360,42	125/25	26,42	23,93	32,79	454,35
Кефір (МП,Л)	100	3,0	2,5	3,8	50,0	125	3,75	3,12	4,75	62,0
Салат з моркви	72/84	0,85	3,67	9,04	68,05	94/112	1,11	4,79	11,81	88,85
Всього за вечерю:		24,81	25,16	38,86	478,47		31,28	31,84	49,35	605,2
Всього:		60,21	57,42	162,43	1391		74,75	72,73	204,86	1750,97

Вівторок										
Сніданок:										
Підлива з курятини (Г)	50/45	8,82	10,33	4,35	144,40	66/60	11,64	13,64	5,74	190,61
Каша пшенична з маслом (МП,Л,ЗП,Г)	120/2	4,83	2,38	25,60	143,28	140/3	4,9	4,5	25,9	161
Помідор свіжий	60	0,54	0,12	2,34	12,0	80	0,72	0,16	3,12	16,0
Сік фруктовий	120	0,48	-	12,96	53,76	180	0,72	-	19,44	80,64
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г) з сиром твердим (МП,Л)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
	10	2,35	3,15	0,06	37,86	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Всього за сніданок:		19,68	17,06	56,90	460,68		24,17	24,10	65,88	574,42
Обід:										
Суп вермішельний (МП,Л,Г)	150	1,13	1,25	8,0	48,53	200	1,51	1,67	10,67	64,70
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Тюфтеля м'ясна (Г,Я,Л,МП)	50/45	10,16	11,22	8,17	158,14	68/60	13,81	15,26	11,11	215,08
Картопля тушкована (МП,Л)	86/81	1,71	2,92	14,26	89,04	108/101	2,15	3,67	17,90	111,83
Салат зі свіжої капусти та моркви	87/84	1,29	5,1	7,53	77,52	116/112	1,72	6,81	10,03	103,4
Чай чорний	150	4,20	-	18,0	85,20	200	5,60	-	24,0	113,60
Яблука	60	0,22	0,24	7,77	38,0	80	0,3	0,32	10,36	50,0
Всього за обід:		21,37	21,81	75,32	565,81		27,75	28,81	95,66	727,99
Вечеря:										
Суфле з вареного курячого м'яса та рису (Я,МП,Л)	113/55	12,26	16,09	16,68	261,78	144/70	15,63	16,53	21,25	333,6
Огірок свіжий	60	0,49	0,11	1,37	9,0	80	0,66	0,14	1,82	13,0
Йогурт (МП,Л)	100	3,31	2,60	5,42	58,03	125	4,14	3,25	6,78	72,54
Апельсини	60	0,55	0,13	6,62	30,0	80	0,74	0,18	8,83	40,0
Всього за вечерю:		16,61	18,93	30,09	358,81		21,17	20,1	38,68	459,14
Всього:		57,66	57,8	162,31	1385,3		73,09	73,01	200,22	1761,55
Середа										
Сніданок:										
Риба запечена з овочами (Р,Г,МП,Л)	50/50	8,0	2,25	3,34	59,42	70/70	11,2	3,15	4,67	83,18
Каша ячна з маслом (МП,Л,ЗП,Г)	120/2	2,56	2,95	17,11	105,45	140/3	2,99	3,44	19,96	134,70
Помідор свіжий	60	0,54	0,12	2,34	12,0	80	0,72	0,16	3,12	16,0
Какао на молоці (МП,Л)	150	4,58	4,13	7,39	84,36	200	6,11	5,50	9,85	112,48

Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Всього за сніданок:		18,34	10,53	41,77	330,61		23,68	13,33	49,19	415,74
Обід:										
Суп гороховий (МП,Л)	150	3,05	1,43	11,50	69,41	200	4,07	1,91	15,33	92,55
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Котлета по-міланськи з сиром (Г,Я,Л,МП)	78/60	14,35	8,58	18,41	197,81	98/75	18,04	10,78	23,12	248,52
Макарони відварні з маслом (МП,Л)	100/2	3,5	3,8	23,31	139,80	150/3	5,20	5,00	34,96	209,8
Салат зі свіжої капусти (салат з квашеної капусти)	87/84	1,29	5,1	7,53	77,52	140/112	2,24	7,0	11,26	113,71
Кисіль із сухофруктів	150	0,3	-	72,59	96,26	200	0,4	-	96,79	128,34
Яблука	60	0,22	0,24	7,77	38,0	80	0,3	0,32	10,36	50,0
Всього за обід:		25,37	20,23	152,7	688,18		32,91	26,09	203,41	912,30
Вечеря:										
Манні биточки (Г,Я,МП,Л)	100/50	10,53	8,00	34,38	227,0	150/75	14,8	11,38	48,54	320,0
Сметанный соус (МП,Л,Г)	60/15	0,9	3,06	3,78	45,81	100/25	1,5	5,1	6,3	76,35
Салат з моркви	72/84	0,85	3,67	9,04	68,05	94/112	1,11	4,79	11,81	88,85
Напій з лимоном	150	0,34	0,15	5,25	18,02	200	0,45	0,20	7,0	24,02
Банани	60	0,72	0,12	13,2	56,0	80	0,96	0,16	17,6	75,0
Всього за вечерю:		13,34	15,0	65,65	414,88		18,82	21,63	91,25	584,22
Всього:		57,05	45,76	260,12	1433,67		75,41	61,05	343,85	1912,26
Четвер										
Сніданок:										
Беф-строганов із курячого м'яса (Г)	60/55	10,58	12,4	5,22	173,28	76/70	13,4	15,71	6,61	219,49
Яйце варене (Я)	1	5,08	4,60	0,28	62,80	1	5,08	4,60	0,28	62,80
Каша гречана з маслом (Л,МП,ЗП)	120/2	3,87	5,3	19,2	140,6	150/3	4,85	6,68	24,0	175,2
Огірок свіжий	60	0,49	0,11	1,37	85,20	80	0,66	0,14	1,82	13,0
Чай каркаде	150	4,20	-	18,0		200	5,60	-	24,0	113,60
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г) з сиром твердим (МП,Л)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
	10	2,35	3,15	0,06	37,86	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Всього за сніданок:		29,23	26,64	55,72	578,12		35,78	32,93	68,39	710,26

Обід:										
Суп рисовий (МП,Л)	150	1,13	2,15	8,22	57,53	200	1,51	2,86	10,96	76,71
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Печеня по-домашньому зі свининою (МП,Л)	150/60	6,9	13,9	19,5	234,0	190/75	8,74	17,67	24,7	296,4
Помідор свіжий	60	0,54	0,12	2,34	12,0	80	0,72	0,16	3,12	16,0
Компот із сухофруктів	150	0,41	-	24,73	94,35	200	0,54	-	32,97	125,8
Яблука	60	0,22	0,24	7,77	38,0	80	0,3	0,32	10,36	50,0
Всього за обід:		11,86	17,49	74,15	505,26		14,47	22,09	93,7	634,29
Вечеря:										
Макарони з твердим сиром (МП,Л,Г)	180/10	9,29	15,3	25,9	271,8	200/15	10,32	17,0	28,82	302,0
Какао на молоці (МП,Л)	150	4,58	4,13	7,39	84,36	200	6,11	5,50	9,85	112,48
Груша	60	0,26	0,2	8,05	35,0	80	0,35	0,26	10,74	47,0
Всього за вечерю:		14,13	19,63	41,34	391,16		16,78	22,76	49,41	461,48
Всього:		55,22	63,76	171,21	1474,54		67,03	77,78	211,50	1806,03
П'ятниця										
Сніданок:										
Сирне суфле зі сметаною (МП,Л,Я)	100/15	19,89	14,33	19,0	281,55	125/25	23,2	16,72	22,17	328,48
Кефір (МП,Л)	100	3,0	2,5	3,8	50,0	125	3,75	3,12	4,75	62,0
Салат з моркви	53/60	0,82	3,22	4,75	48,91	71/80	1,09	4,32	6,36	65,52
Яблука	60	0,22	0,24	7,77	38,0	80	0,3	0,32	10,36	50,0
Всього за сніданок:		23,93	20,29	35,32	418,46		28,34	24,48	43,64	506,0
Обід:										
Борщ капустяний (МП,Л)	150	1,27	2,19	8,12	55,51	200	1,67	2,72	11,44	74,51
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Стіки рибні (Р,Г,Я)	60/50	9,24	1,56	12,96	96,12	80/70	12,32	2,08	17,28	128,16
Рис розсипчастий з орегано (МП,Л)	120	3,72	2,88	30,24	163,5	140	4,34	3,36	35,28	190,8
Огірок свіжий	60	0,49	0,11	1,37	9,0	80	0,66	0,14	1,82	13,0
Узвар	150	0,2	0,7	18,7	80,8	200	0,3	0,9	24,9	107,7
Апельсини	60	0,55	0,13	6,62	30,0	80	0,74	0,18	8,83	40,0
Всього за обід:		18,13	8,65	89,6	504,31		22,69	10,46	111,14	623,55
Вечеря:										
Гуляш курячий (Г)	60/55	10,58	12,4	5,22	173,28	76/70	13,4	15,71	6,61	219,49

Макарони відварені з маслом (МП,Л,Г,ЗП)	100/2	3,52	3,38	23,31	139,8	120/3	4,23	4,06	27,9	167,8
Помідор свіжий	60	0,54	0,12	2,34	12,0	80	0,72	0,16	3,12	16,0
Сік фруктовий	120	0,48	-	12,96	53,76	180	0,72	-	19,44	80,64
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г) з сиром твердим (МП,Л)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
	10	2,35	3,15	0,06	37,86	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Всього за вечерю:		20,13	20,13	55,48	486,08		25,26	25,73	68,75	610,10
Всього:		62,19	49,07	180,40	1408,85		76,29	60,67	223,53	1739,65
II тиждень										
Понеділок										
Сніданок:										
Суфле яєчне (МП,Л,Я, Г)	70	8,4	8,4	4,28	121,8	100	11,06	9,93	6,11	158,41
Каша гречана з маслом(МП,Л,ЗП)	100/2	3,23	4,46	15,85	116,83	140/3	3,88	5,35	19,02	140,2
Салат зі свіжих томатів	84/78	0,92	7,15	3,75	81,59	112/104	1,23	9,53	5,0	108,79
Напій з лимоном	150	0,34	0,15	5,25	18,02	200	0,45	0,2	7,0	24,02
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г) з сиром твердим (МП,Л)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
	10	2,35	3,15	0,06	37,86	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Всього за сніданок:		17,9	24,39	40,78	445,48		22,81	30,81	48,81	557,59
Обід:										
Суп овочевий (МП,Л)	150	3,23	1,43	13,95	71,18	200	4,3	1,9	18,6	94,9
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Запечене філе курки з орегано	43/60	12,55	2,66	-	77,32	53/75	15,47	3,28	-	95,3
Каша ячна з маслом (МП,Л,ЗП,Г)	120/2	4,22	4,06	27,9	167,0	150/3	5,3	5,08	34,96	209,83
Огірок свіжий	78	0,62	0,08	1,95	10,92	104	0,83	0,10	2,60	14,56
Чай чорний	150	4,20	-	18,0	85,20	200	5,60	-	24,0	113,60
Яблука	60	0,22	0,24	7,77	38,0	80	0,3	0,32	10,36	50,0
Всього за обід:		27,7	9,55	81,16	519,0		34,46	11,76	102,11	647,57
Вечеря:										
Макарони з твердим сиром (МП,Л,ЗП)	180/10	5,43	15,3	25,94	271,8	200/15	10,32	17,0	28,82	302,0
Какао з молоком (МП,Л)	150	4,58	4,13	7,39	84,36	200	6,11	5,50	9,85	112,48
Апельсини	60	0,55	0,13	6,62	30,0	80	0,74	0,18	8,83	40,0
Всього за вечерю:		10,56	19,56	39,95	386,16		17,17	22,68	47,5	454,48
Всього:		56,16	53,5	161,89	1350,64		74,44	65,25	198,42	1659,64

Вівторок										
Сніданок:										
Курка тушкована в соусі гуляш з кмином	55/55	11,94	2,75	1,97	70,71	70/70	15,20	3,5	2,5	110,01
Каша гречана з маслом (МП,Л,ЗП)	120/2	3,87	5,35	19,02	140,19	140/3	4,52	6,24	22,19	163,4
Помідор свіжий	78	0,7	0,16	3,04	15,6	104	0,94	0,21	4,06	20,8
Компот із сухофруктів	150	0,41	-	24,73	94,35	200	0,54	-	32,97	125,8
Хліб цільнозерновий ЗП,Г) з сиром твердим (МП,Л)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
	10	2,35	3,15	0,06	37,86	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Всього за сніданок:		21,93	12,49	60,41	428,09		27,39	15,75	73,40	546,18
Обід:										
Буряківник (МП,Л)	150	1,38	2,02	9,98	61,57	200	1,82	2,75	13,27	82,54
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Плов з булгура та свинини (Г)	130/55	6,7	11,87	16,56	195,72	170/80	8,75	15,52	21,66	255,93
Салат зі свіжої капусти (салат із квашеної капусти)	83/78	1,23	4,87	7,18	73,96	111/104	1,78	5,55	8,92	90,15
Узвар	150	0,2	0,7	18,7	80,8	200	0,3	0,9	24,9	107,7
Яблука	60	0,22	0,24	7,77	38,0	80	0,3	0,32	10,36	50,0
Всього за обід:		12,39	20,78	71,78	519,43		15,61	26,12	90,7	655,7
Вечеря:										
Курячі нагетси (МП,Л,Я,Г)	56/45	9,95	5,07	11,66	122,74	75/60	13,32	6,79	15,62	164,38
Горохове пюре (МП,Л)	80	6,64	0,32	9,76	92,8	100	8,30	0,40	12,20	116,0
Салат з моркви	68/78	0,8	3,47	8,54	64,27	92/104	1,09	4,69	11,56	86,96
Какао на молоці (МП,Л)	150	4,58	4,13	7,39	84,36	200	6,11	5,50	9,85	112,48
Груша	60	0,26	0,2	8,05	35,0	80	0,35	0,26	10,74	47,0
Всього вечерю:		22,23	13,19	45,4	399,17		29,17	17,64	59,97	526,82
Всього:		56,55	46,46	177,59	1346,69		72,17	59,51	224,07	1728,69
Середа										
Сніданок:										
Запіканка сирна зі сметаною (МП,Л,Г)	180/100	20,32	15,49	34,42	360,39	225/125	25,35	18,99	42,98	446,63
Йогурт (МП,Л)	100	3,60	2,60	3,75	52,80	125	4,50	3,25	4,69	66,0
Всього за сніданок:		23,92	18,09	38,17	413,19		29,85	22,24	47,67	512,63
Обід:										
Суп вермішельний (МП,Л)	150	1,13	1,25	8,0	48,53	200	1,51	1,67	10,67	64,70

Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Котлета рибна (Г,Я,МП,Л)	60/60	9,11	1,5	2,25	53,2	75/75	11,39	1,88	2,81	66,5
Пюре картопляне (МП,Л)	80	1,88	1,79	11,69	72,4	100	2,35	2,24	14,61	90,5
Салат зі свіжих огірків	96/78	0,78	8,25	3,08	86,56	128/104	1,05	10,77	4,12	113,39
Узвар	150	0,2	0,7	18,7	80,8	200	0,3	0,9	24,9	107,7
Яблука	60	0,22	0,24	7,77	38,0	80	0,3	0,32	10,36	50,0
Всього за обід:		15,98	14,81	63,08	448,87		19,56	18,86	79,06	562,17
Вечеря:										
Курка по-італійськи	38/45	7,66	1,58	0,7	47,12	51/60	10,29	2,13	0,94	63,24
Каша ячна з маслом (МП,Л,ЗП,Г)	100/2	2,14	2,46	14,26	87,88	120/3	2,57	2,95	17,11	105,46
Помідор свіжий	78	0,7	0,16	3,04	15,6	104	0,94	0,21	4,06	20,8
Молоко (МП,Л)	150	4,44	3,81	7,04	80,67	200	5,92	5,08	9,38	107,56
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Банани	60	0,72	0,12	13,2	56,0	80	0,96	0,16	17,6	75,0
Всього за вечерю:		18,32	9,21	49,83	356,65		23,34	11,61	60,68	441,44
Всього:		58,22	42,11	151,08	1218,71		72,75	52,71	187,41	1516,24
Четвер										
Сніданок:										
Гуляш курячий (Г)	65/60	11,47	11,19	5,66	187,72	81/75	14,29	16,73	7,05	233,93
Каша рисова розсипчаста (ЗП,МП,Л)	120/2	3,08	3,91	31,06	174,3	140/3	3,59	4,56	36,24	203,35
Яйце варене (Я)	1	5,08	4,60	0,28	62,80	1	5,08	4,60	0,28	62,80
Салат зі свіжої капусти	83/78	1,28	5,05	7,44	76,59	111/104	1,71	6,75	9,95	102,43
Сік фруктовий	120	0,48	-	12,96	53,76	180	0,72	-	19,44	80,64
Яблука	60	0,22	0,24	7,77	38,0	80	0,3	0,32	10,36	50,0
Всього за сніданок:		21,61	24,99	65,17	593,17		25,69	32,96	83,32	733,15
Обід:										
Щі зі свіжої капусти зі сметаною (МП,Л)	150	1,64	3,37	8,42	69,14	200	2,20	4,22	11,22	89,87
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Болоньєзе (Г)	78/45	5,97	6,41	8,95	129,33	104/60	7,96	8,55	11,94	172,44
Каша пшенична з маслом (МП,Л,ЗП,Г)	120/2	4,83	2,38	25,60	143,28	140/3	5,64	2,78	29,84	167,16
Огірок свіжий	78	0,64	0,14	1,78	11,7	104	0,86	0,18	2,37	16,9
Компот із сухофруктів	150	0,41	-	24,73	94,35	200	0,54	-	32,97	125,8
Апельсини	60	0,55	0,13	6,62	30,0	80	0,74	0,18	8,83	40,0

Всього за обід:		16,7	13,51	87,69	547,18		20,60	16,99	108,76	681,55
Вечеря:										
Манні биточки (Г,Я,МП,Л)	100/50	9,91	7,58	32,3	213,8	150/75	14,88	11,38	48,54	320,69
Сметанный соус (МП,Л,Г)	60/15	0,9	3,06	3,78	45,81	100/25	1,5	5,1	6,3	76,35
Салат з моркви	68/78	0,8	3,47	8,54	64,27	92/104	1,09	4,69	11,56	86,96
Напій з лимоном	150	0,34	0,15	5,25	18,02	200	0,45	0,2	7,0	24,02
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Всього за вечерю:		14,61	15,34	61,46	411,28		20,58	22,45	84,99	577,40
Всього:		52,92	53,84	214,32	1551,63		66,87	72,40	277,07	1992,1
П'ятниця										
Сніданок:										
Товченики рибні (Р,МП,Л,Г)	53/55	9,48	2,39	4,80	77,60	72/75	12,88	3,25	6,52	105,42
Макарони відварні з маслом (МП,Л,ЗП,Г)	110/2	3,87	3,72	25,64	153,87	150/3	5,3	5,08	34,96	209,83
Огірок свіжий	78	0,64	0,14	1,78	11,7	104	0,86	0,18	2,37	16,9
Сік фруктовий	120	0,48	-	12,96	53,76	180	0,72	-	19,44	80,64
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Всього за сніданок:		17,13	7,33	56,77	366,31		22,42	9,59	74,88	482,17
Обід:										
Суп Харчо (МП,Л,Г)	150	1,35	1,71	9,56	59,55	200	1,80	2,28	12,75	79,40
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Курка запечена в соусі «імбирному»	45/55	10,20	4,35	2,7	96,98	58/70	13,14	5,60	3,48	125,05
Пюре картопляне (МП,Л)	80/2	1,44	5,04	12,48	100,96	100/3	1,8	6,3	15,6	126,2
Салат зі свіжої капусти та моркви	83/78	1,35	3,76	5,15	56,51	111/104	1,8	5,03	6,88	75,58
Чай каркаде	150	4,20	-	18,0	85,20	200	5,60	-	24,0	113,60
Яблука	60	0,22	0,24	7,77	38,0	80	0,3	0,32	10,36	50,0
Всього за обід:		21,42	16,18	67,25	506,58		27,1	20,61	84,66	639,21
Вечеря:										
Ліниві вареники з маслом (МП,Л,Г,Я)	142/100	19,41	10,32	21,49	258,44	180/125	25,0	13,1	27,2	327,5
Кефір (МП,Л)	100	3,0	2,5	3,8	50,0	125	3,75	3,12	4,75	62,0
Груша	60	0,26	0,2	8,05	35,0	80	0,35	0,26	10,74	47,0
Всього за вечерю:		22,67	13,02	33,34	343,44		29,1	16,48	42,69	436,5

Всього:		61,22	36,53	157,36	1216,33		78,62	46,68	202,23	1557,88
III тиждень										
Понеділок										
Сніданок:										
Омлет (Я,МП,Л,Г)	50	4,88	5,94	2,23	81,5	60	5,85	7,13	2,68	97,80
Макарони відварні з маслом (МП,Л,ЗП,Г)	100/2	3,52	3,38	23,31	149,88	150/3	5,29	5,08	42,46	372,78
Салат зі свіжих томатів	89/84	0,98	7,58	3,98	86,45	121/112	1,33	10,31	5,4	117,53
Напій з лимоном	150	0,34	0,15	5,25	18,02	200	0,45	0,20	7,0	24,02
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г) з сиром твердим (МП,Л)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
	10	2,35	3,15	0,06	37,86	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Яблука	60	0,22	0,24	7,77	38,0	80	0,3	0,32	10,36	50,0
Всього за сніданок:		14,95	21,52	54,19	481,09		19,41	28,84	79,58	788,3
Обід:										
Борщ український (МП,Л)	150	2,03	1,76	9,39	61,04	200	2,70	2,34	12,52	81,39
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Чахохбілі з куркою (Г)	92/55	13,98	4,12	4,88	116,19	117/70	17,78	5,24	6,2	147,76
Каша гречана з маслом (МП,Л,ЗП)	100/2	3,23	4,46	15,85	116,83	140/3	3,88	5,35	19,02	140,2
Огірок свіжий	84	0,69	0,15	1,92	12,6	112	0,92	0,2	2,55	18,2
Сік фруктовий	120	0,48	-	12,96	53,76	180	0,72	-	19,44	80,64
Апельсини	60	0,55	0,13	6,62	30,0	80	0,74	0,18	8,83	40,0
Всього за обід:		23,62	11,7	63,21	459,8		29,4	14,39	80,15	577,57
Вечеря:										
Сирники (МП,Л,Я,Г)	144/125	24,81	16,02	36,44	381,49	173/150	29,80	19,24	43,77	458,32
Соус сметанный (МП,Л,Г)	60/15	0,9	3,06	3,78	45,81	100/25	1,5	5,1	6,3	76,35
Молоко (МП,Л)	150	4,44	3,81	7,04	80,67	200	5,92	5,08	9,38	107,56
Всього за вечерю:		30,15	22,89	47,26	507,97		37,22	29,42	59,45	642,23
Всього:		68,72	56,11	164,66	1448,86		86,03	72,65	219,18	2008,1
Вівторок										
Сніданок:										
Гуляш курячий (Г)	50/45	8,82	10,33	4,35	144,40	66/60	11,64	13,64	5,74	190,61
Каша пшенична з маслом (МП,Л,ЗП,Г)	120/2	4,83	2,38	25,60	143,28	140/3	5,64	2,78	29,87	167,16
Огірок свіжий	84	0,69	0,15	1,92	12,6	112	0,92	0,2	2,55	18,2

Йогурт (МП,Л)	100	3,60	2,60	3,75	52,80	125	4,50	3,25	4,69	66,0
Всього за сніданок:		17,94	15,46	35,62	353,08		22,70	19,87	42,85	441,97
Обід:										
Суп гороховий (Л,МП)	150	3,05	1,43	11,50	69,41	200	4,07	1,91	15,33	92,55
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Тюфтеля м'ясна (МП,Л,Я,Г)	73/55	14,83	16,39	11,92	230,89	93/70	18,89	20,88	15,19	294,15
Каша перлова з маслом (МП,Л,ЗП,Г)	120/2	2,4	2,9	17,4	104,44	140/3	2,33	2,82	16,56	101,54
Помідор свіжий	84	0,76	0,17	3,28	16,8	112	1,01	0,22	4,37	22,4
Компот із сухофруктів	150	0,41	-	24,73	94,35	200	0,54	-	32,97	125,8
Яблука	60	0,22	0,24	7,77	38,0	80	0,3	0,32	10,36	50,0
Всього за обід:		24,33	22,21	88,19	623,27		29,8	27,23	106,37	755,82
Вечеря:										
Плов з курячим м'ясом	120/45	9,95	8,0	20,2	186,54	140/60	11,61	9,34	23,56	217,63
Салат зі свіжої капусти	87/84	1,29	5,1	7,53	77,52	120/112	1,78	7,04	10,38	106,97
Какао на молоці (МП,Л)	150	4,58	4,13	7,39	84,36	200	6,11	5,50	9,85	112,48
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Груша	60	0,26	0,2	8,05	35,0	80	0,35	0,26	10,74	47,0
Всього за вечерю:		18,74	18,51	54,76	452,8		22,51	23,22	66,12	553,46
Всього:		61,01	56,18	178,57	1429,15		75,01	70,32	215,34	1751,25
Середа										
Сніданок:										
Хек, запечений з овочами (Р,Г,Л,МП)	70/40	10,03	1,63	1,98	57,05	105/70	15,09	2,52	2,97	85,63
Каша ячна з маслом (МП,Л,ЗП,Г)	120/2	2,56	2,95	17,11	105,45	140/3	2,99	3,44	19,96	123,03
Огірок свіжий	84	0,69	0,15	1,92	12,6	112	0,92	0,2	2,56	16,8
Чай чорний	150	4,20	-	18,0	85,20	200	5,60	-	24,0	113,60
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г) з сиром твердим (МП,Л)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
	10	2,35	3,15	0,06	37,86	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Яблука	60	0,22	0,24	7,77	38,0	80	0,3	0,32	10,36	50,0
Всього за сніданок:		22,71	9,20	58,43	405,54		31,09	12,28	71,53	515,23
Обід:										
Суп пшоняний з яйцем (Я,МП,Л)	150	1,69	2,96	10,73	76,99	200	3,12	2,82	23,27	103,81
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Печення по-домашньому з куркою (МП,Л)	140/55	13,58	6,16	17,08	157,2	170/70	16,49	7,48	20,74	222,7

Салат зі свіжої капусти	87/84	1,29	5,1	7,53	77,52	120/112	1,78	7,04	10,38	106,97
Узвар	150	0,2	0,7	18,7	80,8	200	0,3	0,9	24,9	107,7
Банани	60	0,72	0,12	13,2	56,0	80	0,96	0,16	17,6	75,0
Всього за обід:		20,14	16,12	78,83	517,89		25,31	19,48	108,48	685,56
Вечеря:										
Макарони з твердим сиром (МП,Л,Г)	180/10	9,29	15,3	25,94	271,8	200/15	10,32	17,0	28,82	302,0
Йогурт (МП,Л)	100	3,31	2,60	5,42	58,03	125	4,14	3,25	6,78	72,54
Всього за вечерю:		12,60	17,9	31,36	329,83		14,46	20,25	35,6	374,54
Всього:		55,45	43,22	168,62	1253,26		70,86	52,01	215,61	1575,33
Четвер										
Сніданок:										
Бефстроганов із курячого м'яса (Г)	50/45	8,82	10,33	4,35	144,40	66/60	11,64	13,64	5,74	190,61
Каша гречана з маслом (МП,Л,ЗП)	100/2	3,23	4,46	15,85	116,83	140/3	4,52	6,24	22,19	163,56
Огірок свіжий	84	0,69	0,15	1,92	12,6	112	0,92	0,2	2,55	18,2
Сік фруктовий	120	0,48	-	12,96	53,76	180	0,72	-	19,44	80,64
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г) з сиром твердим (МП,Л)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
	10	2,35	3,15	0,06	37,86	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Яблука	60	0,22	0,24	7,77	38,0	80	0,3	0,32	10,36	50,0
Всього за сніданок:		18,45	19,41	54,5	472,83		24,29	26,2	71,96	629,18
Обід:										
Суп рисовий (МП,Л)	150	1,13	2,15	8,22	57,53	200	1,51	2,86	10,96	76,71
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Котлета м'ясна (Л,МП,Я,Г)	65/55	12,79	13,99	9,63	194,68	83/70	16,33	17,87	12,29	248,6
Булгур (Г)	100	3,1	3,2	18,6	110,0	120	3,72	3,84	22,32	132,0
Салат зі свіжих томатів	90/84	0,99	7,67	4,02	87,42	121/112	1,35	9,27	5,48	108,52
Компот із сухофруктів	150	0,41	-	24,73	94,35	200	0,54	-	32,97	125,8
Апельсини	60	0,55	0,13	6,62	30,0	80	0,74	0,18	8,83	40,0
Всього за обід:		21,63	28,22	83,41	643,36		26,85	35,1	104,44	801,01
Вечеря:										
Манні биточки (Я, МП,Л,Г)	100	10,53	8,06	34,38	227,16	150	18,9	14,46	61,65	407,28
Сметанный соус (МП,Л,Г)	60/15	0,9	3,06	3,78	45,81	100/25	1,5	5,1	6,3	76,35
Напій з лимоном	150	0,34	0,15	5,25	18,02	200	0,45	0,20	7,0	24,02
Всього за вечерю:		11,77	11,27	43,41	290,99		20,85	19,76	74,95	507,65

Всього:		51,85	58,9	181,32	1407,18		71,99	81,06	251,35	1937,84
П'ятниця										
Сніданок:										
Запіканка рисово-сирна зі сметаною(МП,Л,Я,Г)	100/15	19,5	12,58	16,02	252,92	135/25	26,4	17,03	21,69	342,42
Кефір (МП,Л)	100	3,0	2,5	3,8	50,0	125	3,75	3,12	4,75	62,0
Яблука	60	0,22	0,24	7,77	38,0	80	0,3	0,32	10,36	50,0
Всього за сніданок:		22,72	15,32	27,59	340,92		30,45	20,47	36,8	454,42
Обід:										
Борщ буряковий (МП,Л)	150	1,38	2,02	9,98	61,57	200	1,82	2,75	13,27	82,54
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Пюре картопляне (МП,Л)	80	1,88	1,79	11,69	72,4	100	2,35	2,24	14,61	90,5
Стійки рибні (Р,Г,Я)	60/50	9,24	1,56	12,96	96,12	80/70	12,32	2,08	17,28	128,16
Салат зі свіжої капусти (салат із квашеної капусти)	87/84	1,29	5,1	7,53	77,52	140/112	2,24	7,0	11,26	113,71
Яйце варене (Я)	1	5,08	4,60	0,28	62,80	1	5,08	4,60	0,28	62,80
Узвар	150	0,2	0,7	18,7	80,8	200	0,3	0,9	24,9	107,7
Груша	60	0,26	0,2	8,05	35,0	80	0,35	0,26	10,74	47,0
Всього за обід:		21,99	17,05	80,78	555,59		27,12	20,91	103,93	701,79
Вечеря:										
Підлива з курятини (Г)	60/55	10,58	12,4	5,22	173,28	76/70	13,4	15,71	6,61	219,49
Каша гречана з чебрецем (МП,Л,ЗП)	100	3,44	2,59	20,05	110,55	140	4,81	3,62	28,07	154,77
Помідор свіжий	84	0,76	0,17	3,28	16,8	112	1,01	0,22	4,37	22,4
Какао на молоці (МП,Л)	150	4,58	4,13	7,39	84,36	200	6,11	5,50	9,85	112,48
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Всього за вечерю:		22,02	20,37	47,53	454,37		27,99	26,13	60,49	578,52
Всього		66,73	52,74	155,9	1350,88		85,56	67,51	201,22	1734,73
IV тиждень										
Понеділок										
Сніданок:										
Пухкий омлет з орегано (Г,Л,МП,Я)	70	8,4	8,4	4,28	121,8	100	11,06	9,93	6,11	158,41
Каша перлова	100/2	2,0	2,43	14,2	87,4	120/3	2,0	2,42	14,2	87,4
Салат зі свіжої капусти	87/84	1,29	5,1	7,53	77,52	120/112	1,78	7,04	10,38	106,97
Чай чорний	150	4,20	-	18,0	85,20	200	5,60	-	24,0	113,60

Хліб цільнозерновий (ЗП,Г) з сиром твердим (МП,Л)	30 10	2,66 2,35	1,08 3,15	11,59 0,06	69,38 37,86	30 15	2,66 3,53	1,08 4,72	11,59 0,09	69,38 56,79
Всього за сніданок:		20,9	20,16	55,66	479,16		26,63	25,19	66,37	592,55
Обід:										
Суп гороховий (МП,Л)	150	3,05	1,43	11,50	69,41	200	4,07	1,91	15,33	92,55
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Курка по-італійськи	46/55	9,27	1,91	0,85	57,04	60/70	12,11	2,51	1,11	74,4
Каша ячна з маслом (МП,Л,ЗП,Г)	120/2	4,22	4,06	27,94	167,0	150/3	5,3	5,08	34,96	209,83
Огірок свіжий	84	0,69	0,15	1,92	12,6	112	0,92	0,2	2,55	18,2
Узвар	150	0,2	0,7	18,7	80,8	200	0,3	0,9	24,9	107,7
Яблука	60	0,22	0,24	7,77	38,0	80	0,3	0,32	10,36	50,0
Всього за обід:		20,31	9,57	80,27	494,23		25,66	12,0	100,80	622,06
Вечеря:										
Макарони з твердим сиром (МП,Л,Г)	180/15	9,29	15,3	25,94	271,8	200/20	9,03	14,87	25,22	264,25
Сік фруктовий	120	0,48	-	12,96	53,76	180	0,72	-	19,44	80,64
Груша	60	0,26	0,2	8,05	35,0	80	0,35	0,26	10,74	47,0
Всього за вечерю:		10,03	15,5	46,95	360,56		10,1	15,13	55,40	391,89
Всього		51,24	45,23	182,88	1333,95		62,39	52,32	222,57	1606,50
Вівторок										
Сніданок:										
Суфле з вареного курячого м'яса (Я,МП,Л)	62/45	10,95	12,4	7,64	186,05	83/60	14,66	16,6	10,23	249,07
Каша рисова з маслом (МП,Л,ЗП)	120/2	2,56	2,95	17,12	105,45	140/3	2,99	3,44	19,98	123,03
Салат зі свіжих томатів	90/84	0,99	7,67	4,02	87,42	121/112	1,33	10,31	5,4	117,53
Какао на молоці (МП,Л)	150	4,58	4,13	7,39	84,36	200	6,11	5,50	9,85	112,48
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Яблука	60	0,22	0,24	7,77	38,0	80	0,3	0,32	10,36	50,0
Всього за сніданок:		21,96	28,47	55,53	570,66		28,05	37,25	67,41	721,49
Обід:										
Борщ український (МП,Л)	150	2,03	1,76	9,39	61,04	200	2,70	2,34	12,52	81,39
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Котлета м'ясна (Я, МП,Л,Г)	51/45	10,04	10,98	7,56	152,75	68/60	13,38	14,64	10,07	203,67
Каша гречана з маслом (МП,Л,ЗП)	120/2	3,87	5,35	19,02	140,19	140/3	4,52	6,24	22,19	163,56

Огірок свіжий	84	0,69	0,15	1,92	12,6	112	0,92	0,20	2,55	18,2
Напій з лимоном	150	0,34	0,15	5,25	18,02	200	0,45	0,20	7,0	24,02
Апельсини	60	0,55	0,13	6,62	30,0	80	0,74	0,18	8,83	40,0
Всього за обід:		20,18	19,60	61,35	483,98		25,37	24,88	74,75	600,22
Вечеря:										
Курячі нагетси (Я,Г,МП,Л)	56/45	9,95	5,07	11,66	122,74	75/60	13,32	6,79	15,62	164,38
Булгур (Г)	120	3,70	3,84	22,32	132,0	140	4,34	4,48	26,04	154,0
Салат зі свіжої капусти	87/84	1,29	5,10	7,53	77,52	120/112	1,78	7,04	10,38	106,97
Йогурт (МП,Л)	100	3,31	2,60	5,42	58,03	125	4,14	3,25	6,78	72,54
Всього за вечерю:		18,25	16,61	46,93	390,29		23,58	21,56	58,82	497,89
Всього:		60,39	64,68	163,81	1444,93		77,0	83,69	200,98	1819,6
Середа										
Сніданок:										
Риба запечена з морквою та цибулею (Р,Г,Л,МП)	50/50	8,0	2,25	3,34	59,41	70/70	11,2	3,15	4,67	83,18
Пюре картопляне (МП,Л)	80	1,88	1,79	11,69	72,4	100	2,35	2,24	14,61	90,5
Огірок свіжий	84	0,69	0,15	1,92	12,6	112	0,92	0,2	2,55	18,2
Сік фруктовий	120	0,48	-	12,96	53,76	180	0,72	-	19,44	80,64
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г) з сиром твердим (МП,Л)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
	10	2,35	3,15	0,06	37,86	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Яблука	60	0,22	0,24	7,77	38,0	80	0,3	0,32	10,36	50,0
Всього за сніданок:		16,28	8,66	49,33	343,41		21,68	11,71	63,31	448,69
Обід:										
Суп гречаний (МП,Л)	150	2,85	5,03	11,63	102,6	200	3,8	6,7	15,5	136,8
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Плов з курячим м'ясом	120/45	9,95	8,0	20,2	186,54	180/70	14,91	12,0	30,29	279,8
Салат зі свіжої капусти (салат із квашеної капусти)	87/84	1,29	5,1	7,53	77,52	120/112	1,92	6,0	9,65	97,46
Компот із сухофруктів	150	0,41	-	24,73	94,35	200	0,54	-	32,97	125,8
Банани	60	0,72	0,12	13,2	56,0	80	0,96	0,16	17,6	75,0
Всього за обід:		17,88	19,33	88,88	586,39		24,79	25,94	117,6	784,24
Вечеря:										
Запіканка сирна з крупною манною (МП,Л,Я,Г)	137/100	21,51	12,80	17,77	269,21	171/125	26,85	15,97	22,18	336,02
Какао на молоці (МП,Л)	150	4,58	4,13	7,39	84,36	200	6,11	5,50	9,85	112,48

Всього за вечерю:		26,09	16,93	25,16	353,57		32,96	21,47	32,03	448,5
<i>Всього:</i>		60,25	44,92	163,37	1283,37		79,43	59,12	212,94	1681,43
Четвер										
Сніданок:										
Курка тушкована в соусі гуляш з кмином	45/45	9,77	2,25	1,61	70,71	60/60	13,03	3,0	2,14	94,29
Рис розсипчастий з орегано (МП,Л,ЗП)	120	3,72	2,88	30,24	163,56	140	4,34	3,36	35,28	190,82
Помідор свіжий	84	0,76	0,17	3,28	16,8	112	1,01	0,22	4,37	22,4
Компот із сухофруктів	150	0,41	-	24,73	94,35	200	0,54	-	32,97	125,8
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г) з сиром твердим (МП,Л)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
	10	2,35	3,15	0,06	37,86	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Всього за сніданок:		19,67	9,53	71,51	452,66		25,11	12,38	86,44	559,48
Обід:										
Щі зі свіжої капусти зі сметаною (МП,Л)	150	1,64	3,37	8,42	69,14	200	2,20	4,22	11,22	89,87
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Французька печеня з яловичиною (МП,Л,Г)	100/55	8,12	13,3	14,56	213,22	120/70	9,86	16,21	17,68	258,97
Салат зі свіжих огірків	104/84	0,84	8,94	3,34	93,78	138/112	1,12	11,86	4,43	124,43
Кисіль із сухофруктів	150	0,3	-	72,59	96,26	200	0,4	-	96,79	128,34
Груша	60	0,26	0,2	8,05	35,0	80	0,35	0,26	10,74	47,0
Всього за обід:		13,82	26,89	118,55	576,78		16,59	33,63	152,45	717,99
Вечеря:										
Сирники (МП,Л,ЗП)	144/125	24,81	16,02	36,44	381,49	173/150	29,80	19,24	43,77	458,32
Соус сметанный (МП,Л,Г)	60/15	0,9	3,06	3,78	45,81	100/25	1,5	5,1	6,3	76,35
Йогурт (МП,Л)	100	3,31	2,60	5,42	58,03	125	4,14	3,25	6,78	72,54
Апельсин	60	0,55	0,24	7,77	38,0	80	0,3	0,32	10,36	50,0
Всього за вечерю:		29,57	21,92	53,41	523,33		35,74	27,91	67,21	657,21
<i>Всього:</i>		63,06	58,34	243,47	1552,77		77,44	73,92	306,1	1934,68
П'ятниця										
Сніданок:										
Сирне суфле зі сметаною (МП,Л,Я,Г)	100/15	19,89	14,33	19,0	281,55	125/25	23,2	16,72	22,17	328,48
Кефір (МП,Л)	100	3,0	2,5	3,8	50,0	125	3,75	3,12	4,75	62,0
Яблука	60	0,22	0,24	7,77	38,0	80	0,3	0,32	10,36	50,0

Всього за сніданок:		23,11	17,07	30,57	369,55		27,25	20,16	37,28	440,48
Обід:										
Суп з макаронами (Г,Л,МП,Я)	150	2,85	3,48	17,33	109,47	200	3,8	4,6	23,1	146,0
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Підлива з курятини (Г)	100/45	10,42	9,45	11,87	169,30	150/60	15,63	14,18	17,80	253,95
Яйце варене (Я)	1	5,08	4,60	0,28	62,80	1	5,08	4,60	0,28	62,80
Каша ячна з маслом (Л,МП,ЗП,Г)	100/2	2,14	2,46	14,26	87,88	140/3	2,99	3,44	19,96	123,03
Огірок свіжий	84	0,69	0,15	1,92	12,6	112	0,92	0,2	2,55	18,2
Узвар	150	0,2	0,7	18,7	80,8	200	0,3	0,9	24,9	107,7
Апельсини	60	0,55	0,13	6,62	30,0	80	0,74	0,18	8,83	40,0
Всього за обід:		24,59	22,05	82,57	622,23		32,12	29,18	109,01	821,06
Вечеря:										
Товченики рибні (Р,МП,Л,Г)	38/40	6,8	1,71	3,44	55,64	58/60	10,37	2,62	5,25	84,92
Макарони відварні з маслом (МП,Л,ЗП,Г)	100	3,52	3,38	23,31	139,88	150/3	5,29	5,08	34,96	209,83
Салат зі свіжої капусти	87/84	1,29	5,1	7,53	77,52	120/112	1,78	7,04	10,38	106,97
Напій з лимоном	150	0,34	0,15	5,25	18,02	200	0,45	0,20	7,0	24,02
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г) з сиром твердим (МП,Л)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
	10	2,35	3,15	0,06	37,86	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Всього за вечерю:		16,96	14,57	51,18	398,3		24,08	20,74	69,27	551,91
Всього:		64,66	53,69	164,32	1390,08		83,45	70,08	215,56	1813,45

Примітка: розшифровка індексів алергенів або непереносимих речовин:

Г – глютен або його сліди;

Л – лактоза;

Я – яйця;

Р – риба;

МП – молочні продукти;

К – кунжут;

ЗП – злаковий продукт.