

Найменування страв	Вихід	Білки	Жири	Вугле-води	Кало-рійність
1	2	3	4	5	6
Вікова група від 6 до 11 років					
I тиждень					
Понеділок					
Сніданок:					
Яйце варене (Я)	1	5,08	4,6	0,28	112,80
Каша рисова з маслом (МП, Л, ЗП)	160/3	4,10	5,21	41,42	232,4
Салат зі свіжої капусти	100	1,51	6,73	9,85	101,53
Компот із сухофруктів	200	0,54	-	32,97	125,8
Хліб цільнозерновий (ЗП, Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38
з сиром твердим (МП, Л)	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Груша	100	0,44	0,33	13,43	58,75
Всього		17,86	22,67	109,63	757,45
Вівторок					
Сніданок:					
Підлива з курятини (Г)	70	12,3	14,46	6,08	202,16
Каша пшенична з маслом (МП, Л, ЗП, Г)	160/3	6,45	3,18	34,1	191,04
Огірок свіжий	100	0,82	0,17	2,27	16,24
Сік фруктовий	200	0,8	-	21,6	89,6
Хліб цільнозерновий (ЗП, Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38
з сиром твердим (МП, Л)	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Яблуко	100	0,38	0,4	12,95	62,50
Всього		26,94	24,01	88,68	687,74
Середа					
Сніданок:					
Котлета рибна (РГ, Я, Л, МП)	60	9,06	4,50	8,25	103,99
Пюре картопляне (МП, Л)	120	2,82	2,69	17,53	108,6
Салат із квашеної капусти	100	1,6	5,0	8,03	81,21
Какао на молоці (МП, Л)	200	6,11	5,50	9,85	112,48
Апельсин	100	0,93	0,23	11,04	50,0
Всього		20,52	17,92	54,7	456,28
Четвер					
Сніданок:					
Котлета куряча (МП, Л, Г, Я)	70	13,77	15,06	10,36	209,65
Каша гречана з маслом (ЗП, МП, Л)	160/3	5,17	7,13	25,36	186,93
Помідор свіжий	100	0,9	0,2	3,90	20,0
Чай каркаде	200	0,6	-	1,0	10,0
Хліб цільнозерновий (ЗП, Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38
з сиром твердим (МП, Л)	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Банан	100	1,2	0,2	22,0	94,0
Всього		26,63	28,39	74,3	646,75

1	2	3	4	5	6
П'ятниця					
Сніданок:					
Суфле сирне зі сметаною (МП, Л, Я, Г)	140/28	25,85	18,63	24,7	366,02
Йогурт	200	6,8	4,33	7,50	105,6
Груша	100	0,44	0,33	13,43	58,75
Всього		33,09	23,29	45,63	530,37
II тиждень					
Понеділок					
Сніданок:					
Суфле яєчне: (МП, Я, Л, Г)	100	11,06	9,93	6,11	158,41
Каша гречана с маслом (ЗП, МП, Л)	160/3	5,17	7,13	25,36	186,93
Салат із квашеної капусти	100	1,6	5,0	8,0	81,21
Чай каркаде	200	0,6	-	1,0	10,0
Хліб цільнозерновий (ЗП, Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38
з сиром твердим (МП, Л)	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Груша	100	0,44	0,33	13,43	58,75
Всього		25,06	28,19	65,58	621,47
Вівторок					
Сніданок:					
Курка тушкована в соусі гуляш з кмином	70	15,19	3,5	2,5	110,01
Пюре картопляне (МП, Л)	120	2,82	2,69	17,53	108,6
Огірок свіжий	100	0,82	0,17	2,27	16,24
Сік фруктовий	200	0,8	-	21,6	89,6
Хліб цільнозерновий (ЗП, Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38
з сиром твердим (МП, Л)	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Яблуко	100	0,38	0,4	12,95	62,50
Всього		26,2	12,56	68,53	513,12
Середа					
Сніданок:					
Запіканка сирно-рисова зі сметаною (МП, Л Г)	160/25	31,52	21,99	26,15	425,44
Кефір (МП, Л)	200	6,0	4,99	76,0	99,2
Апельсин	100	0,93	0,23	11,04	50,0
Всього		38,45	27,21	113,19	574,64
Четвер					
Сніданок:					
Курка запечена з орегано (Г)	70	20,44	4,34	0,08	125,86
Макарони відварні з маслом (МП, Л, ЗП, Г)	160/3	5,65	5,42	37,28	223,8
Огірок свіжий	100	0,83	0,184	2,28	16,24
Какао на молоці (МП, Л)	200	6,11	5,50	9,85	112,48
Яблуко	100	0,38	0,4	12,95	62,50

1	2	3	4	5	6
Всього		33,46	15,89	62,44	540,88
П'ятниця					
Сніданок:					
Товченики рибні (Р, МП, Л, Г)	60	9,09	2,63	5,49	80,9
Каша ячна (МП, Л, ЗП, Г)	160	3,41	3,94	22,8	140,59
Салат зі свіжої капусти та моркви	100	1,69	3,59	6,48	60,9
Компот із сухофруктів	200	0,54	-	32,97	125,8
Хліб цільнозерновий (ЗП, Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38
з сиром твердим (МП, Л)	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Банан	100	1,2	0,2	22,0	94,0
Всього		22,12	16,16	101,42	628,36
ІІІ тиждень					
Понеділок					
Сніданок:					
Омлет (Я, МП, Л, Г)	100	9,75	11,88	4,47	163,0
Горохове пюре (МП, Л)	160/3	13,28	0,64	19,52	185,6
Помідор свіжий	100	0,9	0,2	3,9	20,0
Компот із сухофруктів	200	0,54	-	32,97	125,8
Хліб цільнозерновий (ЗП, Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38
з сиром твердим (МП, Л)	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Груша	100	0,44	0,33	13,43	58,75
Всього		31,1	18,85	85,97	679,32
Вівторок					
Сніданок:					
Гуляш курячий (Г)	70	12,34	14,47	6,08	202,16
Булгур (МП, Л, Г)	160/3	4,96	5,12	29,76	176
Салат зі свіжої капусти та моркви	100	1,57	3,33	6,01	56,56
Какао на молоці (МП, Л)	200	6,11	5,50	9,85	112,48
Яблуко	100	0,38	0,4	12,95	62,5
Всього		25,36	28,82	64,65	451,27
Середа					
Сніданок:					
Стійки рибні (Р, Г, Я)	100	15,38	2,66	21,65	160,23
Картопля тушкована (МП, Л)	120/180	2,39	4,08	19,89	124,26
Огірок свіжий	100	0,82	0,17	2,27	16,24
Сік фруктовий	200	0,8	-	21,6	89,6
Хліб цільнозерновий (ЗП, Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38
з сиром твердим (МП, Л)	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Апельсин	100	0,93	0,23	11,04	50,0
Всього		26,51	9,94	88,13	566,5

1	2	3	4	5	6
Четвер					
Сніданок:					
Котлета куряча (МП, Л, Г, Я)	70	13,77	15,06	10,36	209,12
Каша гречана с маслом (ЗП, МП, Л)	160/3	5,17	7,13	25,36	186,93
Салат із квашеної капусти	100	1,6	5,0	8,04	81,22
Чай каркаде	200	0,6	-	1,0	10,0
Хліб цільнозерновий (ЗП, Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38
з сиром твердим (МП, Л)	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Банан	100	1,2	0,2	22,0	94,0
Всього		28,53	33,19	78,44	707,44
П'ятниця					
Сніданок:					
Львівський сирник з морквою та сметаною (МП, Л, Я, Г)	160/25	26,9	24,3	33,43	463,08
Йогурт	200	6,8	4,33	7,50	105,6
Яблуко	100	0,38	0,4	12,95	62,50
Всього		34,08	28,93	53,88	631,18
IV тиждень					
Понеділок					
Сніданок:					
Пухкий омлет з орегано (Г, Л, МП, Я)	100	11,06	9,93	6,11	158,41
Каша гречана с маслом (ЗП, МП, Л)	160/3	5,17	7,13	25,36	186,93
Салат зі свіжих томатів	100	1,18	5,10	12,56	94,52
Сік фруктовий	200	0,8	-	21,6	89,6
Хліб цільнозерновий (ЗП, Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38
з сиром твердим (МП, Л)	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Груша	100	0,44	0,33	13,43	58,75
Всього		24,84	28,29	90,74	714,38
Вівторок					
Сніданок:					
Суфле з вареного курячого м'яса (Я, МП, Л)	70	12,36	1,4	8,62	210,05
Каша пшенична з маслом (МП, Л, ЗП, Г)	160/3	6,45	3,18	34,1	191,04
Салат із квашеної капусти	100	1,6	5,0	8,04	81,22
Какао на молоці (МП, Л)	200	6,11	5,50	9,85	112,48
Яблуко	100	0,38	0,4	12,95	62,50
Всього		26,9	15,48	73,6	657,29
Середа					
Сніданок:					
Риба тушкована з овочами (Р, МП, Л, Г)	60	9,6	1,8	4,0	71,29
Макарони відварені з маслом (МП, Л, ЗП, Г)	160/3	5,65	5,42	37,29	223,82
Огірок свіжий	100	0,82	0,17	2,27	16,24
Компот із сухофруктів	200	0,54	-	32,97	125,8

1	2	3	4	5	6
Хліб цільнозерновий (ЗП, Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38
з сиром твердим (МП, Л)	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Апельсин	100	0,93	0,23	11,04	50,0
Всього		23,73	13,42	99,25	613,32
Четвер					
Сніданок:					
Курка тушкована в соусі гуляш з кмином	70	15,19	3,5	2,49	110,0
Пюре картопляне (МП, Л)	120	2,82	2,69	17,53	108,6
Помідор свіжий	100	0,9	0,2	3,9	20,0
Чай каркаде	200	0,6	-	1,0	10,0
Хліб цільнозерновий (ЗП, Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38
з сиром твердим (МП, Л)	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Банан	100	1,2	0,2	22,0	94,0
Всього		26,9	12,39	58,6	468,77
П'ятниця					
Сніданок:					
Суфле сирне зі сметаною (МП, Л, Г, Я)	140/25	31,65	22,81	30,25	448,14
Кефір (МП, Л)	200	6,0	4,99	76,0	99,2
Яблуко	100	0,38	0,4	12,95	62,50
Всього		38,03	28,2	119,2	609,84

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.