

**ПОГОДЖЕНО:**

Начальник Ужгородського районного управління головного управління держпродспожив служби в Закарпатській області

Ігнацив Л.І.  
2025 року

**ЗАТВЕРДЖЕНО:**

Ужгородська міська рада №10  
ім. Дюкко Г. Абрама  
Ужгородської міської ради

Зуліч Ю.  
2025 року

**ВИКОНАВЕЦЬ:**

Фізична особа-підприсмець  
Мешко Ерика Степанівна

Мешко Е.С.  
2025 року

**Перспективне 4-тижневе меню для організації харчування учнів пільгових категорій на зимовий період навчального року.**

Обід - додаток 9.1, др.снід.додаток 6 1/2

ПОНЕДІЛОК - 1 тиждень		6-11 РОКІВ				
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглевод	ккал
.1/7	Творожні вареники ліниві з горіхами	135/30	19,17	10,22	23,22	317,25
.7/7	Компот з суміші сухофруктів	200	0,6	0	31,5	129
	разом :		19,77	10,22	54,72	446,25
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод	ккал
.5/25	Бульйон домашній з локшиною	200	0,4	0,2	2,6	12,5
.6/15	Гречка варена	120	4,1	3,1	24,1	132,7
.3/09	Чахохбілі з куркою	50	15,2	4,48	5,3	126,29
.4/7	Салат з капусти, яблуком та селерою	50	0,5	1,6	3,9	33
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	82	0,3	0,3	8,9	39,3
	разом :		22,8	12,58	91,7	522,49
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглевод	ккал
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	0,4	0,4	11,8	52,4
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7
	разом :		0,70	1,30	36,70	160,10
ВІТОРОК - 1 тиждень		6-11 РОКІВ				
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглевод	ккал
.1/11	Запіканка сирна з яблуком та морквою	150	18,81	12,27	21,37	273,9
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02
	разом :		19,26	12,47	28,37	297,92
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод	ккал
.5/16	Суп картопляний з макаронними виробами	200	2,3	2	17,3	97
.6/4	Булгур	120	3,7	3,8	22,3	132
.10/7	Кебаб з коріандром	55	10,75	14,9	1,24	180
.4/10	Салат з капустою та морквою	50	0,8	1,7	2,9	32
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00
вкр.	Фрукти по сезону (апельсини)	65	0,7	0,2	8,3	37,5
	разом :		20,7	24,8	81,04	573,62
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглевод	ккал
вир.	Фрукти по сезону (морква)	100	1,4	0,3	11,4	71
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02
	разом :		1,85	0,50	18,40	95,02
СЕРЕДА - 1 тиждень		6-11 РОКІВ				
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглевод	ккал
.1/23	млинці з яблучним соусом	60/20	8,3	6,3	37,5	233

.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7
карт№	Обід :	разом :	8,6	7,2	62,4	340,7
.5/2	Горохове пюре з грінками цільнозернові	вихід	білки	жири	вуглевод	ккал
.6/13	Рис розсипчастий	200	16,6	0,8	24,4	232
.10/8	Буженина з гірчицею та орегано	120	3,7	2,9	30,2	163,6
.4/15	Салат з буряка з ароматною олією	42	10,61	19,27	0,24	220
вир.	Сік фрукт. або овоч. або ягід. без цукру та бе	50	0,8	1,6	4,6	34,6
вир.	Хліб цільнозерновий	200	0,3	0	18,2	76
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	30	2,00	2,00	22,00	71,00
	разом :	100	1,37	0,62	20	92
карт№	Полуденок :	разом :	35,38	27,19	119,6	889,2
вир.	Йогурт	вихід	білки	жири	вуглевод	ккал
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	125	2	6,3	5,3	86
	разом :	200	0,3	0,9	24,9	107,7
	разом :		2,30	7,20	30,20	193,70

### ЧЕТВЕРГ - 1 тиждень

карт№	Другий сніданок :	6-11 РОКІВ				
.1/33	сирники класичні	вихід	білки	жири	вуглевод	ккал
.7/8	Компот з фруктів або ягід	110	19,06	8,67	15,1	215
	разом :	200	0,6	0	9,9	44
карт№	Обід :	разом :	19,66	8,67	25	259
.5/10	Борщ	вихід	білки	жири	вуглевод	ккал
.6/11	Картопля пюре	200	1,8	4,2	11,2	91
.10/9	Свинні шашлички	120	2,49	2,66	21,07	118
.4/16	Салат з моркви	41	11,15	15,53	0	183
.7/10	Чай чорний без додавання цукру	50	0,5	1,8	3,7	33,4
вир.	Хліб цільнозерновий	200	3,8	3,9	25,8	154
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	30	2,00	2,00	22,00	71,00
	разом :	100	1,37	0,62	20	92
карт№	Полуденок :	разом :	23,11	30,71	103,8	742,4
.1/35	Печиво вівсяне	вихід	білки	жири	вуглевод	ккал
.7/8	Компот з фруктів або ягід	60	8,85	6,41	32,75	222
	разом :	200	0,6	0	9,9	44
	разом :		8,85	6,41	32,75	222,00

### ПЯТНИЦЯ - 1 тиждень

карт№	Другий сніданок :	6-11 РОКІВ				
.1/8	львівський сирник з морквою	вихід	білки	жири	вуглевод	ккал
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	150	18,6	14,3	23,2	296,7
	разом :	200	0,3	0,9	24,9	107,7
карт№	Обід :	разом :	18,9	15,2	48,1	404,4
.5/15	Суп овочевий з зеленим горошком	вихід	білки	жири	вуглевод	ккал
.6/19	Альо-Ольо (макарони відварні) Італійська ку	200	4,8	3,7	16,6	120
.2/2	Котлети рибні	120	11,94	1,22	77,87	375
.4/8	Салат з капусти з ароматною олією	60	9,1	1,5	2,1	53,2
.7/8	Компот з фруктів або ягід	50	0,7	1,6	2,2	27,7
вир.	Хліб цільнозерновий	200	0,6	0	9,9	44
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	30	2,00	2,00	22,00	71,00
	разом :	75	1,37	0,62	20	92
карт№	Полуденок :	разом :	30,51	10,64	150,7	782,9
.1/15	Кіфлик	вихід	білки	жири	вуглевод	ккал
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	60	5,8	6	45,1	247,9
	разом :	200	0,3	0,9	24,9	107,7

	разом :		5,80	6,00	45,10	247,90
	<b>ПОНЕДІЛОК - 2 тиждень</b>	<b>6-11 РОКІВ</b>				
карт№	<b>Другий сніданок :</b>	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал
.1/10	Запіканка сирна з ягідним кюлі	135/25	19,88	12,4	24,19	289,76
.7/7	Компот з суміші сухофруктів	200	0,6	0	31,5	129
	разом :		20,48	12,4	55,69	418,76
карт№	<b>Обід :</b>	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал
.5/25	Бульйон домашній з локшиною	200	0,4	0,2	2,6	12,5
.6/15	Гречка варена	120	4,1	3,1	24,1	132,7
.3/12	Курка тушкована в томатному соусі	48	16,55	2,5	2,5	98
.4/7	Салат з капусти, яблуком та селерою	50	0,5	1,6	3,9	33
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	82	0,3	0,3	8,9	39,3
	разом :		24,15	10,6	88,9	494,2
карт№	<b>Полуденок :</b>	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	75	0,4	0,4	11,8	52,4
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7
	разом :		0,70	1,30	36,70	160,10
	<b>ВІВТОРОК - 2 тиждень</b>	<b>6-11 РОКІВ</b>				
карт№	<b>Другий сніданок :</b>	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал
.1/11	Запіканка сирна з яблуком та морквою	150	18,81	12,27	21,37	273,9
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02
	разом :		19,26	12,47	28,37	297,92
карт№	<b>Обід :</b>	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал
	Суп Полтавський з гапушками цільнозернов.	200	2,3	2	17,3	97
.9/5	Плов з булгура та свининою	170	8,76	15,52	21,66	255,93
.4/10	Салат з капустою та морквою	50	0,8	1,7	2,9	32
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00
вир.	Фрукти по сезону (апельсини)	65	0,7	0,2	8,3	37,5
	разом :		15,01	21,62	79,16	517,45
карт№	<b>Полуденок :</b>	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал
вир.	Фрукти по сезону (морква)	100	1,4	0,3	11,4	71
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02
	разом :		1,85	0,50	18,40	95,02
	<b>СЕРЕДА - 2 тиждень</b>	<b>6-11 РОКІВ</b>				
карт№	<b>Другий сніданок :</b>	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал
.1/36	Клафуті з ягодами	60	4,23	3,21	13,86	104
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7
	разом :		4,53	4,11	38,76	211,7
карт№	<b>Обід :</b>	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал
	Суп квасолевий	200	16,6	0,8	24,4	232
.6/13	Рис розсипчастий	120	3,7	2,9	30,2	163,6
.10/11	Січеники зі свинини	50	10,72	15,04	0,52	179
.4/15	Салат з буряка з ароматною олією	50	0,8	1,6	4,6	34,6
вир.	Сік фрукт. або овоч. або ягід. без цукру та бе	200	0,3	0	18,2	76
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92
	разом :		35,49	22,96	119,9	848,2

карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглеє	ккал
вир.	Йогурт	125	2	6,3	5,3	86
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7
	разом :		2,30	7,20	30,20	193,70
	<b>ЧЕТВЕРГ - 2 тиждень</b>	<b>6-11 РОКІВ</b>				
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглеє	ккал
.1/33	сирники класичні	110	19,06	8,67	15,1	215
.7/8	Компот з фруктів або ягід	200	0,6	0	9,9	44
	разом :		19,66	8,67	25	259
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглеє	ккал
	Овчева юшка з булгуром	200	1,8	4,2	11,2	91
.6/20	Картопля печена	120	2,76	4,96	23,71	149
.10/9	Свинні шашлички	41	11,15	15,53	0	183
.4/16	Салат з моркви	50	0,5	1,8	3,7	33,4
.7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92
	разом :		23,38	33,01	106,4	773,4
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглеє	ккал
.1/35	Печиво вівсяне	60	8,85	6,41	32,75	222
.7/8	Компот з фруктів або ягід	200	0,6	0	9,9	44
	разом :		8,85	6,41	32,75	222,00
	<b>П'ЯТНИЦЯ - 2 тиждень</b>	<b>6-11 РОКІВ</b>				
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглеє	ккал
.1/8	львівський сирник з морквою	150	18,6	14,3	23,2	296,7
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7
	разом :		18,9	15,2	48,1	404,4
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглеє	ккал
	Юшка з рисовою крупою та томатом	200	4,8	3,7	16,6	120
.6/19	Альо-Ольо (макарони відварні) Італійська ку	120	11,94	1,22	77,87	375
.2/7	Нагетси рибні	70	11,9	1,3	12,7	119,1
.4/8	Салат з капусти з ароматною олією	50	0,7	1,6	2,2	27,7
.7/8	Компот з фруктів або ягід	200	0,6	0	9,9	44
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	75	1,37	0,62	20	92
	разом :		33,31	10,44	161,3	848,8
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглеє	ккал
	Кіфлик	60	3,7	5,4	25,5	148,8
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7
	разом :		3,70	5,40	25,50	148,80
	<b>ПОНЕДІЛОК - 3 тиждень</b>	<b>6-11 РОКІВ</b>				
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглеє	ккал
.1/7	Творожні вареники ліниві з горіхами	135/30	19,17	10,22	23,22	317,25
.7/7	Компот з суміші сухофруктів	200	0,6	0	31,5	129
	разом :		19,77	10,22	54,72	446,25
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглеє	ккал
.5/25	Бульйон домашній з локшиною	200	0,4	0,2	2,6	12,5
.6/15	Гречка варена	120	4,1	3,1	24,1	132,7
.3/13	Курка запечена в бешамелі	85	19,18	5,72	2,54	139
.4/7	Салат з капусти, яблуком та селерою	50	0,5	1,6	3,9	33

№	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00
77	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7
№	Фрукти по сезону (яблука)	82	0,3	0,3	8,9	39,3
	разом :		26,78	13,82	88,94	535,2
арт№	<b>Полуденок :</b>	<b>вихід</b>	<b>білки</b>	<b>жири</b>	<b>вуглевод.</b>	<b>ккал</b>
№	Фрукти по сезону (яблука)	100	0,4	0,4	11,8	52,4
77	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7
	разом :		0,70	1,30	36,70	160,10
	<b>ВІВТОРОК - 3 тиждень</b>	<b>6-11 РОКІВ</b>				
арт№	<b>Другий сніданок :</b>	<b>вихід</b>	<b>білки</b>	<b>жири</b>	<b>вуглевод.</b>	<b>ккал</b>
111	Запіканка сирна з яблуком та морквою	150	18,81	12,27	21,37	273,9
14	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02
	разом :		19,26	12,47	28,37	297,92
арт№	<b>Обід :</b>	<b>вихід</b>	<b>білки</b>	<b>жири</b>	<b>вуглевод.</b>	<b>ккал</b>
16	Суп картопляний з макаронними виробами	200	2,3	2	17,3	97
4	Булгур	120	3,7	3,8	22,3	132
07	Рулет по-домашньому	70	10,75	14,9	1,24	180
10	Салат з капустою та морквою	50	0,8	1,7	2,9	32
4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02
№	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00
№	Фрукти по сезону (апельсини)	65	0,7	0,2	8,3	37,5
	разом :		20,7	24,8	81,04	573,52
арт№	<b>Полуденок :</b>	<b>вихід</b>	<b>білки</b>	<b>жири</b>	<b>вуглевод.</b>	<b>ккал</b>
№	Фрукти по сезону (морква)	100	1,4	0,3	11,4	71
4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02
	разом :		1,85	0,50	18,40	95,02
	<b>СЕРЕДА - 3 тиждень</b>	<b>6-11 РОКІВ</b>				
арт№	<b>Другий сніданок :</b>	<b>вихід</b>	<b>білки</b>	<b>жири</b>	<b>вуглевод.</b>	<b>ккал</b>
36	Панкейки з бананом і ваніллю	60	4,07	2,84	17,83	116
7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7
	разом :		4,37	3,74	42,73	223,7
арт№	<b>Обід :</b>	<b>вихід</b>	<b>білки</b>	<b>жири</b>	<b>вуглевод.</b>	<b>ккал</b>
2	Горохове пюре з грінками цільнозернові	200	16,6	0,8	24,4	232
	Плов з рису та свинини	170	8,76	15,52	21,66	255,93
15	Салат з буряка з ароматною олією	50	0,8	1,6	4,6	34,6
№	Сік фрукт. або овоч. або ягід. без цукру та бе	200	0,3	0	18,2	76
№	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00
№	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92
	разом :		29,83	20,54	110,9	761,53
арт№	<b>Полуденок :</b>	<b>вихід</b>	<b>білки</b>	<b>жири</b>	<b>вуглевод.</b>	<b>ккал</b>
№	Йогурт	125	2	6,3	5,3	86
	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7
	разом :		2,30	7,20	30,20	193,70
	<b>ЧЕТВЕРГ - 3 тиждень</b>	<b>6-11 РОКІВ</b>				
арт№	<b>Другий сніданок :</b>	<b>вихід</b>	<b>білки</b>	<b>жири</b>	<b>вуглевод.</b>	<b>ккал</b>
3	сирники класичні	110	19,06	8,67	15,1	215
	Компот з фруктів або ягід	200	0,6	0	9,9	44
	разом :		19,66	8,67	25	259
арт№	<b>Обід :</b>	<b>вихід</b>	<b>білки</b>	<b>жири</b>	<b>вуглевод.</b>	<b>ккал</b>

.5/10	Борщ	200	1,8	4,2	11,2	91
.9/7	Печеня по-домашньому зі свининою	170	6,9	13,9	19,5	234
.4/16	Салат з моркви	50	0,5	1,8	3,7	33,4
.7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154
вир.	Хліб цільозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92
	разом :		16,37	26,42	102,2	675,4
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал
.1/35	Печиво вівсяне	60	8,85	6,41	32,75	222
.7/8	Компот з фруктів або ягід	200	0,6	0	9,9	44
	разом :		8,85	6,41	32,75	222,00
	<b>ПЯТНИЦЯ - 3 тиждень</b>	<b>6-11 РОКІВ</b>				
карт№	<b>Другий сніданок :</b>	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал
.1/8	львівський сирник з морквою	150	18,6	14,3	23,2	296,7
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7
	разом :		18,9	15,2	48,1	404,4
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал
.5/15	Суп овочевий з зеленим горошком	200	4,8	3,7	16,6	120
.6/19	Альо-Ольо (макарони відварні) Італійська ку	120	11,94	1,22	77,87	375
.2/2	Котлети рибні	60	9,1	1,5	2,1	53,2
.4/8	Салат з капусти з ароматною олією	50	0,7	1,6	2,2	27,7
.7/8	Компот з фруктів або ягід	200	0,6	0	9,9	44
вир.	Хліб цільозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	75	1,37	0,62	20	92
	разом :		30,51	10,64	150,7	782,9
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал
.1/15	Кіфлик	60	5,8	6	45,1	247,9
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7
	разом :		5,80	6,00	45,10	247,90
	<b>ПОНЕДІЛОК - 4 тиждень</b>	<b>6-11 РОКІВ</b>				
карт№	<b>Другий сніданок :</b>	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал
.1/10	Запіканка сирна з ягідним кюлі	135/25	19,88	12,4	24,19	289,76
.7/7	Компот з суміші сухофруктів	200	0,6	0	31,5	129
	разом :		20,48	12,4	55,69	418,76
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал
.5/25	Бульйон домашній з локшиною	200	0,4	0,2	2,6	12,5
.6/15	Гречка варена	120	4,1	3,1	24,1	132,7
.3/14	Куряче філе в грічичному соусі	50	7,55	11,48	0,48	131
.4/7	Салат з капусти, яблуком та селерою	50	0,5	1,6	3,9	33
вир.	Хліб цільозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	0,3	0,3	8,9	39,3
	разом :		15,15	19,58	86,88	527,2
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	75	0,4	0,4	11,8	52,4
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7
	разом :		0,70	1,30	36,70	160,10
	<b>ВІВТОРОК - 4 тиждень</b>	<b>6-11 РОКІВ</b>				
карт№	<b>Другий сніданок :</b>	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал
.1/11	Запіканка сирна з яблуком та морквою	150	18,81	12,27	21,37	273,9

.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02
	разом :		19,26	12,47	28,37	297,92
карт№	<b>Обід :</b>	<b>вихід</b>	<b>білки</b>	<b>жири</b>	<b>вуглевод.</b>	<b>ккал</b>
	Суп квасолевий	200	2,3	2	17,3	97
.6/4	Булгур	120	3,7	3,8	22,3	132
.10/4	Гуляш зі свинини	50	10,72	15,04	0,52	179
.4/10	Салат з капустою та морквою	50	0,8	1,7	2,9	32
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00
вир.	Фрукти по сезону (апельсини)	65	0,7	0,2	8,3	37,5
	разом :		20,67	24,94	80,32	572,52
карт№	<b>Полуденок :</b>	<b>вихід</b>	<b>білки</b>	<b>жири</b>	<b>вуглевод.</b>	<b>ккал</b>
вир.	Фрукти по сезону (морква)	100	1,4	0,3	11,4	71
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02
	разом :		1,85	0,50	18,40	95,02
	<b>СЕРЕДА - 4 тиждень</b>	<b>6-11 РОКІВ</b>				
карт№	<b>Другий сніданок :</b>	<b>вихід</b>	<b>білки</b>	<b>жири</b>	<b>вуглевод.</b>	<b>ккал</b>
.1/36	Клафуті з ягодами	60	4,23	3,21	13,86	104
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7
	разом :		4,53	4,11	38,76	211,7
карт№	<b>Обід :</b>	<b>вихід</b>	<b>білки</b>	<b>жири</b>	<b>вуглевод.</b>	<b>ккал</b>
	Суп Полтавський з галушками цільнозернов	200	16,6	0,8	24,4	232
.6/13	Рис розсипчатий	120	3,7	2,9	30,2	163,6
.10/11	Січеники зі свинини	50	10,72	15,04	0,52	179
.4/15	Салат з буряка з ароматною олією	50	0,8	1,6	4,6	34,6
вир.	Сік фрукт. або овоч. або ягід. без цукру та бе	200	0,3	0	18,2	76
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92
	разом :		35,49	22,96	119,9	848,2
карт№	<b>Полуденок :</b>	<b>вихід</b>	<b>білки</b>	<b>жири</b>	<b>вуглевод.</b>	<b>ккал</b>
вир.	Йогурт	125	2	6,3	5,3	86
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7
	разом :		2,30	7,20	30,20	193,70
	<b>ЧЕТВЕРГ - 4 тиждень</b>	<b>6-11 РОКІВ</b>				
карт№	<b>Другий сніданок :</b>	<b>вихід</b>	<b>білки</b>	<b>жири</b>	<b>вуглевод.</b>	<b>ккал</b>
.1/33	сирники класичні	110	19,06	8,67	15,1	215
.7/8	Компот з фруктів або ягід	200	0,6	0	9,9	44
	разом :		19,66	8,67	25	259
карт№	<b>Обід :</b>	<b>вихід</b>	<b>білки</b>	<b>жири</b>	<b>вуглевод.</b>	<b>ккал</b>
	Овчева юшка з булгуром	200	1,8	4,2	11,2	91
	Горохове пюре	120	2,76	4,96	23,71	149
.10/12	Печінка тушена	50	11,15	15,53	25	183
.4/16	Салат з моркви	50	0,5	1,8	3,7	33,4
.7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92
	разом :		23,38	33,01	131,4	773,4
карт№	<b>Полуденок :</b>	<b>вихід</b>	<b>білки</b>	<b>жири</b>	<b>вуглевод.</b>	<b>ккал</b>
.1/35	Печиво вівсяне	60	8,85	6,41	32,75	222
.7/8	Компот з фруктів або ягід	200	0,6	0	9,9	44

		разом :	8,85	6,41	32,75	222,00
		<b>ПЯТНИЦЯ - 4 тиждень</b>				
		<b>6-11 РОКІВ</b>				
карт№	Другий сніданок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал
.1/8	львівський сирник з морквою	150	18,6	14,3	23,2	296,7
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7
		разом :	18,9	15,2	48,1	404,4
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал
	Юшка з рисовою крупою та томатом	200	4,8	3,7	16,6	120
.6/19	Альо-Ольо (макарони відварні) Італійська ку	120	11,94	1,22	77,87	375
.2/7	Нагетси рибні	70	11,9	1,3	12,7	119,1
.4/8	Салат з капусти з ароматною олією	50	0,7	1,6	2,2	27,7
.7/8	Компот з фруктів або ягід	200	0,6	0	9,9	44
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	75	1,37	0,62	20	92
		разом :	33,31	10,44	161,3	848,8
карт№	Полуденок :	вихід	білки	жири	вуглевод.	ккал
.1/15	Сінабон з корицею	60	3,7	5,4	25,5	148,8
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7
		разом :	3,70	5,40	25,50	148,80

Меню складене згідно постанови Кабінету Міністрів України №305 від 24 березня 2021 року  
 Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих  
 закладах оздоровлення та відпочинку (із внесеними змінами)

Меню безстрокове до наступних змін

**Перспективне 4-тижневе меню для організації харчування учнів пільгових категорій  
на зимовий період навчального року.**

Обід - додаток 9.1, дробні додаток 6 1/2

ПОНЕДІЛОК - 1 тиждень		11-14 РОКІВ					14-18 РОКІВ				
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглець	ккал	вихід	білки	жири	вуглець	ккал
5/25	Бульйон домашній з локшиною	200	0,4	0,2	2,6	12,5	200	0,4	0,2	2,6	12,5
6/15	Гречка варена	150	5,2	3,9	30,1	165,8	150	5,2	3,9	30,1	165,8
3/09	Чахохбілі з куркою	70	22,8	6,7	7,9	189,4	82	26,6	7,8	9,3	221
4/7	Салат з капусти, яблуком та селерою	70	0,5	1,6	3,9	33	70	0,5	1,6	3,9	33
вир.	Хліб цілнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00
7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	200	0,3	0,9	24,9	107,7
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	82	0,3	0,3	8,9	39,3	82	0,3	0,3	8,9	39,3
	разом :		31,5	15,6	100,3	618,7		35,3	16,7	101,7	650,3
ВІВТОРОК - 1 тиждень		11-14 РОКІВ					14-18 РОКІВ				
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглець	ккал	вихід	білки	жири	вуглець	ккал
5/16	Суп картопляний з макаронними виробами	200	2,3	2	17,3	97	200	2,3	2	17,3	97
6/4	Булгур	150	4,7	4,8	27,9	155	150	4,7	4,8	27,9	155
10/7	Кебаб з коріандром	80	15,64	21,67	1,8	262	95	18,58	25,73	2,14	311
4/10	Салат з капустою та морквою	70	0,8	1,7	2,9	32	70	0,8	1,7	2,9	32
7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	200	0,45	0,2	7	24,02
вир.	Хліб цілнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00
вир.	Фрукти по сезону (апельсини)	65	0,7	0,2	8,3	37,5	65	0,7	0,2	8,3	37,5
	разом :		26,59	32,57	87,2	688,52		29,53	36,63	87,54	737,52
СЕРЕДА - 1 тиждень		11-14 РОКІВ					14-18 РОКІВ				
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглець	ккал	вихід	білки	жири	вуглець	ккал
5/2	Горохове пюре з грінками цілнозернові	200	16,6	0,8	24,4	232	200	16,6	0,8	24,4	232
6/13	Рис розсипчастий	150	4,6	3,6	37,7	204,5	150	4,6	3,6	37,7	204,5
10/8	Бухенина з гірчицею та орегано	60	15,15	27,52	0,34	314	72	18,18	33,03	0,41	377
4/15	Салат з буряка з ароматною олією	70	0,8	1,6	4,6	34,6	70	0,8	1,6	4,6	34,6
вир.	Сік фрукт. або овоч. або ягід. без цукру та без	200	0,3	0	18,2	76	200	0,3	0	18,2	76
вир.	Хліб цілнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	100	1,37	0,62	20	92
	разом :		40,82	36,14	127,2	1024,1		43,85	41,65	127,3	1087,1
ЧЕТВЕРГ - 1 тиждень		11-14 РОКІВ					14-18 РОКІВ				
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглець	ккал	вихід	білки	жири	вуглець	ккал
5/10	Борщ	200	1,8	4,2	11,2	91	200	1,8	4,2	11,2	91
6/11	Картопля пюре	150	3,12	3,33	26,34	147	150	3,12	3,33	26,34	147
10/9	Свинні шашлички	59	16,05	22,35	0	263	71	19,31	26,9	0	317
4/16	Салат з моркви	70	0,5	1,8	3,7	33,4	70	0,5	1,8	3,7	33,4
7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154	200	3,8	3,9	25,8	154
вир.	Хліб цілнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	100	1,37	0,62	20	92
	разом :		28,64	38,2	109	851,4		31,9	42,75	109	905,4
П'ЯТНИЦЯ - 1 тиждень		11-14 РОКІВ					14-18 РОКІВ				
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглець	ккал	вихід	білки	жири	вуглець	ккал
5/15	Суп овочевий з зеленим горошком	200	4,8	3,7	16,6	120	200	4,8	3,7	16,6	120
6/19	Альо-Ольо (макарони відварні) Італійська ку	150	14,92	1,53	97,34	469	150	14,92	1,53	97,34	469
2/2	Котлети рибні	90	13,6	2,2	3,2	79,8	120	18,1	3	4,2	106,4
4/8	Салат з капусти з ароматною олією	70	0,7	1,6	2,2	27,7	70	0,7	1,6	2,2	27,7
7/8	Компот з фруктів або ягід	200	0,6	0	9,9	44	200	0,6	0	9,9	44
вир.	Хліб цілнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	100	1,37	0,62	20	92
	разом :		37,99	11,65	171,2	903,5		42,49	12,45	172,2	930,1
ПОНЕДІЛОК - 2 тиждень		11-14 РОКІВ					14-18 РОКІВ				
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглець	ккал	вихід	білки	жири	вуглець	ккал
5/25	Бульйон домашній з локшиною	200	0,4	0,2	2,6	12,5	200	0,4	0,2	2,6	12,5
6/15	Гречка варена	150	5,2	3,9	30,1	165,8	150	5,2	3,9	30,1	165,8
3/12	Курка тушкована в томатному соусі	69	23,8	3,6	3,6	143	83	28,34	4,29	4,29	168

.4/7	Салат з капусти, яблуком та селерою	70	0,5	1,6	3,9	33	70	0,5	1,6	3,9	33
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	200	0,3	0,9	24,9	107,7
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	82	0,3	0,3	8,9	39,3	82	0,3	0,3	8,9	39,3
	разом :		32,5	12,5	96	572,3		37,04	13,19	96,69	597,3
	<b>ВІВТОРОК - 2 тиждень</b>	<b>11-14 РОКІВ</b>					<b>14-18 РОКІВ</b>				
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглеє	ккал	вихід	білки	жири	вуглеє	ккал
	Суп Полтавський з галушками цільнозернов	200	2,3	2	17,3	97	200	2,3	2	17,3	97
.9/5	Плов з булгура та свининою	214	11,02	19,54	27,26	322,18	230	11,84	21	29,3	346,26
.4/10	Салат з капустою та морквою	70	0,8	1,7	2,9	32	70	0,8	1,7	2,9	32
.7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	200	0,45	0,2	7	24,02
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00
вир.	Фрукти по сезону (апельсини)	65	0,7	0,2	8,3	37,5	65	0,7	0,2	8,3	37,5
	разом :		17,27	25,64	84,76	583,7		18,09	27,1	86,8	607,78
	<b>СЕРЕДА - 2 тиждень</b>	<b>11-14 РОКІВ</b>					<b>14-18 РОКІВ</b>				
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглеє	ккал	вихід	білки	жири	вуглеє	ккал
	Суп квасолевий	200	16,6	0,8	24,4	232	200	16,6	0,8	24,4	232
.6/13	Рис розсипчатий	150	4,6	3,6	37,7	204,5	150	4,6	3,6	37,7	204,5
.10/11	Січеники зі свинини	70	15,01	21,05	0,73	250	85	18,23	25,56	0,88	304
.4/15	Салат з буряка з ароматною олією	70	0,8	1,6	4,6	34,6	70	0,8	1,6	4,6	34,6
вир.	Сік фрукт. або овоч. або ягід. без цукру та бе:	200	0,3	0	18,2	76	200	0,3	0	18,2	76
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	100	1,37	0,62	20	92
	разом :		40,68	29,67	127,6	960,1		43,9	34,18	127,8	1014,1
	<b>ЧЕТВЕРГ - 2 тиждень</b>	<b>11-14 РОКІВ</b>					<b>14-18 РОКІВ</b>				
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглеє	ккал	вихід	білки	жири	вуглеє	ккал
	Овеча юшка з булгуром	200	1,8	4,2	11,2	91	200	1,8	4,2	11,2	91
.6/20	Картопля печена	150	3,46	6,19	29,64	187	150	3,46	6,19	29,64	187
.10/9	Свинні шашлички	53	16,05	22,35	0	263	71	19,31	26,9	0	317
.4/16	Салат з моркви	70	0,5	1,8	3,7	33,4	70	0,5	1,8	3,7	33,4
.7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154	200	3,8	3,9	25,8	154
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	100	1,37	0,62	20	92
	разом :		28,98	41,06	112,3	891,4		32,24	45,61	112,3	945,4
	<b>П'ЯТНИЦЯ - 2 тиждень</b>	<b>11-14 РОКІВ</b>					<b>14-18 РОКІВ</b>				
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглеє	ккал	вихід	білки	жири	вуглеє	ккал
	Юшка з рисовою крупою та томатом	200	4,8	3,7	16,6	120	200	4,8	3,7	16,6	120
.6/19	Альо-Ольо (макарони відварні) Італійська ку	150	14,92	1,53	97,34	469	150	14,92	1,53	97,34	469
.2/7	Нагетси рибні	105	17,8	1,9	19,1	178,6	140	28,7	2,6	25,4	238,1
.4/8	Салат з капусти з ароматною олією	70	0,7	1,6	2,2	27,7	70	0,7	1,6	2,2	27,7
.7/8	Компот з фруктів або ягід	200	0,6	0	9,9	44	200	0,6	0	9,9	44
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	100	1,37	0,62	20	92
	разом :		42,19	11,35	187,1	1002,3		53,09	12,05	193,4	1061,8
	<b>ПОНЕДІЛОК - 3 тиждень</b>	<b>11-14 РОКІВ</b>					<b>14-18 РОКІВ</b>				
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглеє	ккал	вихід	білки	жири	вуглеє	ккал
.5/25	Бульйон домашній з локшиною	200	0,4	0,2	2,6	12,5	200	0,4	0,2	2,6	12,5
.6/15	Гречка варена	150	5,2	3,9	30,1	165,8	150	5,2	3,9	30,1	165,8
.3/13	Курка запечена в бешамелі	120	27,08	8,08	3,59	196	145	32,72	9,76	4,34	237
.4/7	Салат з капусти, яблуком та селерою	70	0,5	1,6	3,9	33	70	0,5	1,6	3,9	33
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00
.7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	200	0,3	0,9	24,9	107,7
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	82	0,3	0,3	8,9	39,3	82	0,3	0,3	8,9	39,3
	разом :		35,78	16,98	95,99	625,3		41,42	18,66	96,74	666,3
	<b>ВІВТОРОК - 3 тиждень</b>	<b>11-14 РОКІВ</b>					<b>14-18 РОКІВ</b>				
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглеє	ккал	вихід	білки	жири	вуглеє	ккал
.5/16	Суп картопляний з макаронними виробами	200	2,3	2	17,3	97	200	2,3	2	17,3	97
.3/4	Булгур	150	4,7	4,8	27,9	165	150	4,7	4,8	27,9	165
.10/7	Рулет по-домашньому	30	15,64	21,67	1,8	252	120	18,58	25,73	2,14	311

5/10	Салат з капустою та морквою	70	0,8	1,7	2,9	32	70	0,8	1,7	2,9	32
7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	200	0,45	0,2	7	24,02
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00
вир.	Фрукти по сезону (апельсини)	65	0,7	0,2	8,3	37,5	65	0,7	0,2	8,3	37,5
	разом :		26,59	32,57	87,2	668,52		29,53	36,63	87,54	737,52
	<b>СЕРЕДА - 3 тиждень</b>		11-14 РОКІВ				14-18 РОКІВ				
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вугле	ккал	вихід	білки	жири	вугле	ккал
5/2	Горохове пюре з грінками цільнозернові	200	16,6	0,8	24,4	232	200	16,6	0,8	24,4	232
	Плов з рису та свинини	214	11,02	19,54	27,26	322,18	230	11,84	21	29,3	346,26
4/15	Салат з буряка з ароматною олією	70	0,8	1,6	4,6	34,6	70	0,8	1,6	4,6	34,6
вир.	Сік фрукт або овоч. або ягід. без цукру та без	200	0,3	0	18,2	76	200	0,3	0	18,2	76
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	100	1,37	0,62	20	92
	разом :		32,09	24,56	116,5	827,78		32,91	26,02	118,5	851,86
	<b>ЧЕТВЕРГ - 3 тиждень</b>		11-14 РОКІВ				14-18 РОКІВ				
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вугле	ккал	вихід	білки	жири	вугле	ккал
5/10	Борщ	200	1,8	4,2	11,2	91	200	1,8	4,2	11,2	91
9/7	Печеня по-домашньому зі свининою	184	9,1	18,5	26	311,9	200	9,1	18,5	26	311,9
4/16	Салат з моркви	70	0,5	1,8	3,7	33,4	70	0,5	1,8	3,7	33,4
7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154	200	3,8	3,9	25,8	154
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	100	1,37	0,62	20	92
	разом :		18,57	31,02	108,7	753,3		18,57	31,02	108,7	753,3
	<b>П'ЯТНИЦЯ - 3 тиждень</b>		11-14 РОКІВ				14-18 РОКІВ				
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вугле	ккал	вихід	білки	жири	вугле	ккал
5/15	Суп овочевий з зеленим горошком	200	4,8	3,7	16,6	120	200	4,8	3,7	16,6	120
6/19	Альо-Ольо (макарони відварні) Італійська ку	150	14,32	1,53	97,34	469	150	14,92	1,53	97,34	469
2/2	Котлети рибні	90	13,6	2,2	3,2	79,8	120	18,1	3	4,2	106,4
4/8	Салат з капусти з ароматною олією	70	0,7	1,6	2,2	27,7	70	0,7	1,6	2,2	27,7
7/8	Компот з фруктів або ягід	200	0,6	0	9,9	44	200	0,6	0	9,9	44
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	100	1,37	0,62	20	92
	разом :		37,99	11,65	171,2	903,5		42,49	12,45	172,2	930,1
	<b>ПОНЕДІЛОК - 4 тиждень</b>		11-14 РОКІВ				14-18 РОКІВ				
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вугле	ккал	вихід	білки	жири	вугле	ккал
5/25	Бульйон домашній з покшиною	200	0,4	0,2	2,6	12,5	200	0,4	0,2	2,6	12,5
6/15	Гречка варена	150	5,2	3,9	30,1	165,8	150	5,2	3,9	30,1	165,8
3/14	Куряче філе в гірчичному соусі	72	10,86	16,52	0,67	188	85	12,82	19,5	0,79	222
4/7	Салат з капусти, яблуком та селерою	70	0,5	1,6	3,9	33	70	0,5	1,6	3,9	33
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00
7/7	Компот із суміші сухофруктів	200	0,3	0,9	24,9	107,7	200	0,3	0,9	24,9	107,7
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	0,3	0,3	8,9	39,3	100	0,3	0,3	8,9	39,3
	разом :		19,56	25,42	93,07	617,3		21,52	28,4	93,19	651,3
	<b>ВІВТОРОК - 4 тиждень</b>		11-14 РОКІВ				14-18 РОКІВ				
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вугле	ккал	вихід	білки	жири	вугле	ккал
	Суп квасолевий	200	2,3	2	17,3	97	200	2,3	2	17,3	97
6/4	Булгур	150	4,7	4,8	27,9	165	150	4,7	4,8	27,9	165
10/4	Гуляш зі свинини	70	15,01	21,05	0,73	250	85	18,23	25,56	0,88	304
4/10	Салат з капустою та морквою	70	0,8	1,7	2,9	32	70	0,8	1,7	2,9	32
7/4	Напій з лимонів та апельсинів	200	0,45	0,2	7	24,02	200	0,45	0,2	7	24,02
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00
вир.	Фрукти по сезону (апельсини)	65	0,7	0,2	8,3	37,5	65	0,7	0,2	8,3	37,5
	разом :		25,96	31,95	86,13	676,52		29,18	36,46	86,28	730,52
	<b>СЕРЕДА - 4 тиждень</b>		11-14 РОКІВ				14-18 РОКІВ				
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вугле	ккал	вихід	білки	жири	вугле	ккал
	Суп Полтавський з галушками цільнозернові	200	16,6	0,8	24,4	232	200	16,6	0,8	24,4	232
6/13	Рис розсипчастий	150	4,6	3,6	37,7	204,5	150	4,6	3,6	37,7	204,5
10/11	Січеники зі свинини	70	15,01	21,05	0,73	250	85	18,23	25,56	0,88	304
4/15	Салат з буряка з ароматною олією	70	0,8	1,6	4,6	34,6	70	0,8	1,6	4,6	34,6

вир.	Сік фрукт або овоч, або ягід, без цукру та бе	200	0,3	0	18,2	76	200	0,3	0	18,2	76
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	100	1,37	0,62	20	92
	разом :		40,68	29,67	127,6	960,1		43,9	34,18	127,8	1014,1
	<b>ЧЕТВЕРГ - 4 тиждень</b>	11-14 РОКІВ					14-18 РОКІВ				
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглеєккал	вихід	білки	жири	вуглеєккал		
	Овочева юшка з булгуром	200	1,8	4,2	11,2	91	200	1,8	4,2	11,2	91
	Горохове пюре	150	3,46	6,19	29,64	187	150	3,46	6,19	29,64	187
10/12	Печінка тушена	60	16,05	22,35	25	263	70	19,31	26,9	25	317
4/16	Салат з моркви	70	0,5	1,8	3,7	33,4	70	0,5	1,8	3,7	33,4
7/10	Чай чорний без додавання цукру	200	3,8	3,9	25,8	154	200	3,8	3,9	25,8	154
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	100	1,37	0,62	20	92
	разом :		28,98	41,06	137,3	891,4		32,24	45,61	137,3	945,4
	<b>ПЯТНИЦЯ - 4 тиждень</b>	11-14 РОКІВ					14-18 РОКІВ				
карт№	Обід :	вихід	білки	жири	вуглеєккал	вихід	білки	жири	вуглеєккал		
	Юшка з рисовою крупкою та томатом	200	4,8	3,7	16,6	120	200	4,8	3,7	16,6	120
6/19	Альо-Ольо (макарони відварні) Італійська ку	150	14,92	1,53	97,34	469	150	14,92	1,53	97,34	469
2/7	Нагетси рибні	105	17,8	1,9	19,1	178,6	140	28,7	2,6	25,4	238,1
4/8	Салат з капусти з ароматною олією	70	0,7	1,6	2,2	27,7	70	0,7	1,6	2,2	27,7
7/8	Компот з фруктів або ягід	200	0,6	0	9,9	44	200	0,6	0	9,9	44
вир.	Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	22,00	71,00	30	2,00	2,00	22,00	71,00
вир.	Фрукти по сезону (яблука)	100	1,37	0,62	20	92	100	1,37	0,62	20	92
	разом :		42,19	11,35	187,1	1002,3		53,09	12,05	193,4	1061,8

Меню складене згідно постанови Кабінету Міністрів України №305 від 24 березня 2021 року  
 Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих  
 закладах оздоровлення та відпочинку (із внесеними змінами)  
 Меню безстрокове до наступних змін