

ПОГОДЖЕНО

Начальник управління безпечності
харчових продуктів та ветеринарної
медицини, державного нагляду за дотриманням
санітарного законодавства Обухівського району
_____ Василь ДАНИЛИК

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор
КЗ КОР «Васильківська
спеціальна школа»
_____ Лілія КОЗАК
«_____» _____ 2025 рік

Примірне 4-тижневе перспективне меню

**НА ОСІННІЙ ПЕРІОД
(П'ятиразове харчування)**

**Комунальний заклад Київської обласної ради
«Васильківська спеціальна школа»
2025/2026 навчальний рік**

Найменування страв	Вікова група 6-11 років		Вікова група 11-14 років		Вікова група 14-18 років	
	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г	Калор, ккал
<u>Перший тиждень</u> <u>1 день понеділок</u>						
Сніданок						
Яйце варене	43	63	43	63	43	63
Каша молочна манна	200	187	250	203	250	203
Хліб	30	68	50	118	50	118
Чай каркаде	150	119	200	125	200	125
Твердий сир	15	48	15	48	15	48
Горіхи	15	97	15	97	15	97
Всього		582		654		654
Другий сніданок						
Борошняно-кулінарні вироби	80	181	80	181	80	181
Шоколад	20	57	20	57	20	57
Молоко топлене	150	93	200	112	200	112
Всього		331		350		350
Обід						
Салат з моркви та селери	100	68	100	68	100	68
Борщ український	250	265	250	265	250	265
Каша гречана	100	95	120	140	120	140
Котлета з м'яса свинини	80	196	100	292	100	292
Хліб	30	68	50	118	50	118
Узвар	150	88	200	107	200	107
Фрукти (кавун)	200	136	200	136	200	136
Всього		916		1126		1126
Підвечірок						
Печене яблуко з сиром	100	125	100	125	100	125
Напій із шипшини	150	105	150	105	150	105
Всього		230		230		230
Вечеря						
Салат зі свіжих овочів (білокачанна капуста)	100	63	100	63	100	63
Курка в соусі	75	161	85	190	100	215
Макарони відварні	100	140	120	164	120	164
Хліб	30	68	50	118	50	118
Чай з лимоном	150	97	200	125	200	125
Всього		549		655		675

<u>2 день вівторок</u>	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років
Сніданок	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г
Огірок	100	42	100	42	100	42
Кус-кус	100	70	120	75	120	75
Чілі кон карне з курячого м`яса	100	165	120	177	120	177
Твердий сир	15	48	15	48	15	48
Хліб	30	68	50	118	50	118
Чай з лимоном	150	49	200	67	200	67
Всього		525		624		675
Другий сніданок						
Сирники	100	115	100	115	100	115
Ряжанка	150	115	200	125	200	125
Шоколад	20	57	20	57	20	57
Всього		331		350		350
Обід						
Салат з п/бур. з горіхом і чорносл.	100	147	100	147	100	147
Суп гречаний	250	115	250	115	250	115
Риба в клярі	70	99	90	120	90	120
Картопляне пюре	125	131	150	171	150	171
Хліб	30	68	50	118	50	118
Сік	200	208	200	208	200	208
Фрукти (сливи)	200	124	200	124	200	124
Всього		892		1003		802
Підвечірок						
Фруктовий салат з насінням	100	127	100	127	100	127
Узвар	150	47	150	47	150	47
Всього		174		174		174
Вечеря						
Свіжі овочі під соусом бешамель	100	127	100	127	100	127
Плов із м`ясом свинини	150	254	200	345	200	345
Хліб	30	68	50	118	50	118
Какао	150	110	150	110	150	110
Всього		724		679		795

<u>3 день середа</u>	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років
Сніданок	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г
Омлет	60	118	60	118	60	118
Молочна пшоняна каша	200	211	250	260	250	260
Хліб	30	68	50	118	50	118
Напій із цикорія	150	39	200	41	200	41
Горіхи	15	97	15	97	15	97
Всього		533		634		634
Другий сніданок						
Борошняно-кулінарні вироби	30	111	35	121	40	135
Сир твердий	15	47	15	47	15	47
Какао	150	93	200	112	200	112
Фрукти (груша)	150	130	150	130	150	130
Всього		381		410		410
Обід						
Салат із огірка	100	95	100	95	100	95
Розсольник	250	114	250	114	250	114
Горохове пюре	150	184	200	231	200	231
Тефтеля з яловичини	50	180	75	230	75	230
Хліб	30	68	50	118	50	118
Узвар	150	81	200	117	200	117
Фрукти (яблука)	150	130	150	130	150	130
Всього		852		1035		1035
Підвечірок						
Оладки з кукурз. борошна	100	90	100	90	100	90
Напій із шипшини	150	117	150	117	150	117
Всього		207		207		207
Вечеря						
Салат моркв'яний	100	76	100	76	100	76
Каша ячна	100	130	120	157	120	157
Курка з паприкою	75	134	75	134	75	134
Хліб	30	68	50	118	50	118
Чай каркаде	150	7	200	9	200	9
Всього		415		494		494

<u>4 день четвер</u>	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років
Сніданок	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г
Омлет	100	42	100	42	100	42
Фруктовий плов	120	146	150	230	150	230
Хліб	30	68	50	118	50	118
Твердий сир	15	48	15	48	15	48
Чай з лимоном	150	42	200	67	200	67
Всього		601		670		690
Другий сніданок						
Сирна запіканка зі сметаною	100	260	100	260	100	260
Кефір	150	115	200	129	200	129
Шоколад	20	57	20	57	20	57
Фрукти (яблуко)	150	130	150	130	150	130
Всього		562		586		586
Обід						
Салат із печеного буряка	70	51	70	51	70	51
Суп гороховий	250	151	250	151	250	151
Макарони	100	120	120	135	120	135
Рибна котлета	100	140	120	165	120	165
Хліб	30	68	50	118	50	118
Сік	200	208	200	208	200	208
Фрукти (кавун)	150	130	150	130	150	130
Всього		878		1067		1067
Підвечірок						
Молоко	150	117	200	150	200	150
Борошняно-кулінарні вироби	30	47	35	50	40	59
Всього		164		200		209
Вечеря						
Салат із огірка	100	147	100	147	100	147
Шніцель із курин. м`яса	50	121	75	134	75	134
Каша геркулесова	100	121	120	130	120	130
Хліб	30	68	50	118	50	118
Напій з шипшини	150	115	150	115	150	115
Всього		572		644		644

<u>5 день п'ятниця</u>	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років
Сніданок	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г
Салат із свіжих помідорів	100	77	100	77	100	77
Гречана	100	132	120	165	120	165
Курка тушкована в соусі	100	135	150	159	200	159
Хліб	30	68	50	118	50	118
Какао	150	108	200	122	200	122
Всього		520		641		641
Другий сніданок						
Йогурт	150	117	200	127	200	127
Борошняно-кулінарні вироби	30	114	35	121	40	135
Твердий сир	15	47	15	47	15	47
Фрукти (слива)	150	130	150	130	150	130
Всього		404		425		439
Обід						
Салат із свіжих огірків	100	127	100	127	100	127
Капусняк	250	137	250	137	250	137
Печеня по домашньому (свинина)	150	310	200	370	200	370
Хліб	30	68	50	118	50	118
Узвар	180	98	200	107	200	107
Фрукти (кавун)	150	130	150	130	150	130
Всього		870		989		989
Підвечірок						
Морквяний пиріг	100	258	100	258	100	258
Напій цикорія	150	42	200	48	200	48
Всього		300		316		316
Вечеря						
Горіхи	20	131	20	131	20	131
Яйце варене	43	63	43	63	43	63
Суп молочний з макаронами	200	213	250	271	250	271
Хліб	30	68	50	118	50	118
Твердий сир	15	47	15	47	15	47
Напій каркаде	150	7	200	9	200	9
Всього		529		639		639

<u>6 день субота</u>	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років
Сніданок	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г
Омлет	80	157	80	157	80	157
Манна молочна каша	200	190	250	260	250	260
Хліб	30	68	50	118	50	118
Чай каркаде	150	7	200	9	200	9
Насіння	20	89	20	89	20	89
Всього		533		609		609
Другий сніданок						
Оладки з сиром	75	149	75	149	75	149
Какао	150	111	200	125	200	125
Фрукти (яблуко)	150	120	150	120	150	120
Всього		380		394		394
Обід						
Салат із капусти білокачанної	100	45	100	45	100	45
Борщ із щавлем	250	197	250	197	250	197
Каша пшенична	100	201	120	245	120	245
Тефтеля із куриного філе	100	260	120	270	120	270
Хліб	30	68	50	118	50	118
Узвар	150	68	200	75	200	75
Фрукти (виноград)	150	120	150	120	150	120
Всього		825		860		884
Підвечірок						
Бламанже	150	121	150	121	150	121
Всього		121		121		121
Вечеря						
Салат з печеного буряка	100	127	100	127	100	127
Вареники з м`ясом свинини	150	285	200	355	200	355
Твердий сир	15	48	15	48	15	48
Хліб	30	68	50	118	50	118
Чай з лимоном	150	39	200	41	200	41
Всього		567		689		689

<u>7 день неділя</u>	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років
Сніданок	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г
Яйце варене	40	63	40	63	40	63
Пшоняно-молочна каша	200	118	250	145	250	145
Твердий сир	15	47	15	47	15	47
Хліб	30	68	50	118	50	118
Какао	150	116	200	132	200	132
Всього		445		505		505
Другий сніданок						
Ліниві вареники	70	154	70	154	70	154
Молоко	200	125	200	125	200	125
Фрукти (кавун)	150	130	150	130	150	130
Всього		409		409		409
Обід						
Тушкована капуста	100	68	100	68	100	68
Рибна юшка	250	212	250	212	250	212
Паєля (булгур) із м'ясом свинини	200	360	250	405	250	405
Хліб	30	68	50	118	50	118
Узвар	150	67	200	78	200	78
Фрукти (сливи)	100	120	100	120	100	120
Всього		828		844		859
Підвечірок						
Твердий сир	15	48	15	48	15	48
Чай каркаде	100	52	100	52	100	52
Всього		100		100		100
Вечеря						
Свіжий огірок	80	37	80	37	80	37
Каша геркулесова	100	71	120	82	120	82
Котлета з кур. філе	50	119	75	147	75	147
Хліб	30	68	50	118	50	118
Чай з лимоном	150	39	200	44	200	44
Всього		334		428		428

Найменування страв	Вікова група 6-11 років		Вікова група 11-14 років		Вікова група 14-18 років	
	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г	Калор, ккал
<u>Другий тиждень</u> <u>1 день понеділок</u>						
Сніданок						
Салат із капусти білокачанної	100	59	100	59	100	59
Курка з паприкою	50	165	75	202	75	202
Полента або (пшенична каша)	100	220	120	256	120	256
Хліб	30	68	50	118	50	118
Чай з лимоном	150	48	200	54	200	54
Всього		541		598		602
Другий сніданок						
Булочка домашня	100	251	100	251	100	215
Ряжанка	150	92	200	120	200	120
Шоколад	20	58	20	58	20	58
Всього		410		440		440
Обід						
Салат із помідорів	80	55	80	55	80	55
Суп овочевий	250	117	250	117	250	117
Макаронні вироби	100	112	120	131	120	131
Шпундра зі м'ясом свинини	80	310	100	350	100	350
Хліб	30	68	50	118	50	118
Узвар	150	68	200	75	200	75
Фрукти (виноград)	200	195	200	195	200	195
Всього		925		1057		1057
Підвечірок						
Печене яблуко з сиром	100	125	100	125	100	125
Напій із цикорія	150	105	150	105	150	105
Всього		230		230		230
Вечеря						
Омлет	80	117	80	117	80	117
Молочна геркулесова каша	200	175	250	199	250	199
Хліб	30	69	50	118	50	118
Горіхи	20	131	20	131	20	131
Чай з лимоном	150	48	200	52	200	52
Всього		708		782		803

<u>2 день вівторок</u>	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років
Сніданок	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г
Огірок свіжий	70	75	100	105	100	105
Хек запечений з овочами	75	121	100	141	100	141
Булгур	100	130	120	156	120	156
Хліб	30	68	50	118	50	118
Чай з лимоном	150	42	200	49	200	49
Всього		436		522		522
Другий сніданок						
Сирна запіканка	100	260	100	260	100	260
Йогурт	150	115	200	125	200	125
Шоколад	20	60	20	60	20	60
Фрукти (сливи)	100	110	100	110	100	110
Всього		555		555		555
Обід						
Варене яйце	40	63	40	63	40	63
Салат із капусти білокачанної	70	63	70	63	70	63
Крем суп з моркви	250	131	250	131	250	131
Каша гречана	100	190	120	240	120	240
Биток з кур. філе	80	190	100	240	100	240
Хліб	30	68	50	118	50	118
Сік	200	209	200	209	200	209
Фрукти (груша)	150	130	150	130	150	130
Всього		1044		1194		1194
Підвечірок						
Яблучний пиріг	100	258	100	258	100	258
Узвар	150	68	200	75	200	75
Всього		336		344		344
Вечеря						
Свіжий помідор	100	198	100	198	100	198
Кус-кус	100	145	120	170	120	170
Тушковане м`ясо яловичини	50	161	75	185	75	185
Хліб	30	68	50	118	50	118
Какао	150	87	200	101	200	101
Сир твердий	30	68	30	68	30	68
Всього		727		840		840

<u>3 день середа</u>	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років
Сніданок	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г
Салат із свіжих овочів	100	101	100	101	100	101
Курка в соусі	70	110	100	158	100	158
Макаронні вироби	100	115	120	135	120	135
Хліб	30	68	50	118	50	118
Напій із цикорію	150	7	200	9	200	9
Всього		465		545		545
Другий сніданок						
Борошняно-кулінарні вироби	30	87	35	115	40	125
Твердий сир	15	47	15	47	15	47
Фрукти (яблуко)	150	130	150	130	150	130
Какао	150	115	200	125	200	125
Всього		433		442		452
Обід						
Салат з моркви та сілери	100	45	100	45	100	45
Борщ український	250	168	250	168	250	168
Печення по домашньому із м'яса свинини	100	198	120	245	120	145
Хліб	30	68	50	118	50	118
Узвар	200	104	200	104	200	104
Фрукти (кавун)	200	134	200	134	200	134
Всього		717		814		814
Підвечірок						
Бламанше	150	148	200	154	200	154
Всього		205		201		201
Вечеря						
Горіхи	20	65	20	65	20	65
Варене яйце	40	63	40	63	40	63
Рисова молочна каша	200	211	250	265	250	265
Хліб	30	68	50	118	50	118
Чай з лимоном	150	80	200	107	200	107
Всього		722		742		742

<u>4 день четвер</u>	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років
Сніданок	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г
Помідор свіжий	100	73	100	73	100	73
Варене яйце	40	63	40	63	40	63
Чахохбілі з куркою	75	141	100	175	100	175
Каша геркулесова	100	129	120	157	120	157
Хліб	30	68	50	118	50	118
Какао	150	126	200	150	200	150
Всього		600		756		756
Другий сніданок						
Сирники	100	300	100	300	100	300
Шоколад	20	68	20	68	20	68
Чай	200	125	200	125	200	125
Фрукти (груша)	150	130	150	130	150	130
Всього		623		623		623
Обід						
Салат із печеного буряка	100	78	100	78	100	78
Суп із гречаною крупою	250	118	250	118	250	118
Булгур	100	132	120	165	120	165
Рибна котлета	50	170	70	220	70	220
Хліб	30	68	50	118	50	118
Сік	200	115	200	115	200	115
Фрукти (виноград)	150	130	150	130	150	130
Всього		725		771		771
Підвечірок						
Печиво	30	111	35	121	40	125
Твердий сир	15	48	15	48	15	48
Молоко	150	101	150	101	150	101
Всього		260		270		270
Вечеря						
Огірок свіжий	70	47	70	47	70	47
Плов із перлової крупи	150	228	200	232	200	232
Шніцель з кур. філе	60	120	80	135	80	135
Хліб	30	68	50	118	50	118
Напій цикорія	150	49	200	51	200	51
Всього		512		588		588

<u>5 день п'ятниця</u>	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років
Сніданок	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г
Огірок свіжий	100	74	100	74	100	74
Чахохбілі з кур. м`яса	100	161	120	174	120	174
Каша гречана	100	111	120	125	120	125
Хліб	30	68	50	118	50	118
Напій з цикорія	150	7	200	9	200	9
Всього		530		615		615
Другий сніданок						
Борошняно-кулінарні вироби	30	111	35	121	40	131
Кефір	150	91	200	120	200	120
Фрукти (кавун)	150	130	150	130	150	130
Всього		332		351		361
Обід						
Варене яйце	43	63	43	63	43	63
Салат зі свіжих овочів під соусом бешамель	100	68	100	68	100	68
Суп гороховий	250	125	250	125	250	125
Голубці з м`яса свинини	150	245	200	268	200	268
Хліб	30	68	50	118	50	118
Узвар	200	208	200	208	200	208
Фрукти (груша)	150	130	150	130	150	130
Всього		696		710		720
Підвечірок						
Оладки з кукурудзяного борошна	100	210	100	210	100	210
Какао	150	126	200	150	200	150
Всього		336		360		360
Вечеря						
Молочно-пшоняна каша	100	160	120	189	120	189
Омлет	80	157	80	157	80	157
Хліб	30	68	50	118	50	118
Твердий сир	15	64	15	64	15	64
Чай з лимоном	150	68	200	74	200	74
Всього		424		602		602

<u>6 день субота</u>	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років
Сніданок	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г
Омлет	80	117	80	117	80	117
Молочна рисова каша	200	211	250	270	250	270
Хліб	30	68	50	118	50	118
Чай з лимоном	150	49	200	52	200	52
Всього		445		557		557
Другий сніданок						
Сирники	100	260	100	260	100	260
Фрукти (яблука)	150	130	150	130	150	130
Молоко	150	115	200	225	200	225
Всього		505		615		615
Обід						
Огірок	80	37	80	37	80	37
Буряківник	250	168	250	168	250	168
Макаронні вироби	100	130	120	164	120	164
Котлета з кур. м`яса	50	267	75	279	75	279
Хліб	30	68	50	118	50	118
Узвар	150	84	200	107	200	107
Фрукти (виноград)	200	111	200	111	200	111
Всього		865		911		911
Підвечірок						
Твердий сир	15	67	15	67	15	67
Чай	150	49	200	52	200	52
Всього		116		119		119
Вечеря						
Салат з моркви і селери	100	77	100	77	100	77
Геркулесова каша	100	111	120	124	120	124
Курка в соусі із куриного філе	100	119	120	131	120	131
Хліб	30	68	50	118	50	118
Чай з лимоном	150	44	200	49	200	49
Всього		528		615		615

<u>7 день неділя</u>	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років
Сніданок	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г
Варене яйце	40	63	40	63	40	63
Салат овочевий з моркви	80	37	80	37	80	37
Кус-кус	100	107	120	125	120	125
Курка з паприкою	70	135	100	157	100	157
Хліб	30	68	50	118	50	118
Чай каркаде	150	7	200	9	200	9
Всього		417		509		509
Другий сніданок						
Ліниві вареники	100	211	100	211	100	211
Какао	200	99	200	99	200	99
Фрукти	150	130	150	130	150	130
Всього		440		440		440
Обід						
Салат з буряка	100	68	100	68	100	68
Суп рисовий	250	125	250	125	250	125
Каша гречана	100	115	120	135	120	135
Бефстроганов з ялов. м`яса	100	128	100	128	100	128
Хліб	30	68	50	118	50	118
Напій із шипшини	150	67	200	82	200	82
Фрукти	150	130	150	130	150	130
Всього		750		780		780
Підвечірок						
Бламанже	150	151	150	151	150	151
Твердий сир	15	48	15	48	15	48
Всього		199		199		199
Вечеря						
Салат із капусти білокачанної	100	67	100	67	100	67
Картопляне пюре	100	110	120	130	120	130
Хек запечений	50	60	70	73	70	73
Хліб	30	68	50	118	50	118
Чай з лимоном	150	44	200	49	200	49
Всього		559		630		630

Найменування страв	Вікова група 6-11 років		Вікова група 11-14 років		Вікова група 14-18 років	
	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г	Калор, ккал
<u>Третій тиждень</u> <u>1 день понеділок</u>						
Сніданок						
Помідор свіжий	80	47	80	47	80	47
Каша ячня	120	151	150	188	150	188
Курка в соусі	70	110	100	157	100	157
Хліб	30	68	50	118	50	118
Чай з лимоном	150	44	200	49	200	49
Всього		483		622		622
Другий сніданок						
Булочка домашня	100	125	100	125	100	125
Кефір	150	115	200	125	200	125
Фрукти (виноград)	150	130	150	130	150	130
Шоколад	20	57	20	57	20	57
Всього		317		368		368
Обід						
Салат із огірка	100	125	100	125	100	125
Борщ із щавлем	250	114	250	114	250	114
Картопляне пюре	120	184	150	231	150	231
Котлета з кур. м'яса	70	267	100	279	100	279
Хліб	30	68	50	118	50	118
Узвар	150	80	200	107	200	107
Фрукти (яблуко)	200	130	200	130	200	130
Всього		1050		1092		1092
Підвечірок						
Печиво	30	35	40	87	115	125
Чай	150	44	200	49	200	49
Всього		79		138		174
Вечеря						
Варене яйце	40	63	40	63	40	63
Молочна манна каша	200	190	250	220	250	220
Хліб	30	68	50	118	50	118
Твердий сир	15	48	15	48	15	48
Чай каркаде	150	7	200	9	200	9
Всього		408		428		428

<u>2 день вівторок</u>	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років
Сніданок	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г
Салат із капусти білокачанної	100	101	100	101	100	101
Каша геркулесова	100	127	150	145	150	145
Чахохбілі з кур. м`яса	80	141	100	179	100	179
Сир твердий	15	47	15	47	15	47
Хліб	30	68	50	118	50	118
Чай каркаде	150	7	200	9	200	9
Всього		569		677		677
Другий сніданок						
Сирники зі сметаною	100	260/32	100	260/32	100	260/32
Напій із цикорія	150	95	200	105	200	105
Шоколад	20	57	20	57	20	57
Фрукти (яблука)	150	130	150	130	150	130
Всього		574		584		584
Обід						
Салат із печеного буряка	100	95	100	95	100	95
Суп-пюре із гарбуза	250	151	250	151	250	151
Відварений рис	120	132	150	165	150	165
Тефтеля з м`яса свинини	70	267	80	281	80	281
Хліб	30	68	50	118	50	118
Сік	200	208	200	208	200	208
Фрукти (кавун)	150	130	150	130	150	130
Всього		1076		1121		1121
Підвечірок						
Борошняно-кулінарні вироби	30	111	35	121	40	131
Молоко	150	121	150	121	150	121
Всього		232		242		252
Вечеря						
Салат з моркви	100	71	100	71	100	71
Риба запечена	50	101	75	125	75	125
Пшенична каша	100	120	120	130	120	130
Хліб	30	68	50	118	50	118
Твердий сир	15	48	15	48	15	48
Чай з лимоном	150	39	200	41	200	41
Всього		379		461		461

<u>3 день середа</u>	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років
Сніданок	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г
Омлет	80	157	80	157	80	157
Пшоняна молочна каша	200	190	250	220	250	220
Твердий сир	15	48	15	48	15	48
Хліб	30	68	50	118	50	118
Напій каркаде	150	7	200	9	200	9
Всього		470		552		552
Другий сніданок						
Борошняно-кулінарні вироби	30	111	35	121	40	131
Йогурт	150	86	200	101	200	101
Фрукти (яблука)	150	130	150	130	150	130
Всього		285		320		320
Обід						
Помідор	100	47	100	47	100	47
Буряківник	250	145	250	145	250	145
Каша гречана	100	132	120	165	120	165
Бефстроганов із куриного філе	100	220	120	252	120	252
Хліб	30	68	50	118	50	118
Узвар	150	81	200	107	200	107
Фрукти (груша)	150	130	150	130	150	130
Всього		917		967		967
Підвечірок						
Пиріг яблучний	100	258	100	258	100	258
Напій шипшини	150	102	200	107	200	107
Всього		360		363		363
Вечеря						
Салат із огірка	100	105	100	105	100	105
Макарони відварні	100	149	120	165	120	165
Котлета із свин. м'яса	70	121	100	142	100	142
Хліб	30	68	50	118	50	118
Чай з лимоном	150	39	200	41	200	41
Всього		482		571		571

<u>4 день четвер</u>	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років
Сніданок	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г
Огірок	100	139	100	139	100	139
Ячна каша	100	226	120	256	120	256
Чахохбілі з кур. м`яса	50	121	75	137	75	137
Хліб	30	68	50	118	50	118
Какао	150	86	200	101	200	101
Всього		645		750		750
Другий сніданок						
Сирна запіканка	100	260	100	260	100	260
Ряжанка	150	115	200	125	200	125
Фрукти (кавун)	150	130	150	130	150	130
Шоколад	20	57	20	57	20	57
Всього		562		572		572
Обід						
Салат зі свіжих овочів	100	83	100	83	100	83
Суп гороховий	250	135	250	135	250	135
Кус-кус	50	101	75	124	75	124
Рибна котлета	100	130	120	164	120	164
Хліб	30	68	50	118	50	118
Сік	150	145	200	165	200	165
Фрукти (слива)	150	130	150	130	150	130
Всього		973		992		992
Підвечірок						
Бланманже	100	122	100	122	100	122
Всього		122		122		122
Вечеря						
Варене яйце	40	63	40	63	40	63
Геркулесова каша	100	226	120	256	120	256
Болоньезе з м`яса свин.	100	220	120	242	120	242
Хліб	30	68	50	118	50	118
Чай каркаде	150	7	200	9	200	9
Всього		584		689		689

<u>5 день п'ятниці</u>	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років
Сніданок	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г
Салат з моркви	100	83	100	83	100	83
Булгур	100	132	120	165	120	165
Курка в соусі	60	75	60	75	60	75
Хліб	30	68	50	118	50	118
Напій з цикорія	150	39	200	41	200	41
Всього		397		482		482
Другий сніданок						
Борошняно-кулінарні вироби	30	111	35	121	40	131
Какао	150	86	200	101	200	101
Твердий сир	20	57	20	57	20	57
Фрукти (яблука)	150	130	150	130	150	130
Всього		384		409		409
Обід						
Варене яйце	80	37	80	37	80	37
Суп с кльоцьками	250	190	250	190	250	190
Овочева рагу із куриним філе	120	133	150	166	150	166
Хліб	30	68	50	118	50	118
Узвар	200	208	200	208	200	208
Фрукти (груша)	200	155	200	155	200	155
Всього		791		845		845
Підвечірок						
Оладки із кукур. борошна	70	140	70	140	70	140
Напій каркаде	150	112	200	125	200	125
Всього		252		265		265
Вечеря						
Огірок	80	157	80	157	80	157
Булгур каша	120	132	150	141	150	141
Рибна котлета	50	121	70	137	70	137
Хліб	30	68	50	118	50	118
Чай з лимоном	150	39	200	41	200	41
Всього		598		675		675

<u>6 день субота</u>	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років	Вікова група 6-11 років	Віков а група 11-14 років	Вікова група 14-18 років
Сніданок	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г
Варене яйце	40	63	40	63	40	63
Салат з капусти	100	107	100	107	100	107
Макарони відварні	120	164	120	164	120	164
Чахохбілі з кур. м`яса	70	107	100	125	100	125
Хліб	30	68	50	118	50	118
Какао	150	86	200	101	200	101
Всього		595		663		663
Другий сніданок						
Сирники	100	260	100	260	100	260
Молоко	150	115	200	125	200	125
Фрукти (кавун)	150	130	150	130	150	130
Всього		405		516		516
Обід						
Салат з огірка	100	45	100	45	100	45
Суп з квасолею	250	215	250	215	250	215
Гречана каша	120	186	150	201	150	201
Котлета зі свин. м`яса	80	141	100	179	100	179
Хліб	30	68	50	118	50	118
Узвар	150	81	200	107	200	107
Фрукти (слива)	150	130	150	130	150	130
Всього		792		829		829
Підвечірок						
Борошняно-кулінарні вироби	150	110	150	110	150	110
Напій каркаде	15	47	15	47	15	47
Всього		157		157		157
Вечеря						
Салат з буряка	100	198	100	198	100	198
Вареники з капустою	120	240	200	280	200	280
Твердий сир	15	47	15	47	15	47
Хліб	30	68	50	118	50	118
Чай з лимоном	150	39	200	41	200	41
Всього		592		684		684

<u>7 день неділя</u>	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років
Сніданок	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г
Варене яйце	40	63	40	63	40	63
Молочна геркулесова каша	200	190	250	220	250	220
Твердий сир	15	47	15	47	15	47
Хліб	30	68	50	118	50	118
Чай з лимоном	150	39	200	41	200	41
Всього		410		490		490
Другий сніданок						
Борошняно-кулінарні вироби	30	111	35	121	40	131
Фрукти (груша)	150	130	150	130	150	130
Какао	150	115	200	126	200	126
Всього		356		377		387
Обід						
Салат овочевий	100	107	100	107	100	107
Суп рисовий	250	135	250	135	250	135
Каша ячна	120	186	150	201	150	201
Риба тушкована з овочами	50	101	75	124	75	124
Хліб	30	68	50	118	50	118
Узвар	150	81	200	107	200	107
Фрукти (виноград)	200	131	200	131	200	131
Всього		868		904		904
Підвечірок						
Ліниві вареники	100	133	100	133	100	133
Чай каркаде	150	7	200	9	200	9
Всього		140		142		142
Вечеря						
Помідор	100	95	100	95	100	95
Картопля запечена	120	146	120	146	120	146
Котлета з куриного м`яса	50	161	70	185	70	185
Хліб	30	68	50	118	50	118
Какао	150	111	200	127	200	127
Всього		623		641		641

Найменування страв	Вікова група 6-11 років		Вікова група 11-14 років		Вікова група 14-18 років	
	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід г	Калор, ккал	Вихід, г	Калор, ккал
<u>Четвертий тиждень</u> <u>1 день понеділок</u>						
Сніданок						
Омлет	80	157	80	157	80	157
Фруктовий плов	120	146	150	230	150	230
Хліб	30	71	50	118	50	118
Чай з лимоном	150	42	200	67	200	67
Всього		416		572		572
Другий сніданок						
Булочка домашня	80	181	80	181	80	181
Топлене молоко	150	93	200	112	200	112
Шоколад	20	57	20	57	20	57
Всього		331		331		331
Обід						
Помідор свіжий	70	47	70	47	70	47
Суп з макаронними виробами	250	175	250	175	250	175
Гречана каша	120	133	150	166	150	166
Бевстроганов з ялович. м`яса	80	193	100	263	100	263
Хліб	30	71	50	118	50	118
Узвар	150	88	200	107	200	107
Фрукти (груша)	200	135	200	135	200	135
Всього		855		1030		1030
Підвечірок						
Печене яблуко з сиром	100	145	100	145	100	145
Горіхи	15	97	15	97	158	97
Всього		145		145		145
Вечеря						
Салат з капусти	100	88	100	88	100	88
Паелья з булгуром (курка)	200	311	250	389	250	389
Хліб	30	71	50	118	50	118
Твердий сир	15	47	15	47	15	47
Напій із шипшини	150	115	200	121	200	121
Всього		632		763		763

<u>2 день вівторок</u>	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років
Сніданок	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г
Варене яйце	40	63	40	63	40	63
Молочна манна каша	200	190	250	220	250	220
Твердий сир	15	48	15	48	15	48
Хліб	30	71	50	118	50	118
Напій із цикорію	150	39	200	41	200	41
Всього		411		490		490
Другий сніданок						
Сирна запіканка	100	260	100	260	100	260
Ряжанка	150	115	200	126	200	126
Фрукти (кавун)	150	130	150	130	150	130
Шоколад	20	57	20	57	20	57
Всього		453		473		473
Обід						
Салат із свіжих овочів	100	138	100	138	100	138
Суп польовий	250	73	250	73	250	73
Картопляне пюре	120	131	150	161	150	161
Котлета з куриного м`яса	100	260	120	277	120	277
Хліб	30	71	50	118	50	118
Сік	200	208	200	208	200	208
Фрукти (слива)	150	130	150	130	150	130
Всього		1051		1112		1112
Підвечірок						
Напій із шипшини	150	93	200	112	200	112
Борошняно-кулінарні вироби	30	111	35	121	40	131
Всього		204		214		224
Вечеря						
Помідор	80	37	80	37	80	37
Геркулесова каша	100	133	120	166	120	166
Риба з овочами	70	210	100	240	100	240
Хліб	30	71	50	118	50	118
Какао	150	86	200	101	200	101
Всього		537		662		662

<u>3 день середа</u>	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років
Сніданок	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г
Салат із моркви	100	44	100	44	100	44
Курка в соусі	70	119	100	131	100	131
Булгур	100	127	120	132	120	132
Хліб	30	71	50	118	50	118
Чай з лимоном	150	46	200	49	200	49
Всього		588		649		649
Другий сніданок						
Борошняно-кулінарні вироби	30	87	35	115	40	125
Какао	150	75	200	99	200	99
Фрукти (слива)	100	110	100	110	100	110
Всього		385		420		425
Обід						
Салат з огірка	100	47	100	47	100	47
Борщ український зі сметаною	250	115	250	115	200	115
Паелья (булгур) зі свин м`яса	150	244	200	269	200	269
Хліб	30	68	50	118	50	118
Узвар	150	95	200	104	200	104
Фрукти (груша)	150	130	150	130	150	130
		857		1015		1015
Підвечірок						
Оладки з яблуками	50	139	70	145	70	145
Напій	150	120	200	140	200	140
Всього		259		285		285
Вечеря						
Варене яйце	40	63	40	63	40	63
Молочний суп з макаронами	200	175	250	199	250	199
Хліб	30	68	50	118	50	118
Твердий сир	15	48	15	48	15	48
Чай каркаде	150	7	200	9	200	9
Всього		428		504		504

<u>4 день четвер</u>	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років
Сніданок	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г
Омлет	80	157	80	157	80	157
Салат з капусти	100	77	100	77	100	77
Каша ячна	100	127	120	145	120	145
Чахохбілі з куркою	75	164	90	196	90	196
Хліб	30	68	50	118	50	118
Чай з лимоном	150	39	200	41	200	41
Всього		543		674		674
Другий сніданок						
Сирна запіканка	100	260	100	260	100	260
Йогурт	150	93	200	112	200	112
Шоколад	20	63	20	63	20	63
Фрукти (яблука)	100	110	100	110	100	110
Всього		526		545		545
Обід						
Огірок	70	45	70	45	70	45
Суп пюре з моркви	250	118	250	118	250	118
Геркулес	120	164	150	205	150	205
Рибна тефтеля	50	101	75	124	75	124
Хліб	30	71	50	118	50	118
Сік	200	208	200	208	200	208
Фрукти (кавун)	200	125	200	125	200	125
Всього		935		1050		1050
Підвечірок						
Борошняно-кулінарні вироби	100	259	100	259	100	259
Какао	150	111	200	117	200	117
Всього		370		376		376
Вечеря						
Помідор	100	73	100	73	100	73
Гречана каша	100	130	120	164	120	164
Котлета зі свин м`яса	75	103	100	137	100	137
Хліб	30	71	50	118	50	118
Напій з шипшини	150	115	200	121	200	121
Всього		492		613		613

<u>5 день п'ятниця</u>	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років
Сніданок	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г
Варене яйце	40	63	40	63	40	63
Молочна манна каша	200	190	250	220	250	220
Твердий сир	15	47	15	47	15	47
Хліб	30	71	50	118	50	118
Чай з лимоном	150	39	200	41	200	41
Всього		411		489		489
Другий сніданок						
Борошняно-кулінарні вироби	30	111	35	121	40	131
Кефір	150	115	200	125	200	125
Фрукти (груша)	150	130	150	130	150	130
Всього		226		246		256
Обід						
Салат зі свіжих овочів під соусом бешемель	100	86	100	86	100	86
Розсольник	250	135	250	135	250	135
Тефтеля м'яса яловичини	50	267	75	280	75	280
Пшенична каша	100	130	120	156	120	156
Хліб	30	68	50	118	50	118
Узвар	150	68	200	103	200	103
Фрукти (виноград)	150	130	150	130	150	130
Всього		890		1031		1031
Підвечірок						
Ватрушка з сиром	100	247	100	247	100	247
Напій	150	108	200	125	200	125
Всього		355		372		372
Вечеря						
Овочева рагу з куриним філе	150	230	200	265	200	265
Твердий сир	15	47	15	47	15	47
Хліб	30	71	50	118	50	118
Чай каркаде	150	7	200	9	200	9
Всього		356		440		440

<u>6 день субота</u>	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років
Сніданок	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г
Варене яйце	80	157	80	157	80	157
Бігос з гречкою та кур. м`ясом	150	310	200	360	200	360
Твердий сир	15	47	15	47	15	47
Хліб	30	68	50	118	50	118
Какао	150	86	200	101	200	101
Всього		668		783		783
Другий сніданок						
Сирники	80	180	100	210	100	210
Фрукти (яблука)	150	130	150	130	150	130
Молоко	150	115	200	225	200	225
Всього		424		455		455
Обід						
Свіжий огірок	80	37	80	37	80	37
Овочевий суп	250	112	250	112	250	112
Картопляне пюре	150	310	200	370	200	370
Гуляш зі свин. м`ясом	80	141	100	179	100	179
Хліб	30	68	50	118	50	118
Узвар	150	68	200	103	200	103
Фрукти (слива)	150	130	150	130	15	130
Всього		792		829		829
Підвечірок						
Борошняно-кулінарні вироби	30	87	35	115	40	125
Какао	150	115	200	220	200	220
Всього		202		335		345
Вечеря						
Салат з буряка	100	68	100	68	100	68
Курячи нагетси	50	120	70	157	70	157
Горохове пюре	120	185	150	231	150	231
Хліб	30	68	50	118	50	118
Чай каркаде	150	7	200	9	200	9
Всього		605		624		640

<u>7 день неділя</u>	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років	Вікова група 6-11 років	Вікова група 11-14 років	Вікова група 14-18 років
Сніданок	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г	Вихід, г	Калор, ккал	Вихід, г
Варене яйце	40	63	40	63	40	63
Молочна манна каша	200	190	250	220	250	220
Твердий сир	15	47	15	47	15	47
Хліб	30	68	50	118	50	118
Чай з лимоном	150	39	200	41	200	41
Всього		410		490		490
Другий сніданок						
Лінівi вареники	100	211	100	211	100	211
Какао	150	115	200	125	200	125
Фрукти (яблука)	150	130	15	130	150	130
Всього		466		466		466
Обід						
Салат зі свіжої капусти	100	86	100	86	100	86
Суп польовий	250	168	250	168	250	168
Риба запечена	50	100	75	125	75	125
Кус кус	120	131	150	161	150	161
Хліб	30	68	50	118	50	118
Узвар	150	81	200	107	200	107
Фрукти (слива)	150	130	150	130	150	130
Всього		815		965		965
Підвечірок						
Борошняно-кулінарні вироби	30	111	35	121	40	131
Напій	150	111	200	135	200	135
Всього		110		266		266
Вечеря						
Квашений огірок	80	37	80	37	80	37
Каша ячна	100	133	120	166	120	166
Куриний шніцель	75	103	100	137	100	137
Хліб	30	68	50	118	50	118
Напій з каркаде	150	7	200	9	200	9
Всього		348		467		467