

ПОГОДЖЕНО

Начальник управління Державного
нагляду за дотриманням
санітарного законодавства
Головного Управління
в Черкаській області

№2
Володимир ПАПАЧ

« » 2021 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Черкаської
загальноосвітньої санаторної
школи-інтернату I-II ступенів
Черкаської обласної ради

Людмила ШАРАПА

код
22139185
« » 2021 р.

**ПРИМІРНЕ
ЧОТИРИТИЖНЕВЕ
МЕНЮ**

**КОМУНАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ
«ЧЕРКАСЬКА САНАТОРНА ШКОЛА
ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ»**

1 тиждень ПОНЕДІЛОК	Вихід. Порцій					
	1-4 класи	ккал	5-7 класи	ккал	8-9 класи	ккал
I Сніданок						
Салат з морквою та родзинками	100	99,39	100	99,39	100	99,39
Омлет «Скрамбл»	50	97,7	50	97,7	50	97,7
Каша пшенична	120	151,92	150	к189,9	150	189,9
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Чай з лимоном	200/7	63	200/7	63	200/7	63
II Сніданок						
Какао з молоком	200	124	200	124	200	124
Булка, сир твердий	20/15	0,28; 60	20/15	0,28; 60	20/30	0,28; 60
Обід						
Салат з капусти з зеленим горошком	75	80,7	75	80,7	75	80,7
Суп гороховий	200	107,6	250	134,5	300	161,4
Риба тушкована з овочами у томатному соусі	60	60,9	90	91,3	120	121,7
Картопляне пюре	120	171,26	150	214,10	150	214,10
Сік фруктовий	200	92	200	92	200	92
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Яблука свіжі	200	80	200	80	200	80
Підвечірок						
Узвар із сухофруктів	150	80,80	150	80,80	200	107,7
Рогалик з повидлом	70	188,9	70	188,9	70	188,9
Вечеря						
Салат з квашеними огірками та свіжою капустою	100	69,86	100	69,86	100	69,86
Курячі нагетси	85	186,3	125	274	150	328,9
Рис відварений	120	163	150	204,5	150	204,5
Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	30	71
Чай	200	60	200	60	200	60

1 тиждень ВІВТОРОК	Вихід. Порцій					
	1-4 класи	ккал	5-7 класи	ккал	8-9 класи	ккал
СНІДАНОК						
Салат з буряка та олії	100	69,25	100	69,25	100	69,25
Курка тушкована в соусі	70	110	100	157,15	120	188,60
Вермішель відварна	120	205,2	150	256,65	150	256,65
Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	30	71
Чай з лимоном	200/7	63	200/7	63	200/7	63
II СНІДАНОК						
Молоко	180	91,56	180	91,56	180	91,56
Булка	20	028	20	028	20	028
ОБІД						
Салат з овочів	55	72,5	55	72,5	55	72,5
Суп квасолевий	200	115,2	250	144	300	172,8
Болоньезе	120	202,71	170	287,17	200	337,8
Гречана каша	120	132,7	150	165,8	150	165,8
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Узвар із сухофруктів	150	80,8	150	80,8	200	107,7
Банани	150	142,6	150	142,6	150	142,6
ПІДВЕЧІРОК						
Львівський сирник	100	201,9	100	201,9	100	201,9
Кефір	200	100	200	100	200	100
ВЕЧЕРЯ						
Рибні котлети	60	53,21	90	79,82	120	106,42
Овочеve рагу з зеленим горошком	120	190,8	150	238,4	200	317,9
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Чай	200	60	200	60	200	60

1 тиждень СЕРЕДА	Вихід. Порцій					
	1-4 класи	ккал	5-7 класи	ккал	8-9 класи	ккал
СНІДАНОК						
Салат із запеченою капустою та родзин.	75	117,14	75	117,14	75	117,14
Палички курячі	50	125,63	75	188,44	100	251,25
Каша пшоняна	120	131,2	150	164	150	164
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Чай з лимоном	200/7	63	200/7	63	200/7	63
II СНІДАНОК						
Кавовий напій з молоком	200	142	200	142	200	142
Батон, повидло	30/20	165	30/20	165	30/20	165
ОБІД						
Помідори квашені	50	9	50	9	50	9
Полтавський борщ	200	99,02	250	123,78	300	148,54
Котлети м'ясні	60	84,49	80	112,66	80	112,66
Рис відварений	120	163,6	150	204,5	150	204,5
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Узвар із сухофруктів	150	80,8	150	80,8	150	80,8
Апельсини	150	75	150	75	150	75
ПІДВЕЧІРОК						
Запиканка сирна зі сметаною	100	206	100	206	100	206
Йогурт	200	137,6	200	137,6	200	137,6
ВЕЧЕРЯ						
Овочі припущені з соусом	75	64,7	75	64,7	75	64,7
Плов з курячим м'ясом	150	233,17	180	279,81	250	388,62
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Чай	200	60	200	60	200	60

1 тиждень ЧЕТВЕР	Вихід. Порцій					
	1-4 класи	ккал	5-7 класи	ккал	8-9 класи	ккал
СНІДАНОК						
Огірок квашений	75	12	75	12	75	12
Риба запечена з морквою та цибулею	60	70,1	90	105,1	120	140,1
Каша пшенична	120	151,92	150	189,9	150	189,9
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Чай з лимоном	200/7	63	200/7	63	200/7	63
II СНІДАНОК						
Бланманжé	150	151,15	150	151,15	150	151,15
Булка Сир твердий	20/15	28/60	20/15	28/60	20/15	28/60
ОБІД						
Салат з буряком та сиром	75	70,8	75	70,8	75	70,8
Суп овочевий	200		250		300	
Печеня по-домашньому з куркою	180	228,6	250	317,5	300	381,0
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Узвар із сухофруктів	150	80,8	150	80,8	200	80,8
Банани	150	142,6	150	142,6	150	142,6
ПІДВЕЧІРОК						
Сирники з морквою і сметаною	100/15	226,2	100/15	226,2	100/15	226,2
Кефір	200	100	200	100	200	100
ВЕЧЕРЯ						
Салат з капусти, моркви, кукурудзи	100	67,98	100	67,98	100	67,98
Курка тушкована в соусі гірчич.	50	109,6	75	164,5	90	197,4
Булгур	120	132	150	165	150	165
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Чай	200	60	200	60	200	60

1 тиждень П'ЯТНИЦЯ	Вихід. Порцій					
	1-4 класи	ккал	5-7 класи	ккал	8-9 класи	ккал
СНІДАНОК						
Салат з гречкою та овочами	180	157,90	250	219,30	250	219,30
Чахохбілі з куркою	150	189,4	175	221,0	175	221
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Чай з лимоном	200/7	63	200/7	63	200/7	63
II СНІДАНОК						
Молоко	180	91,56	180	91,56	180	91,56
Булка	20	028	20	028	20	028
ОБІД						
Борщ з картоплею	200	137,3	250	171,7	300	206
Фрикадельки м'ясні	50	100,1	75	149,80	100	149,8
Вермішель відварна	120	205,2	150	256,65	150	256,65
Салат з морквою та яблуками	50	37,1	75	55,7	100	74,25
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Сік фруктовий	200	98,7	200	98,7	200	98,7
Фрукти	200		200		200	
ПІДВЕЧІРОК						
Вертуга	60	141,8	60	141,8	60	141,8
Узвар із сухофруктів	150	80,8	200	107,70	200	107,70
ВЕЧЕРЯ						
Салат з кваш. огірків та кваш. капусти	75	52,7	75	52,7	75	52,7
Вегетаріанський пиріг	120	144,56	150	180,7	150	180,7
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Чай	200	60	200	60	200	60

2 тиждень ПОНЕДІЛОК	Вихід. Порцій					
	1-4 класи	ккал	5-7 класи	ккал	8-9 класи	ккал
I Сніданок						
Салат з морквою та родзинками	75	74,5	75	74,5	75	74,5
Молочна манна каша	200	303	200	303	200	303
Омлет Скрамбл	50	97,7	50	97,7	50	97,7
Чай з лимоном	200/7	63	200/7	63	200/7	63
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
II Сніданок						
Молоко, булка	200;20	101,7;28	200;20	101,7;28	200;20	101,7;28
Сир твердий	15	60	15	60	15	60
Обід						
Огірок квашений	50	8	50	8	50	8
Борщ український	200	121	250	152	300	182
Болоньезе	100	168,92	120	202,71	120	202,71
Картопляне пюре	120	162,62	150	203,30	150	203,30
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Сік фруктовий	200	92	200	92	200	92
Фрукти	200		200		200	
Підвечірок						
Рогалик з повидлом	70	188,9	70	188,9	70	188,9
Узвар із сухофруктів	150	80,8	200	107,7	200	107,7
Вечеря						
Салат вітамінний	75	58	75	58	75	58
Куліш з курячим м'ясом	180	277,50	250	385,5	250	385,5
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Чай	200	60	200	60	200	60

2 тиждень ВІВТОРОК	Вихід. Порцій					
	1-4 класи	ккал	5-7 класи	ккал	8-9 класи	ккал
СНІДАНОК						
Салат з морквою, сиром та сметаною	75	84,10	75	84,10	75	84,10
Плов з курячим м'ясом	180	279,81	250	388,62	250	388,62
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Чай з лимоном	200/7	63	200/7	63	200/7	63
II СНІДАНОК						
Батон з повидлом	30/20	165	30/20	165	30/20	165
Молоко	200	101,7	200	101,7	200	101,7
ОБІД						
Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	75	56,9	75	56,9	75	56,9
Суп гороховий	200	107,6	250	134,5	300	161,4
Печеня по-домашньому з м'ясом	150	216,1	200	288,1	250	360,2
Каша гречана	120	132,7	150	165,8	150	165,8
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Напій з шипшини	180	102,24	180	102,24	180	102,24
Фрукти	200		200		200	
ПІДВЕЧІРОК						
Запіканка сирна зі сметаною	100/10	161,79/ 20,6	100/10	161,79/ 20,6	100/10	161,79/ 20,6
Йогурт	200	137,6	200	137,6	200	137,6
ВЕЧЕРЯ						
Салат з буряка, сир і часник	75	64	75	64	75	64
Курка тушкована в соусі	100	95,18	150	142,77	150	142,77
Вермішель від.	120	205,2	150	256,65	150	256,65
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Чай	200	60	200	60	200	60

2 тиждень СЕРЕДА	Вихід. Порцій					
	1-4 класи	ккал	5-7 класи	ккал	8-9 класи	ккал
СНІДАНОК						
Салат зі буряка	75	47	75	47	75	47
Курячі нагетси	50	107,90	75	161,86	75	161,86
Овочева паелья	120	160,6	150	200,7	150	200,7
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Чай з лимоном	200/7	63	200/7	63	200/7	63
II СНІДАНОК						
Молоко	150	76,30	200	125	200	125
Печиво	30	102,6	30	102,6	30	102,6
ОБІД						
Салат з квашеними огірками та свіжою капустою	75	52,7	75	52,7	75	52,7
Суп квасолевий	200	115,2	250	144	300	172,8
Риба запечена під соусом	60	70,1	90	105,1	120	140,1
Рис відварний	120	163,6	150	204,5	150	204,5
Хліб житній	30	68	50	113,0	50	113,0
Узвар із сухофруктів	150	80,8	150	80,8	150	80,8
Фрукти	200		200		200	
ПІДВЕЧІРОК						
Львівський сирник з морквою та сметаною	120	242,29	120	242,29	120	242,29
Кефір	200	118	200	118	200	118
ВЕЧЕРЯ						
Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	75	51	75	51	75	51
Печеня по-домашньому з м'ясом	150	216,1	200	288,1	200	288,1
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Чай	200	60	200	60	200	60

2 тиждень ЧЕТВЕР	Вихід. Порцій					
	1-4 класи	ккал	5-7 класи	ккал	8-9 класи	ккал
СНІДАНОК						
Огірок квашений	50	8	50	8	50	8
Фрикадельки рибні	60	48,66	90	72,99	90	72,99
Каша пшенична	120	151,92	150	189,9	150	189,9
Хліб житній	30	68	50	113	50	113
Чай з лимоном	200/7	63	200/7	63	200/7	63
II СНІДАНОК						
Какао з молоком	150	86,24	200	114,98	200	114,98
Булка, сир твердий	20/15	28; 60	20/15	28; 60	20/30	28; 60
ОБІД						
Салат зі буряком, курагою	75	153,4	75	153,4	75	153,4
Суп овочевий	200	106,4	250	133	300	159,6
Курка по-італійськи	60	74,4	85	105,4	85	105,4
Булгур	120	132,0	150	165	150	165
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Напій з шипшини	180	102,24	180	102,24	180	102,24
Фрукти	200		200		200	
ПІДВЕЧІРОК						
Сінабон з корицею	60	159,8	80	213,00	80	213,00
Компот із ягід	150	33,3	200	44,4	200	44,4
ВЕЧЕРЯ						
Салат з капусти, зеленого горошку	75	70,80	75	70,80	75	70,80
Курячий шніцель	70	254,5	70	254,5	70	254,5
Картопляне пюре	120	162,62	150	203,30	150	203,30
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Чай	200	60	200	60	200	60

2 тиждень П'ЯТНИЦЯ	Вихід. Порцій					
	1-4 класи	ккал	5-7 класи	ккал	8-9 класи	ккал
СНІДАНОК						
Салат з буряком та чорносливом	75	62,1	75	62,1	75	62,1
Плов з курячим м'ясом	150	233,17	180	279,81	180	279,81
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Чай з лимоном	200/7	63	200/7	63	200/7	63
II СНІДАНОК						
Бланманжé	150	151,15	150	151,15	150	151,15
Булка Сир твердий	20/15	28/52	20/15	28/52	20/15	28/52
ОБІД						
Вінегрет	75	65	75	65	75	65
Борщ з картоплею	200	103	250	161,40	300	155
Бефстрогани з вареним м'ясом	70	110,65	100	158,08	120	189,63
Картопляне пюре	120	162,62	150	203,3	150	203,3
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Сік фруктовий	200	98,7	200	98,7	200	98,7
Фрукти	200		200		200	
ПІДВЕЧІРОК						
Запiканка сирна з яблуком, морквою	100	181,37	100	181,37	100	181,37
Йогурт	200	137,6	200	137,6	200	137,6
ВЕЧЕРЯ						
Салат з овочів	75	70	75	70	75	70
Курка тушкована в соусі	100	95,18	100	95,18	100	95,18
Гречана каша	120	132,7	150	165,8	165	165,8
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Чай	200	60	200	60	200	60

3 тиждень ПОНЕДІЛОК	Вихід. Порцій					
	1-4 класи	ккал	5-7 класи	ккал	8-9 класи	ккал
I Сніданок						
Молочна рисова каша	200	301	300	451,5	300	451,5
Омлет Скрамбл	50	97,7	50	97,7	50	97,4
Салат з моркви, родзинок	75	74,5	75	74,5	75	74,5
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Чай з лимоном	200/7	63	200/7	63	200/7	63
II Сніданок						
Молоко	180	91,50	180	91,50	180	91,50
Булка, сир твердий	20/15	28; 60	20/15	28; 60	20/30	28; 60
Обід						
Помідори квашені	50	9	50	9	50	9
Суп гороховий	200	120	250	150	300	180
Чахохбілі з куркою	100	126,29	150	189,40	150	189,40
Каша пшенична	120	151,92	150	189,9	150	189,9
Хліб житній	30	71	50	118	50	118
Сік фруктовий	200	92	200	92	200	92
Фрукти	200		200		200	
Підвечірок						
Рогалик з повидлом	70	188,9	70	188,9	70	188,9
Йогурт	200	137,6	200	137,6	200	137,6
Вечеря						
Салат з квашеними огірками	50	34,90	50	34,90	50	34,90
Риба тушкована з овочами у томатному соусі	60	60,9	90	91,3	120	121,7
Картопляне пюре	120	171,20	150	214,10	150	214,10
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Чай	200	60	200	60	200	60

3 тиждень ВІВТОРОК	Вихід. Порцій					
	1-4 класи	ккал	5-7 класи	ккал	8-9 класи	ккал
СНІДАНОК						
Салат з морквою, сиром та сметаною	75	84,1	75	84,1	75	84,1
Палички курячі	50	125,63	75	188,44	100	251,25
Булгур	120	132	150	165	150	165
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Чай з лимоном	200/7	63	200/7	63	200/7	63
II СНІДАНОК						
Какао з молоком	150	86,24	150	86,24	150	86,24
Булка з повидлом	30/20	165	30/20	165	30/20	165
ОБІД						
Салат з буряком та чорносливом	75	62,1	75	62,1	75	62,1
Борщ з картоплею	200	129,1	250	161,4	300	193,7
Чилі кон карне	180	274,1	250	380,7	300	456,84
Хліб житній	30	68	50	113,0	50	113,0
Узвар із сухофруктів	150	80,8	150	80,8	150	80,8
Фрукти	200		200		200	
ПІДВЕЧІРОК						
Запіканка рисова з ягід	150	243,78	150	243,78	150	243,78
Кефір	200	100	200	100	200	100
ВЕЧЕРЯ						
Салат з овочів	55	72,5	55	72,5	55	72,5
Курка тушкована в соусі	70	110	100	157,15	120	188,6
Каша гречана	120	137,20	150	171,5	150	171,50
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Чай	200	60	200	60	200	60

3 тиждень СЕРЕДА	Вихід. Порцій					
	1-4 класи	ккал	5-7 класи	ккал	8-9 класи	ккал
СНІДАНОК						
Салат з морквою та імбирем	75	47,4	75	47,4	75	47,4
Рибні нагетси	70	113,8	105	170,7	105	170,7
Каша рисова	120	163,6	150	204,50	150	204,5
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Чай з лимоном	200/7	63	200/7	63	200/7	63
II СНІДАНОК						
Молоко	180	91,56	180	91,56	180	91,56
Булка Сир твердий	20/15	28/60	20/15	28/60	20/15	28/60
ОБІД						
Огірок квашений	50	8	50	8	50	8
Капусняк	200	151	250	188,7	300	226,5
Гуляш з вареної яловичини	50	65,36	70	91,5	120	156,86
Каша гречана	120	132,7	150	165,8	150	165,8
Хліб житній	30	68	50	113	50	113
Напій з шипшини	180	102,24	180	102,24	180	102,24
Фрукти	200		200		200	
ПІДВЕЧІРОК						
Львівський сирник	100	201,9	100	201,9	100	201,9
Узвар із сухофруктів	180	96,9	180	96,9	180	96,9
ВЕЧЕРЯ						
Салат Вінегрет	100	86,67	100	86,67	100	86,67
Плов з курячим м'ясом	150	233,17	180	279,81	180	279,81
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Чай	200	60	200	60	200	60

3 тиждень ЧЕТВЕР	Вихід. Порцій					
	1-4 класи	ккал	5-7 класи	ккал	8-9 класи	ккал
СНІДАНОК						
Салат з морквою та яблуками	75	61,40	75	61,40	75	61,40
Лобіо з квасолі	150	160,7	200	214,3	200	214,3
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Чай з лимоном	200/7	63	200/7	63	200/7	63
II СНІДАНОК						
Какао з молоком	200	114,98	200	114,98	200	114,98
Булка з повидлом	30/20	165	30/20	165	30/20	165
ОБІД						
Суп гречаний	200	81	250	102	300	122
Ліниві голубці з м'ясом яловичини	180	230,5	250	320,2	300	384,2
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Узвар із сухофруктів	150	80,8	150	80,8	200	80,8
Фрукти	200		200		200	
ПІДВЕЧІРОК						
Запиканка сирна зі сметаною	120	194,15	120	194,15	120	194,15
Кефір	200	118	200	118	200	118
ВЕЧЕРЯ						
Салат з запеченою капустою	75	117,14	75	117,14	75	117,14
Курка по-італійськи	60	74,4	85	105,4	85	105,4
Картопляне пюре	120	171,20	150	214,10	150	214,10
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Чай	200	60	200	60	200	60

3 тиждень П'ЯТНИЦЯ	Вихід. Порцій					
	1-4 класи	ккал	5-7 класи	ккал	8-9 класи	ккал
СНІДАНОК						
Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	75	51	75	51	75	51
Курка запечена в соусі	60	132	85	186,50	100	219,94
Каша гречана	120	132,7	150	165,8	150	165,8
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Чай з лимоном	200/7	63	200/7	63	200/7	63
II СНІДАНОК						
Бланманжé	150	151,15	150	151,15	150	151,15
Булка Сир твердий	20/15	28/60	20/15	28/60	20/15	28/60
ОБІД						
Салат з квашених огірків	50	34,90	50	34,90	50	34,90
Борщ полтавський	200	99,02	250	123,78	300	148,54
Сметана	25	51,5	25	51,5	25	51,5
Риба запечена під соусом	60	54,1	90	81,1	120	112,6
Каша рисова	120	164,1	150	205,2	150	205,2
Хліб житній	30	68	50	113,0	50	113,0
Напій з шипшини	180	102,24	180	102,24	180	102,24
Фрукти	200		200		200	
ПІДВЕЧІРОК						
Мак енд чіз	120	181,76	120	181,76	120	181,76
Йогурт	200	137,6	200	137,6	200	137,6
ВЕЧЕРЯ						
Салат з овочів	75	48,8	75	48,8	75	48,8
Печеня по-домашньому зі свинини	150	239	200	318,7	250	398,4
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Чай	200	60	200	60	200	60

4 тиждень ПОНЕДІЛОК	Вихід. Порцій					
	1-4 класи	ккал	5-7 класи	ккал	8-9 класи	ккал
I Сніданок						
Каша гречана молочна	200	360	300	540	300	540
Омлет Скрамбл	50	97,7	50	97,7	50	97,7
Салат з моркви та родзинками	75	74,5	75	74,5	75	74,5
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Чай з лимоном	200/7	63	200/7	63	200/7	63
II Сніданок						
Какао з молоком	200	114,98	200	114,98	200	114,98
Булка, сир твердий	20/15	28; 60	20/15	28; 60	20/30	28; 60
Обід						
Салат з моркви, сиром та сметаною	75	84,1	75	84,1	75	84,1
Суп гороховий	200	107,6	250	134,5	300	161,4
Плов з булгура та м'яса свинини	150	231,67	200	308,9	250	386,1
Хліб житній	30	68	50	113	50	113
Узвар із сухофруктів	150	80,8	150	80,8	200	80,8
Фрукти	200		200		200	
Підвечірок						
Вергута з яблуком	60	141,80	80	189,10	80	189,10
Кефір	200	100	200	100	200	100
Вечеря						
Салат Вінегрет	75	80,80	75	80,80	75	80,80
Курячий шніцель	70	148,5	100	212,09	120	254,50
Рис розсипчастий	120	164,10	150	205,20	150	205,20
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Чай	200	60	200	60	200	60

4 тиждень ВІВТОРОК	Вихід. Порцій					
	1-4 класи	ккал	5-7 класи	ккал	8-9 класи	ккал
СНІДАНОК						
Салат з буряком, сиром	75	70,8	75	70,8	75	70,8
Курячі нагетси	85	186,30	125	274,0	125	274,0
Каша рисова	120	163,60	150	204,50	150	204,50
Хліб цільозерновий	30	71	50	118	50	118
Чай з лимоном	200/7	63	200/7	63	200/7	63
II СНІДАНОК						
Молоко	200	101,7	200	101,7	200	101,7
Батон з повидлом	30/20	165	30/20	165	30/20	165
ОБІД						
Салат зі овочів варених	75	98,86	75	98,86	75	98,86
Суп овочевий	200	106,4	250	133	300	159,6
Курка по-італійськи	60	74,4	85	105,4	100	123,90
Кус-кус	150	218,3	200	291,10	200	291,10
Хліб цільозерновий	30	71	50	118	50	118
Узвар із сухофруктів	150	80,8	150	80,8	200	80,8
Фрукти	200		200		200	
ПІДВЕЧІРОК						
Львівський сирник з морквою та сметаною	120	242,29	120	242,29	120	242,29
Йогурт	200	137,6	200	137,6	200	137,6
ВЕЧЕРЯ						
Салат з гречкою та овочами	180	157,90	250	219,30	250	219,30
Болоньезе	100	168,92	120	202,71	120	202,71
Хліб цільозерновий	30	71	50	118	50	118
Чай	200	60	200	60	200	60

4 тиждень СЕРЕДА	Вихід. Порцій					
	1-4 класи	ккал	5-7 класи	ккал	8-9 класи	ккал
СНІДАНОК						
Огірок квашений	50	8	50	8	50	8
Котлети рибні	60	53,21	90	79,82	120	106,42
Каша пшенична	120	151,92	150	189,90	150	189,90
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Чай з лимоном	200/7	63	200/7	63	200/7	63
II СНІДАНОК						
Молоко	200	101,7	200	101,7	200	101,7
Булка, сир твердий	20/15	28; 60	20/15	28; 60	20/30	28; 60
ОБІД						
Суп гречаний	200	81	250	102	300	122
Риба тушкована з овочами в томатному соусі	60	60,9	90	91,3	120	121,7
Картопляне пюре	120	171,26	150	214,10	150	214,10
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Напій з шипшини	200	113,60	200	113,60	200	113,60
Фрукти	200		200		200	
ПІДВЕЧІРОК						
Сінабон з корицею	60	160,8	80	214,4	80	214,4
Йогурт	200	100	200	100	200	100
ВЕЧЕРЯ						
Курка тушкована в соусі	100	95,18	150	142,77	150	142,77
Овочева паелья	150	200,7	150	200,7	150	200,7
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Чай	200	60	200	60	200	60

4 тиждень ЧЕТВЕР	Вихід. Порцій					
	1-4 класи	ккал	5-7 класи	ккал	8-9 класи	ккал
СНІДАНОК						
Салат з морквою та родзинками	75	74,5	75	74,5	75	74,5
Молочна манна каша	200	263,4	300	395,1	300	395,1
Омлет Скрамбл	50	97,7	50	97,7	50	97,7
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Чай з лимоном	200/7	63	200/7	63	200/7	63
II СНІДАНОК						
Какао з молоком	200	114,9 8	200	114,9 8	200	114, 98
Булка з повидлом	30/20	165	30/20	165	30/20	165
ОБІД						
Помідор квашений	50	9	50	9	50	9
Борщ з картоплею	200	137,3	250	161,4	300	206
Бефстроганов з вареної яловичини	70	110,7	100	158,1	120	189,7
Гречана каша	120	132,7	150	165,8	150	165,8 0
Компот із ягід	200	44,4	200	44,4	200	44,4
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Фрукти	200		200		200	
ПІДВЕЧІРОК						
Запіканка сирна зі сметаною	120	194,15; 20,6	120	194,15; 20,6	120	194,1 5;20,6
Йогурт	200	137,6	200	137,6	200	137,6
ВЕЧЕРЯ						
Салат з морквою, сиром та сметаною	75	84,10	75	84,10	75	84,10
Куліш з курячим м'ясом	180	277,5	250	385,5	300	462,6
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Чай	200	60	200	60	200	60

4 тиждень П'ЯТНИЦЯ	Вихід. Порцій					
	1-4 класи	ккал	5-7 класи	ккал	8-9 класи	ккал
СНІДАНОК						
Салат з буряком та сиром	100	94,33	100	94,33	100	94,33
Курка тушкована в соусі	70	110	100	157,15	120	188,60
Каша гречана	120	132,7	150	165,80	150	165,8
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Чай з лимоном	200/7	63	200/7	63	200/7	63
II СНІДАНОК						
Молоко	200	101,7	200	101,7	200	101,7
Булка, сир твердий	20/15	28; 60	20/15	28; 60	20/30	28; 60
ОБІД						
Суп квасолевий	200	115,2	250	144	300	172,8
Ліниві голубці з яловичини	180	230,5	250	370,6	300	444,8
Хліб житній	30	68	50	113	50	113
Сік	200	98,7	200	98,7	200	98,7
Фрукти	200		200		200	
ПІДВЕЧІРОК						
Ватрушка з сиром	75	201	75	201	75	201
Узвар з сухофруктів	150	80,8	150	80,8	150	80,8
ВЕЧЕРЯ						
Салат з морквою та родзинками	75	74,5	75	74,5	75	74,5
Котлета по-міланські	90	228,2	100	253,52	125	316,9
Каша пшоняна розсипчаста	120	224	150	280	150	280
Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Чай	200	60	200	60	200	60