

1 тиждень

Понеділок

Назва страви	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	6-11 років				
Сніданок					
Макарони відварені з овочами	120	4.04	2.67	25.88	144.53
Яйце варене (Я)	40	5,08	4.6	0.28	62,2
Салат з огірків свіжих або солоних огірків з цибулею	100/92	0.7/0.8	3.2/2.5	3.6/3.1	42.7/37.5
Чай з каркаде	200	0.6	0	1.0	10.0
Сир твердий (МП,Л)	15	2,54	4,63	0	57
Банан	100	1.6	0.2	21.8	95
Усього		14.56	15.3	52.56	411.43

Вівторок

Назва страви	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	6-11 років				
Сніданок					
Куліш з м'ясом курки (ЗП,Г,МП,Л)	220/70	19.06	14,91	32,63	330.1
Салат з моркви з каррі	100	0,8	2,9	5.96	53.37
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2.1	2,4	9,9	71
Какао на молоці (МП,Л)	200	7,12	6.07	11.5	127.2
Яблуко	100	0,4	0.4	11,8	49.66
Усього		27,96	55,61	69,69	609,15

Середа					
Назва страви	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	6-11 років				
Сніданок					
Каша гречана з чебрецем (МП,Л)	160	5,5	4,13	32,13	176,93
Гуляш курячий (Г)	78/70	15,44	5,27	6,21	136,31
Салат з капусти та моркви	100	1,51	3,45	5.83	64.02
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,1	2.4	9,9	71
Кефір (МП,Л)	125	3,5	3.1	5,0	62.5
Банан	100	1.6	0.2	21.8	95
Усього		28,25	17,52	72.84	561,53
Четвер					
Назва страви	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	6-11 років				
Сніданок					
Запіданка рисова (МП,Л)	180/29	9.6	10,3	39.6	292.5
Сметанковий соус (МП,Л)	50	1,77	8.56	14.18	138.78
Морква припущена з родзинками	100	1.39	1.37	13,38	64.48
Сік	200	0 ,34	0	23,4	97
Яблуко	100	0,4	0.4	11.8	49.66
Усього		29,65	18,55	80,87	605,76

П'ятниця					
Назва страви	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	6-11 років				
Сніданок					
Картопля тушкована з цибулею та томатом	120	2,95	4.19	23.62	142,28
Стіки рибні (Р)	70/60	11,8	2.5	15,0	126.8
Салат з капусти з ароматною олією	100	1.5	2.64	3.52	44,32
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2.1	2.4	9.9	71
Молоко кип'ячене (МП,Л)	200	5.6	5.0	9.4	104.0
Яблуко	100	0.4	0.4	11.8	49,66
Усього		24.35	17,13	73.24	538.06

2 тиждень

Понеділок					
Назва страви	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	6-11 років				
Сніданок					
Куліш з курячим м'ясом (ЗП,Г,МП,Л)	180/70	15.6	12.2	26.7	270,1
Салат із свіжих огірків та помідорів	100	0.98	4.95	4.57	64.32
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,1	2.4	9.9	71
Сир твердий (МП,Л)	15	2,54	4.63	0	57
Чай з каркаде	200	0,6	0	1,0	10.0
Яблуко	100	0,4	0.4	11.8	49.66
Усього		21,32	24.53	53.97	522.08
Вівторок					
Назва страви	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	6-11 років				
Сніданок					
Каша перлова з овочами	120	3.34	0.35	26.37	120.0
Пухкий омлет з орегано (Я,МП,Л)	50	5.6	5.0	3.2	80.5
Салат з морквою та імбиром	100	1,03	3.21	7.51	63.14
Молоко кип'ячене (МП,Л)	200	5.6	5.0	9.4	104.0
Апельсин	100	0.9	0.2	9.5	40.0
Усього		16.44	13.76	55.98	407,64

Середа					
Назва страви	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	6-11 років				
Сніданок					
Лобіо з квасолею	120	5.9	4.4	16.65	128.57
Шніцель курячий	70/70	13,1	6,9	11.3	148.5
Салат із огірків свіжих або солоних огірків з цибулею	100/92	0,7/0.8	3.2/2.5	3.6\3.1	42.7\37.5
Кефір (МП,Л)3.5	125	3.5	3.1	5.0	62.5
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2.1	2.4	9.9	71
Банан	100	1,6	0,2	21,8	95
Усього		26,9	20,2	67.65	548.27
Четвер					
Назва страви	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	6-11 років				
Сніданок					
Банош (МП,Л)	120	4,8	4 .0	33.1	193.5
Пудинг сирно-яблучний (ЗП,МП,Л,Я)	178/101	20.43	15	25.97	322.01
Салат з моркви з родзинками та сметаною (МП,Л)	100	1,48	3,15	16.26	99.33
Сік	200	0.34	0	23.4	97
Банан	100	1,6	0,2	21,8	95
Усього		28.65	22.35	120.53	806.84

П'ятниця					
Назва страви	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	6-11 років				
Сніданок					
Картопляне пюре з орегано (МП,Л)	120	2,84	7.42	21.11	162,62
Риба по-польськи (Р,Г)	75/60	14.71	3.54	5,0	108,01
Салат «Вітамінний»	100	1.19	3,54	7,56	63,35
Какао з молоком (МП,Л)	200	6,11	5,5	9.85	112,48
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2.1	2.4	9.9	71
Яблуко	100	0,4	0,4	11,8	49,6
Усього		27.35	22,8	65.22	567.06

3й тиждень

Понеділок					
Назва страви	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	6-11 років				
Сніданок					
Каша пшенична (ЗП,Г,МП,Л)	120	4,8	2.4	25.2	143.3
Яйце варене (Я)	40	5.08	4.6	0.28	62.2
Салат з капусти з ароматною олією	100	1.5	2.64	3.52	44.32
Сир твердий	15	2,54	4,63	0	57,0
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,1	2.4	9.9	71
Чай з каркаде	200	0,6	0	1.0	10.0
Банан	100	1.6	0.2	21,8	95
Усього		18,22	16.87	61.7	482.82

Вівторок					
Назва страви	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	6-11 років				
Сніданок					
Макарони відварні (ЗП,Г,МП,Л)	120	4.21	3.34	27.96	161.25
Курка по-італійськи	70/70	15,02	5.19	5,04	129,46
Салат «Полонинський»	100	2.29	5.19	7,35	74,66
Молоко кип'ячене (МП,Л)	200	5.6	5.0	9.4	104.0
Яблуко	100	0.4	0.4	11.8	49.66
Усього		27,52	19,12	61,55	519,03

Середа					
Назва страви	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	6-11 років				
Сніданок					
Каша гречана з чебрецем (МП,Л)	120	4,1	3,1	24,1	132,7
Гуляш курячий	78/70	15.44	5,27	6.21	136.31
Салат з капустою та морквою	100	1.51	3.45	5,83	64.02
Кефір (МП,Л)	125	0.5	0	5.0	62.5
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,1	2,4	9.9	71
Банан	100	1.6	0.2	21,8	95
Усього		30.77	19.92	77.69	611.51

Четвер					
Назва страви	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	6-11 років				
Сніданок					
Каша кукурудзяна в'язка (ЗП,Г)	120	2.88	2.64	24,84	135,6
Сирники рожеві (з морквою) (МП,Л,Я)	115/85	17,1	13.65	18.04	264,33
Соус сметанковий (МП,Л)	25	0,7	3.6	2.0	43.5
Морква припущена з родзинками	100	1,03	3.21	7.51	63,14
Сік	200	0.34	0	23.4	97
Яблуко	100	0,4	0,4	11,8	49,66
Усього		22.45	23.5	87,59	653,23

П'ятниця					
Назва страви	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	6-11 років				
Сніданок					
Запіканка з рибним фаршем і спеціями (Р,Я)	150/60	10,08	5.26	18,05	159.75
Салат «Вітамінний»	100	1,19	3,54	7.56	63,35
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2.1	2.4	9,9	71
Какао з молоком (МП,Л)	200	6.11	5.5	9.85	112.48
Банан	100	1,6	0,2	21,8	95
Усього		21,08	16,9	67.16	501.58

4й тиждень

Понеділок					
Назва страви	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	6-11 років				
Сніданок					
Плов з м'ясом курки	180/70	17,3	7,5	21,32	226,68
Салат з огірків свіжих або солоних огірків з цибулею	100/92	0.7/0.8	3,2\2.5	3.6\3.1	42,7\37.5
Чай з каркаде	200	0.6	0	1.0	10.0
Сир твердий (МП,Л)	15	2,9	3,41	0	41,9
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,28	0,27	14,07	69,3
Яблуко	100	0,4	0,4	11,8	49,66
Усього		24,18	14.78	51.79	440,24

Вівторок					
Назва страви	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	6-11 років				
Сніданок					
Каша пшенична (ЗП,,МП Л,Г)	120	4.8	2,4	25.2	143.3
Омлет драчена (Я,Г,МП,Л)	42	5,76	6.91	2.63	95.81
Салат з моркви з каррі та соусом «Вінегрет»	100	1.01	3,63	7,45	66,71
Молоко кип'ячене (МП,Л)	200	5.6	5.0	9.4	104.0
Банан	100	1,6	0.2	21,8	95
Усього		18,77	18.14	66.48	504,82

Середа					
Назва страви	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	6-11 років				
Сніданок					
Чилі кон карне з куркою	175/70	18.23	16.54	20,76	296,16
Салат « Вітамінний»	100	1,19	3.54	7,56	63.55
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,1	2.4	9.9	71
Кефір (МП,Л)	125	0,5	0	5.0	62.5
Банан	100	1,6	0,2	21,8	95
Усього		23,62	22,68	47.02	588.21

Четвер					
Назва страви	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	6-11 років				
Сніданок					
Каша кукурудзяна в'язка (ЗП,Г)	120	2,88	2.64	24,84	135.6
Львівський сирник з морквою та сметаною (МП,Л,Я,Г)	120/75/15	13.66	12,06	16.97	232.0
Салат з моркви з родзинками та сметаною (МП,Л)	100	1,48	3,15	16,26	99,33
Сік	200	0.34	0	23,4	95.0
Яблуко	100	0.4	0.4	11,8	49,66
Усього		18,76	18,25	93,27	611,59

П'ятниця					
Назва страви	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
	6-11 років				
Сніданок					
Картопляне пюре з орегано (МП,Л)	120	2.84	7.42	21.11	162.62
Котлета рибна (Р,Я)	60/60	9.1	1.5	2.1	53.2
Салат з капусти та моркви	100	1.51	3,45	5,83	64,02
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,1	2.4	9.9	71
Какао на молоці (МП,Л)	200	7.12	6.07	11.5	127.2
Апельсин	100	0.9	0,2	9,5	40.0
Усього		22.56	20.47	58.29	503.12