ПОГОДЖУЮ

Начальник Сумського районного управління
Головного управління Держпродспоживслужби в
Сумській області
_____ Олександр СКВАРЧА

ЗАТВЕРДЖУЮ

т.в.о. директора КЗ СОР "Сумський центр ПТО"
_____ Юлія ТІЩЕНКО

Перспективне меню для харчування (період осінь 2026р.)
по КЗ СОР " СУМСЬКИЙ ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНО - ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ"
реєстраційний номер r-UA-59-08-1473

Збірник рецептур, № розкладки	СНІДАНОК Найменування страв	наявність харчових алергенів	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
			Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
	1-й тиждень			Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2		3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	Понеділок																
1.27	Салат з капусти та моркви		100	64.02	1,57	3.45	5,83	120	80	1,9	4,3	7,3	120	80	1,9	4,3	7,3
9.28	Стіки курячі	МП,Л,Г,Я	90	288	10,4	21,2	36	110	380	20,8	26,4	41,2	140	396	22,6	29,2	44,2
8.25	Булгур розсипчастий	МП,Л	120	132	3,7	3,8	22,3	150	132	4,7	4,8	27,9	150	165	4,7	4,8	27,9
13.14	Кефір		125	74	3,75	3,12	4,37	125	74	3,75	3,12	4,37	125	74	3,75	3,12	4,37
	Хліб цільнозерновий		30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
12.01	Яблуко		100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11
	Всього		**465**	**615**	**20,75**	**30,32**	**83,67**	**535**	**754**	**33,15**	**38,52**	**101,17**	**565**	**803**	**34,95**	**41,32**	**104,17**
	Вівторок																
1.39	Салат з буряка та олії		100	69,25	1,55	3,19	9,23	120	86,5	2	4	11,5	120	86,5	2	4	11,5
4.09	Курячі нагетси	МП,Л,Г,Я	85	186,3	15,1	7,7	17,7	110	274	22,1	11,3	26	140	328,9	26,6	13,4	31,2
11.6	Соус "Кетчуп"		25	13,2	0,3	0	3	25	13,2	0,3	0	3	25	13,2	0,3	0	3
08.26	Каша ячна (розсипчаста)	МП,Г,Л	120	146,58	3,94	2,7	26,52	150	183,14	4,92	3,37	33,14	150	183,14	4,92	3,37	33,14
	Хліб цільнозерновий		30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
13,14	Йогурт	МП,Л	125	93	3,47	3,12	12,4	125	93	3,47	3,12	12,4	125	93	3,47	3,12	12,4
12,01	Апельсини		100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		**585**	**631,73**	**69,83**	**83,2**	**263,82**	**680**	**820,24**	**104,39**	**107,53**	**324,18**	**710**	**875,14**	**112,49**	**115,23**	**335,38**
	Середа																
1.18	Салат з моркви, родзинок та сметани	МП,Л	100 (20)	99,33	1,48	3,15	16,26	120 (25)	124,17	1,85	3,94	20,33	120 (25)	124,17	1,85	3,94	20,33
07.20.	Львівський сирник з морквою та сметаною	МП,Я,Г,Л	180(15)	384	23,5	18	31,21	180(15)	384	23,5	18	31,21	180(15)	384	23,5	18	31,21
4.15	Лобіо з квасолею		120	125	7,43	2,64	18,44	150	156	9,29	3,3	23,06	150	156	9,29	3,3	23,06
43	Сік мультифруктовий		200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5
12.01	Банан		100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього		**525**	**802,03**	**33,63**	**20,84**	**93,95**	**595**	**857,87**	**37,34**	**25,44**	**118,9**	**595**	**857,87**	**37,34**	**25,44**	**118,9**
	Четвер																
17.55	Салат зі свіжих помідорів		100	112,16	4.57	7,17	7.88	120	134,59	5,48	8.6	9.46	120	134.59	5,48	8.6	9,46
3.02	Омлет Скрамбл	МП,Л,Г,Я	50	97,9	5,4	6,9	3,7	75	146,5	8.7	10,4	5,6	75	146,5	8,7	10,4	5.6
10.19	МАК енд ЧИЗ (твердий сир)	МП,Л,Г	120(12)	170	8.17	6,2	19.87	150 (20)	213	10,21	7,75	24,84	150 (20)	213	10.21	7,75	24,84
11.05	Какао на молоці	МП,Л	200	122.12	7,6	5,96	10,61	200	122.12	7.6	5,96	10,61	200	122,12	7.6	5,96	10.61
12.01	Груша		100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього		**610**	**597,18**	**27,24**	**26,43**	**63,86**	**695**	**711,21**	**33,49**	**32,91**	**72,31**	**695**	**711,21**	**33,49**	**32,91**	**72,31**
	П'ятниця																
18	Салат з огірків та помідорів		100	69	1,1	6	2,5	120	85	1,2	7,2	3,1	120	85	1,2	7,2	3,1
6.07	Котлети рибні	Р,Я	60	53,21	9,06	1,48	2,1	90	79,82	13,58	2,22	3,15	120	106,42	18,11	2,9	4,7
10.22	Картопляне пюре з орегано	МП,Л	120	171.26	2,85	8,36	21,12	150	214.1	3,6	10,5	26,4	150	214,1	3,6	10,5	26,4
	Сир твердий	МП, Л, Г	15	36,8	3,6	2,4	2	15	36,8	3,6	2,4	2	15	36,8	3.6	2,4	2
11.08	Чай з лимоном		200 (7)	63	0,2	0	15,2	200 (7)	63	0,2	0	15,2	200 (7)	76,86	3.75	3,05	6,36
	Хліб цільнозерновий		30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
12.01	Банан		100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього		**625**	**559,27**	**20,31**	**20,44**	**74,72**	**732**	**691,72**	**26,68**	**26,52**	**88,35**	**762**	**732,18**	**34,76**	**30,25**	**81,06**

Збірник рецептур, № розкладки	СНІДАНОК Найменування страв	наявність харчових алергенів	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
			Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
	2-й тиждень			Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1			3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	Понеділок																
1.26	Салат з капусти та зеленим горошком (свіжомороженим) та насінням		100	94,37	2,97	6,56	5,91	120	128	3,7	8,2	6,5	120	128	3,7	8.2	6,5
4.04	Плов з курячим м'ясом	Г,Л,МП	160/70	279,81	14,92	12,01	30,29	200/100	388.62	20,72	16,69	42,07	200/120	410,4	21,8	17,2	42.8
13.14	Йогурт	МП,Л	125	93	3,47	3,12	12,4	125	93	3.47	3,12	12,4	125	93	3,47	3.12	12,4
	Хліб цільнозерновий		30	71	2	2	10	50	113	3	3	25	50	113	3	3	25
12.01	Апельсини		100	52,4	0.4	0,4	11.8	100	52,4	0.4	0.4	11.8	100	52,4	0,4	0.4	11,8
	Всього		**590**	**590,58**	**23,76**	**24,09**	**70,4**	**695**	**775,02**	**31,29**	**31,41**	**97,77**	**715**	**796.8**	**32,37**	**31,92**	**98,5**
	Вівторок																
17.55	Салат зі свіжих помідорів		100	112.16	4,57	7,17	7,88	120	134,59	5,48	8.6	9,46	120	134,59	5.48	8.6	9,46
3.02	Омлет Скрамбл	Г,Л,МП,Я	50	97,9	5,4	6,9	3.7	75	146,5	8.7	10,4	5,6	75	146,5	8,7	10.4	5.6
405	Каша ячна (розсипчаста)	МП,Г,Л	120	146,58	3.94	2,7	26,52	150	183,14	4,92	3,37	33,14	150	183,14	4.92	3.37	33.14
11.05	Какао на молоці	МП,Л, Г	200	122.12	6,76	5,96	10.61	200	122,12	6,76	5.96	10,61	200	122,12	6,76	5.96	10.61
12.01	Банан		100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21.8	100	95	1,5	0,2	21.8
	Всього		**570**	**573,76**	**22,17**	**22,93**	**70,51**	**645**	**681,35**	**27,36**	**28,53**	**80,61**	**645**	**681,35**	**27,36**	**28,53**	**80,61**
	Середа																
1.14	Салат з огірків та петрушки часником		120	58.45	1,84	3,78	5,4	120	58,45	1,84	3,78	5,4	120	58,45	1,84	3,78	5,4
4.09	Курячи нагетси з соусом "Кетчуп"	Г,Я	70/20	186,3	15,2	7,7	17,7	100/20	274	21,7	11.3	26	120/40	328	26	13.4	31,2
10.06	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	МП,Л	120	184	6,2	3,78	30,9	150	230	7,75	4,72	38,63	150	230	7.75	4.72	38,63
	Сир твердий	МП, Л, Г	15	36,8	3,6	2,4	2	15	36,8	3.6	2,4	2	15	36,8	3,6	2,4	2
	Чай з лимоном		200 (7)	63	0,2	0	15,2	200 (7)	63	0.2	0	15,2	200 (7)	63	0,2	0	15,2
	Хліб цільнозерновий		30	71,0	2	2	10	50	113	3	3	25	50	113	3	3	25
12.01	Груша		100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11
	Всього		**695**	**649,55**	**29,94**	**19,86**	**92,2**	**807**	**825,25**	**38,99**	**25,4**	**123,23**	**897**	**879,25**	**43,29**	**27,5**	**128,43**
	Четвер																
1.18	Салат з моркви, родзинок та сметани	МП,Л	100 (20)	99,33	1,48	3,15	16,26	120 (25)	124,17	1,85	3,94	20,33	120 (25)	124,17	1,85	3,94	20,33
7.11	Запіканка сирна зі сметаною	МП,Л,Я	125(25)	196,03	14,45	9,04	13,87	125(25)	196.03	14,45	9,04	13,87	125(25)	196,03	14,45	9,04	13,87
4.8	Горохове пюре жовте		120	188	13.8	0,96	31,14	150	236	17,25	1,2	38,93	150	236	17,25	1,2	38,93
43	Сік персиковий		200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5
12.01	Яблуко		100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0.4	11,8
	Всього		**595**	**634,46**	**31,33**	**13,55**	**95,57**	**645**	**707,3**	**35,15**	**14,58**	**107,43**	**645**	**707,3**	**35,15**	**14,58**	**107,43**
	П'ятниця																
1.40	Салат з буряку, чорносливу і сметани	МП,Л	100 (20)	82,83	1,77	2,21	14,15	120 (25)	99,41	1,97	2,64	16,2	120 (25)	99,41	1,97	2,64	16,2
7.5	Риба тушкована з овочами в томатному соусі	Р,Г	60/50	90,12	14,32	3,44	2,62	90/50	135,2	21,5	5,2	3,9	120/60	166,7	26,5	6.4	4,9
10.22	Картопляне пюре з орегано	МП,Л	120	171,26	2.85	8,36	21,12	150	214,1	3,6	10,5	26,4	150	214,1	3,6	10,5	26,4
13.14	Кефір		125	74	3,75	3,12	4,37	125	74	3,75	3,12	4,37	125	74	3,75	3,12	4,37
	Хліб цільнозерновий		30	71	2	2	10	50	113	3	3	25	50	113	3	3	25
12.01	Банан		100	95	1,5	0.2	21,8	100	95	1.5	0,2	21.8	100	95	1,5	0.2	21.8
	Всього		**605**	**584,21**	**26,19**	**19,33**	**74,06**	**705**	**730,71**	**35,32**	**24,66**	**97,67**	**735**	**762,21**	**40,32**	**25,86**	**98,67**

Збірник рецептур, № розкладки	СНІДАНОК Найменування страв	наявність харчових алергенів	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
			Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
	3-й тиждень			Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2		3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	Понеділок																
1.32	Салат з капусти і огірка		100	64.16	0,64	3,88	6,84	120	77,82	0,97	4,98	7,45	120	77,82	0,97	4,98	7,45
9.11	Курка тушкована в соусі гуляш		70/50	228,6	17,5	7,1	22	100/50	317,5	24,3	9,9	30,6	120/50	381	29,1	11,6	36,7
4.05	Каша ячна (розсипчаста)	МП.Г.Л	120	146,58	3.94	2,7	26,52	150	183,14	4,92	3,37	33,14	150	183,14	4,92	3,37	33,14
	Сир твердий	МП. Л, Г	15	36,8	3.6	2,4	2	15	43,2	4,2	3,1	2,7	15	43,2	4,2	3,1	2,7
	Чай з лимоном		200 (7)	63	0.2	0	15,2	200 (7)	63	0.2	0	15.2	200 (7)	63	0,2	0	15,2
	Хліб цільнозерновий		30	71	2	2	10	50	113	3	3	25	50	113	3	3	25
12.01	Банан		100	50	0.9	0.2	11	100	50	0.9	0.2	11	100	50	0.9	0.2	11
	Всього		**725**	**660,14**	**28,78**	**18,28**	**93,56**	**842**	**847,66**	**38,49**	**24,55**	**125,09**	**862**	**911,16**	**43,29**	**26,25**	**131,19**
	Вівторок																
18	Салат з огірків та помідорів		100	69	1,1	6	2,5	120	85	1,2	7,2	3,1	120	85	1,2	7,2	3,1
4.08	Шніцель курячий	Г.Л.Я.МП	70	13,1	6.9	11,3	148,5	100	18,7	9,85	16.19	212.09	120	22,4	11.8	19,4	254,5
11.6	Соус "Кетчуп"		25	13,2	0,3	0	3	25	13,2	0,3	0	3	25	13,2	0,3	0	3
8.15	Булгур (розсипчастий)	МП.Г.Л	120	132	3,7	3,8	22,3	150	132	4,7	4,8	27,9	150	165	4,7	4,8	27,9
13.14	Йогурт	МП.Л	125	93	3,47	3,12	12,4	125	93	3,47	3,12	12,4	125	93	3,47	3,12	12,4
	Хліб цільнозерновий		30	71	2	2	10	50	113	3	3	25	50	113	3	3	25
12.01	Груша		100	52,4	0,4	0,4	18	100	52.4	0,4	0,4	18	100	52,4	0,4	0,4	18
	Всього		**570**	**443,7**	**17,87**	**26,62**	**216,7**	**670**	**507,3**	**22,92**	**18.52**	**89,4**	**690**	**544**	**24.87**	**37,92**	**343,9**
	Середа																
1.40	Салат з буряку, чорносливу і сметани	МП.Л	100 (20)	82,83	1,77	2,21	14,15	120 (25)	99,41	1,97	2,64	16,2	120 (25)	99,41	1,97	2,64	16,2
3.02	Омлет Скрамбл	Г,Л.МП,Я	50	97,9	5,4	6,9	3,7	50	97,9	5,4	6,9	3,7	50	97,9	5,4	6,9	3,7
10.19	МАК енд ЧИЗ (твердий сир)	МП.Л,Г	120(12)	170	8,17	6,2	19,87	150 (20)	213	10,21	7,75	24,84	150 (20)	213	10,21	7,75	24,84
11.05	Какао на молоці	МП.Л	200	135	1,2	0	15,9	200	135	1,2	0	15.9	200	135	1,2	0	15,9
12.01	Апельсини		100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього		**610**	**580,73**	**18,04**	**15,51**	**75,42**	**670**	**640,31**	**20,28**	**17,49**	**82,44**	**670**	**640,31**	**20,28**	**17,49**	**82,44**
	Четвер																
17.55	Салат зі свіжих помідорів		100	112,16	4,57	7,17	7,88	120	134,59	5,48	8.6	9,46	120	134,59	5,48	8.6	9,46
7.7 -	Стіки рібні	Р,Г	60	9,22	1.6	12.99	96,14	90	13,8	2.4	19,5	144,2	120	18,46	3,19	25,98	192,28
08,25	Картопляне пюре	МП,Л	120	132	3,7	3.8	22,3	150	165	4,7	4,8	27.9	150	165	4.7	4.8	27.9
13.14	Кефір		125	74	3,75	3,12	4,37	125	74	3.75	3,12	4,37	125	74	3.75	3,12	4.37
	Хліб цільнозерновий		30	71	2	2	10	50	113	3	3	25	50	113	3	3	25
12.01	Банан		100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0.2	21,8	100	95	1,5	0.2	21,8
	Всього		**535**	**493,38**	**17,12**	**29,28**	**162,49**	**635**	**595,39**	**20,83**	**39,22**	**232,73**	**665**	**600,05**	**21.62**	**45,7**	**280,81**
	П'ятниця																
43101,00	Салат з моркви, родзинок та сметани	МП,Л	100 (20)	99,33	1,48	3,15	16,26	120 (25)	124,17	1,85	3,94	20,33	120 (25)	124,17	1,85	3,94	20,33
07.20.	Львівський сирник з морквою та сметаною	МП.Я,Г,Л	180(15)	384	23,5	18	31,21	180(15)	384	23,5	18	31,21	180(15)	384	23,5	18	31,21
4.15	Лобіо з квасолею		120	125	7,43	2,64	18,44	150	156	9,29	3,3	23.06	150	156	9,29	3,3	23.06
43	Сік апельсиновий		120	169,2	2,64	14.04	30,24	150	211,5	3,3	17,6	38,3	150	211.5	3.3	17,6	38.3
12.01	Яблуко		100	52,4	0,4	0.4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11.8	100	52,4	0.4	0.4	11.8
	Всього		**340**	**829,93**	**35,45**	**38,23**	**107,95**	**400**	**928,07**	**38,34**	**43,24**	**124,7**	**400**	**928,07**	**38,34**	**43,24**	**124,7**

Збірник рецептур, № розкладки	СНІДАНОК Найменування страв	наявність харчових алергенів	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність д 14-18 р.		
			Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27
	4-й тиждень			Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго-цінність, ккал	Білки, г
1	2		3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5
	Понеділок														
1.26	Салат з капусти та зеленим горошком (свіжомороженим) та насінням		100	94,37	2,97	6,56	5,91	120	128	3,7	8,2	6,5	120	128	3,7
4.04	Плов з курячим м'ясом	Г,МП,Л	160/70	279,81	14,92	12,01	30,29	200/100	388,62	20,72	16,69	42,07	200/120	410,4	21,8
43	Сік апельсиновий		200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2
	Сир твердий	МП, Л, Г	15	36,8	3,6	2,4	2	36,8	3,6	2,4	2	2,7	15	36,8	3,6
	Хліб цільнозерновий		30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3
12.01	Банан		100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5
	Всього		**660**	**581,31**	**23,22**	**16,61**	**86,59**	**730**	**703,92**	**32,52**	**31,09**	**112,27**	**750**	**886,9**	**34,8**
	Вівторок														
1.18	Салат з моркви, сиром та сметаною	МП,Л	100 (60/20 /20)	112,16	4,57	7,17	7,88	120 (70/25 /25)	134,59	5,48	8,6	9,46	120 (70/25 /25)	134,59	5,48
7.11	Запіканка сирна зі сметаною	МП,Л,Я	125(25)	196,03	14,45	9,04	13,87	125(25)	196,03	14,45	9,04	13,87	125(25)	196,03	14,45
4.8	Горохове пюре жовте		120	188	13,8	0,96	31,14	150	236	17,25	1,2	38,93	150	236	17,25
	Чай з лимоном		200	63	0,2	0	15,2	200	63	0,2	0	15,2	200	63	0,2
12.01	Яблуко		100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4
	Всього		**545**	**611,59**	**33,42**	**17,57**	**79,89**	**595**	**682,02**	**37,78**	**19,24**	**89,26**	**645**	**682,02**	**37,78**
	Середа														
1.14	Салат з огірків та петрушки часником		120	58,45	1,84	3,78	5,4	120	58,45	1,84	3,78	5,4	120	58,45	1,84
6.01	Рибні нагетси	Г,Я,Р, МП,Л	70	113,8	11,3	2,2	14,5	105	170,7	17	3,2	21,8	140	227,6	22,6
08.13	Картопляне пюре з орегано	МП,Л	120	171,26	2,85	8,36	21,12	150	214,1	3,6	10,5	26,4	150	214,1	3,6
13.14	Кефір		125	74	3,75	3,12	4,37	125	74	3,75	3,12	4,37	125	74	3,75
	Хліб цільнозерновий		30	68	1	0,21	15	50	113	2	0,35	25	50	113	2
12.01	Груша		100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5
	Всього		**565**	**580,51**	**22,24**	**17,87**	**82,19**	**650**	**725,25**	**29,69**	**21,15**	**104,77**	**685**	**782,15**	**35,29**
	Четвер														
1.40	Салат з буряку, чорносливу і сметани	МП,Л	100 (20)	82,83	1,77	2,21	14,15	120 (25)	99,41	1,97	2,64	16,2	120 (25)	99,41	1,97
4.08	Шніцель курячий	Г,Л,Я,МП	70	13,1	6,9	11,3	148,5	100	18,7	9,85	16.19	212.09	120	22,4	11.8
08,25	Булгур (розсипчастий)	Г,МП,Л	120	132	3,7	3,8	22,3	150	132	4,7	4,8	27,9	150	165	4,7
13,14	Йогурт	МП,Л	125	93	3,47	3,12	12,4	125	93	3,47	3,12	12,4	125	93	3,47
	Хліб цільнозерновий		30	71	2	2	10	50	113	3	3	25	50	113	3
12.01	Банан		100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5
	Всього		**445**	**486,93**	**19,34**	**22,63**	**229,15**	**525**	**551,11**	**24,49**	**13,76**	**103,3**	**545**	**587,81**	**26,44**
	П'ятниця														
18	Салат зі свіжих помідорів		100	112,16	4,57	7,17	7,88	120	134,59	5,48	8,6	9,46	120	134,59	5,48
10.19	МАК енд ЧИЗ (твердий сир)	МП,Л,Г	120(12)	170	8,17	6,2	19,87	150 (20)	213	10,21	7,75	24,84	150 (20)	213	10,21

11.03	Какао на молоці		200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2
3.02	Омлет Скрамбл	Я,МП,Л,Г	50	90	8	4,2	3,4	50	90	8	4,2	3,4	50	90	8
12.01	Апельсини		100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4
	Всього		**648**	**523,26**	**22,34**	**17,97**	**65,45**	**690**	**588,69**	**25,29**	**20,95**	**72**	**690**	**588,69**	**25,29**