

**«Погоджено»**

Начальник Буринського відділу державного нагляду за дотриманням санітарного законодавства  
Хмельницького управління Головного управління Держпродспеживслужби в Сумській області

**Тетяна ТЕРЕЩЕНКО**



**«Затверджую»**

Начальник Державного управління освіти, молоді, спорту, культури та туризму  
Буринської міської ради  
Сумської області

**Віктор ДОМАШЕНКО**



**Примірне чотирьохтижневе меню  
для дітей закладів загальної середньої освіти  
Буринської міської ради  
при триразовому харчуванні на зимовий період**

<b>1. ПОНЕДІЛОК</b>					
Назва страв	Вихід гр	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
<b>Сніданок</b>					
Салат з капустою та морквою	100	1,51	3,45	5,83	64,02
Пухкий омлет з орегано	50	6,0	6,0	0,4	87,00
Гречка з томатною пастою	120	4,6	2,6	25,8	137,20
Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	10,00	71,00
Йогурт	100	2,00	6,30	5,3	68,79
Банан	100	1,5	0,2	21,8	95,00
<b>Всього</b>					<b><u>523,41</u></b>
<b>Обід</b>					
Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	75	1,5	2,7	4,7	51,0
Розсольник	250	5,5	2,5	19,2	124,23
Картопля з орегано	150	3,54	9,27	26,39	203,27
Січеники	100	10,02	10,00	11,25	177,40
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/15	2,0/3,57	2,00/4,08	10,00/0,03	71,00/44,06
<b>Всього</b>					<b><u>693,73</u></b>
<b>Вечеря</b>					
Запіканка сирна з бананом	180	19,9	12,5	34,0	329,50
Узвар	150	0,2	0,7	18,7	80,80
Шуліка з маком	60	5,82	3,72	34,50	185,52
Яблуко	100	0,40	0,40	11,80	52,40
<b>Всього</b>					<b><u>648,22</u></b>
<b>2. ВІВТОРОК</b>					
<b>Сніданок</b>					
Салат з капустою та морквою	100	1,51	3,45	5,83	64,02
Рис з кмином	120	3,7	3,0	30,2	164,10
Чахохбілі з курки	100	15,2	4,48	5,3	126,29
Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	10,00	71,00
Какао з молоком	180	5,50	4,95	8,87	101,23
Апельсин	100	0,90	0,2	11,00	50,00
<b>Всього</b>					<b><u>576,64</u></b>
<b>Обід</b>					
Суп з крупою і томатом	250	3,00	4,30	25,20	152,80
Плов з булгура та свинини	100	5,15	9,13	12,74	150,55
Салат з морквою та імбирем	75	0,8	2,4	5,6	47,4
Сік	200	1,20	0	22,50	98,70
Яблуко	100	0,40	0,40	11,80	52,40
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/15	2,0/3,57	2,00/4,08	10,00/0,03	71,00/44,06
<b>Всього</b>					<b><u>616,91</u></b>
<b>Вечеря</b>					
Квасоля біла	150	10,6	5,5	25,4	196,20
Риба тушкована з овочами під томатним соусом	60	8,5	2,8	1,7	60,90
Салат з моркви з родзинками та сметаною	75	1,1	2,4	12,2	74,5
Узвар	150	0,2	0,7	18,7	80,80
Банан	100	1,5	0,2	21,8	95,00

<b><u>Всього</u></b>					<b><u>507,4</u></b>
<b>3. СЕРЕДА</b>					
<b><i>Сніданок</i></b>					
Каша молочна рідка (рисова)	200	8,68	14,28	41,02	342,96
Апельсин	100	0,90	0,2	11,00	50,00
Чай каркаде	200	0,60	0,0	1,0	80,00
<b><i>Всього</i></b>					<b><u>472,96</u></b>
<b><i>Обід</i></b>					
Борщ український	250	2,863	2,442	16,875	131,32
Горохове пюре з чорносливом	150	12,59	4,18	21,16	218,24
Стіки рибні	70	10,8	1,9	15,2	112,20
Салат з капустою та моркви	75	1,1	2,6	4,4	48,0
Хліб цілнозерновий з твердим сиром	30/15	2,0/3,57	2,00/4,08	10,00/0,03	71,00/44,06
Соус цибулевий	30	0,32	1,23	13,41	66,02
Яблуко	100	0,40	0,40	11,80	52,40
<b><i>Всього</i></b>					<b><u>743,24</u></b>
<b><i>Вечеря</i></b>					
Печення по-домашньому з куркою	180	17,5	7,9	22,0	235,70
Салат з моркви з сиром та сметаною	100	4,57	7,17	7,88	112,16
Хліб цілнозерновий	30	2,00	2,00	10,00	71,00
Чай	200	-	-	7,47	28,05
Банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
<b><i>Всього</i></b>					<b><u>541,91</u></b>
<b>4. ЧЕТВЕР</b>					
<b><i>Сніданок</i></b>					
Вареники лінівi	150/25	21,52	15,93	24,57	329,05
Банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
Сiк	200	1,20	0	22,50	98,70
<b><i>Всього</i></b>					<b><u>522,75</u></b>
<b><i>Обід</i></b>					
Суп з горохом	250	6,00	4,27	22,22	140,18
Шпундра з куркою	100	15,6	4,4	10,1	142,00
Овочева паелья з куркумою	120	3,5	4,4	26,5	160,60
Салат iз буряка з ароматною олією	75	1,2	2,4	6,9	51,9
Хліб цілнозерновий	30	2,00	2,00	10,00	71,00
Узвар	150	0,2	0,7	18,7	80,80
<b><i>Всього</i></b>					<b><u>646,48</u></b>
<b><i>Вечеря</i></b>					
Салат з капусти	80	1,37	4,06	6,60	68,01
Каша гречана	100	4,29	6,44	25,94	180,50
Хліб цілнозерновий	30	2,00	2,00	10,00	71,00
Куряче стегно в гірчичному соусі	75	19,9	7,5	3,4	164,5
Скрамбл	50	5,5	5,0	5,0	78,50
Йогурт	125	4,00	3,00	10,00	86,00
Апельсин	100	0,90	0,2	11,00	50,00
<b><i>Всього</i></b>					<b><u>698,51</u></b>

<b>5. П'ЯТНИЦЯ</b>					
<b>Сніданок</b>					
Каша молочна рідка	200	8,68	14,28	41,02	342,96
Шуліка з маком	60	5,82	3,72	34,50	185,52
Яблуко	100	0,40	0,40	11,80	52,40
<b><u>Всього</u></b>					<b><u>583,88</u></b>
<b>Обід</b>					
Вінегрет	100	1,84	3,39	12,08	86,67
Суп з крупою і томатом	250	3,00	4,30	25,20	152,80
Квасоля варена біла	120	8,4	4,4	20,3	157,00
Котлета	80	19,52	8,38	11,29	175,09
Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	75	1,5	2,7	4,7	51,0
Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	10,00	71,00
<b><u>Всього</u></b>					<b><u>693,56</u></b>
<b>Вечеря</b>					
Каша булгур	120	3,7	3,8	22,3	132,00
Курка тушкована с соусі гуляш з кмином	70	15,2	3,5	2,5	110,00
Йогурт	125	4,00	3,00	10,00	86,00
Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	10,00	71,00
Банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
<b><u>Всього</u></b>					<b><u>494</u></b>
<b>6. ПОНЕДІЛОК</b>					
<b>Сніданок</b>					
Салат з капусти	80	1,37	4,06	6,60	68,01
Куліш з курячим м'ясом	100	8,69	6,76	14,82	150,03
Лінівні вареники	150	20,8	10,9	22,7	273,00
Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	10,00	71,00
Сік	200	1,20	0	22,50	98,70
Яблуко	100	0,40	0,40	11,80	52,40
<b><u>Всього</u></b>					<b><u>713,14</u></b>
<b>Обід</b>					
Розсольник	250	2,6	4,11	19,75	124,23
Картопляне пюре	120	3,64	8,02	27,93	195,67
Котлета	80	19,52	8,38	11,29	175,09
Банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
Узвар	200	0,3	0,9	24,9	107,70
<b><u>Всього</u></b>					<b><u>697,69</u></b>
<b>Вечеря</b>					
Салат з квашених огірків, свіжої капусти, моркви та горіхами	150	2,2	7,6	6,9	105,50
Каша гречана розсипчаста	100	4,29	6,44	25,94	180,50
Нагетси з соусом Кетчуп	85/25	15,3	7,7	20,6	199,50
Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	10,00	71,00
Йогурт	125	4,00	3,00	10,00	86,00
<b><u>Всього</u></b>					<b><u>642,5</u></b>
<b>7. ВІВТОРОК</b>					
<b>Сніданок</b>					
Львівський сирник з морквою	200	24,8	19,0	30,9	395,70
Банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00

Кисіль	150	0,2	0	14,9	63,20
<b><u>Всього</u></b>					<b><u>553,90</u></b>
<b>Обід</b>					
Салат з капусти	80	1,37	4,06	60,60	68,01
Суп з горохом	250	6,0	4,27	22,22	140,18
Рис розсипчастий	100	4,29	6,44	25,94	180,50
Риба тушкована з овочами	100	14,1	4,62	2,78	101,44
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/15	2,00/3,37	2,00/4,08	10,00/0,03	71,00/44,06
<b><u>Всього</u></b>					<b><u>610,19</u></b>
<b>Вечеря</b>					
Каша пшенична	120	4,8	2,4	25,2	143,3
Салат із буряка з ароматною олією	75	1,2	2,4	6,9	51,9
Курячий шніцель	70	13,10	6,9	11,3	148,5
Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	10,00	71,00
Апельсин	100	0,90	0,2	11,00	50,00
Какао з молоком	180	6,08	5,36	9,55	101,23
<b><u>Всього</u></b>					<b><u>566,22</u></b>
<b>8. СЕРЕДА</b>					
<b>Сніданок</b>					
Каша манна молочна	200	8,68	14,28	41,02	236,4
Шуліка з маком	60	5,82	3,72	34,50	185,52
Сік	200	1,20	0	22,50	98,70
Банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
<b><u>Всього</u></b>					<b><u>615,62</u></b>
<b>Обід</b>					
Вінегрет	100	1,84	3,49	12,08	86,67
Розсольник	250	2,6	4,11	19,75	124,23
Макаронні вироби відварені	120	4,32	3,72	30,48	165,60
Курка тушкована в соусі	150	25,34	3,75	1,91	142,77
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/15	2,00/3,37	2,00/4,08	10,00/0,03	71,00/44,06
Яблуко	100	0,40	0,40	11,80	52,40
<b><u>Всього</u></b>					<b><u>686,73</u></b>
<b>Вечеря</b>					
Салат з запеченої капусти та родзинками	75	1,53	4,83	11,07	93,69
Лобіо з квасолі	100	4,92	3,67	13,88	107,14
Чахохбілі з куркою	100	15,2	4,48	5,30	126,29
Омлет пухкий з орегано	50	6,0	6,0	0,4	87,00
Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	10,00	71,00
Апельсин	100	0,90	0,2	11,00	50,00
Йогурт	125	4,00	3,00	10,00	86,00
<b><u>Всього</u></b>					<b><u>621,12</u></b>
<b>9. ЧЕТВЕР</b>					
<b>Сніданок</b>					
Запіканка сирна з бананом та сметаною	120/15	13,70	11,33	23,10	250,56
Банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
Чай	200	-	-	7,47	28,05
<b><u>Всього</u></b>					<b><u>373,61</u></b>
<b>Обід</b>					

Салат з капусти	80	1,37	4,06	60,60	68,01
Суп з гречкою	250	6,0	4,27	22,22	140,18
Картопляне пюре	120	3,64	8,02	27,93	195,67
Фрикадельки м'ясні свинні	75	10,7	36,38	0,64	372,36
<b><i>Всього</i></b>					<b><u>776,22</u></b>
<b><i>Вечеря</i></b>					
Плов з курячим м'ясом	180	14,92	12,01	30,29	279,81
Вінегрет	75	1,38	2,62	9,06	65,00
Какао з молоком	200	6,11	5,50	9,85	112,48
Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	10,00	71,00
<b><i>Всього</i></b>					<b><u>528,29</u></b>
<b>10. П'ЯТНИЦЯ</b>					
<b><i>Сніданок</i></b>					
Каша молочна рідка рисова	200	8,68	14,28	41,02	342,96
Вертуга з яблуком	60	4,10	4,60	32,90	183,20
<b><i>Всього</i></b>					<b><u>526,16</u></b>
<b><i>Обід</i></b>					
Салат з моркви з сиром та сметаною	75	3,4	5,4	5,9	84,10
Борщ з картоплею	250	3,0	6,6	25,9	171,70
Горохове пюре жовте	150	12,45	0,60	18,30	174,00
Риба хек смажений	50	10,76	8,38	1,7	127,67
Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	10,00	71,00
Узвар з суміші сухофруктів	150	0,2	0,7	18,7	80,80
Апельсин	100	0,9	0,2	11,0	50
<b><i>Всього</i></b>					<b><u>759,27</u></b>
<b><i>Вечеря</i></b>					
Салат з запеченої капусти та родзинок	75	1,53	4,83,	11,07	93,69
Каша булгур	120	3,7	3,8	22,3	132,00
Курка тушкована с соусі гуляш з кмином	70	15,2	3,5	2,5	110,00
Йогурт	125	4,00	3,00	10,00	86,00
Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	10,00	71,00
Банан	50	0,75	0,1	10,9	47,50
<b><i>Всього</i></b>					<b><u>540,19</u></b>
<b>11. ПОНЕДІЛОК</b>					
<b><i>Сніданок</i></b>					
Запіканка сирна з бананом	180	19,9	12,5	34,0	329,50
Чай	200	-	-	7,47	28,05
Шуліка з маком	60	5,82	3,72	34,50	185,52
<b><i>Всього</i></b>					<b><u>542,62</u></b>
<b><i>Обід</i></b>					
Борщ з картоплею	250	3,0	6,6	25,9	171,70
Салат з буряка з ароматною олією	75	1,2	2,4	6,9	51,9
Плов з булгура та свининою	200	10,3	18,3	25,5	301,10
Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	10,00	71,00
Соус цибулевий	30	0,32	1,23	13,41	66,02
Яблуко	100	0,40	0,40	11,80	52,40
Йогурт	125	4,00	3,00	10,00	86,00
<b><i>Всього</i></b>					<b><u>812</u></b>
<b><i>Вечеря</i></b>					

Салат з квашених огірків і капусти	150	2,12	7,6	6,9	105,50
Каша гречана розсипчаста	100	4,29	6,44	25,94	180,50
Куряче стегно в гірчичному соусі	50	13,3	5,0	2,3	109,60
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/15	2,00/3,57	2,00/4,08	10,00/00,3	71,00/44,60
Узвар	150	0,2	0,7	18,7	80,80
Апельсин	100	0,9	0,2	11,0	50
<b><u>Всього</u></b>					<b>641,46</b>
<b>12. ВІВТОРОК</b>					
<b><i>Сніданок</i></b>					
Запіканка сирна з яблуком і морквою	200/15	25,53	19,35	28,94	396,10
Банан	100	1,5	0,2	21,80	95,00
Кисіль	150	0,2	0	14,9	63,20
<b><u>Всього</u></b>					<b>554,30</b>
<b><i>Обід</i></b>					
Салат з капусти	80	1,37	4,06	60,60	68,01
Суп з гречкою	250	6,0	4,27	22,22	140,18
Картопляне пюре	120	3,64	8,02	27,93	195,67
Січеники	100	10,02	10,00	11,25	177,40
Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	10,00	71,00
Йогурт	125	4,00	3,00	10,00	86,00
<b><u>Всього</u></b>					<b>738,26</b>
<b><i>Вечеря</i></b>					
Львівський сирник з морквою та сметаною	150	18,6	14,3	23,2	296,70
Сік	200	1,20	0	22,50	98,70
Банан	100	1,5	0,2	21,80	95,00
<b><u>Всього</u></b>					<b>490,40</b>
<b><u>13. СЕРЕДА</u></b>					
<b><i>Сніданок</i></b>					
Каша молочна рідка	200	8,68	14,28	41,02	342,96
Вертуга з яблуком	60	4,10	4,60	32,90	183,20
<b><u>Всього</u></b>					<b>526,16</b>
<b><i>Обід</i></b>					
Салат з буряка та ароматної олії	100	1,55	3,19	9,23	69,25
Суп з крупою і томатом	250	3,00	4,30	25,20	152,80
Каша гречана з чебрецем	120	4,1	3,1	24,1	132,70
Риба тушкована з овочами	100	14,1	4,62	2,78	101,44
Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	10,00	71,00
Узвар	150	0,2	0,7	18,7	80,80
Яблуко	100	0,40	0,40	11,80	52,40
<b><u>Всього</u></b>					<b>660,35</b>
<b><i>Вечеря</i></b>					
Печеня по-домашньому з куркою	180	17,5	7,9	22,0	235,70
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/15	2,00/3,57	2,00/4,08	10,00/0,03	71,00/44,06
Сік	200	1,20	0	22,50	98,70
Салат з моркви, сиру та	120	5,48	8,60	9,46	134,59

сметани					
Апельсин	100	0,9	0,2	11,0	50
<b><u>Всього</u></b>					<b><u>634,05</u></b>
<b>14. ЧЕТВЕР</b>					
<b><i>Сніданок</i></b>					
Куліш з курячим м'ясом	250	21,7	16,9	37,0	375,1
Банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
Чай	200	-	-	7,47	28,05
<b><u>Всього</u></b>					<b><u>498,15</u></b>
<b><i>Обід</i></b>					
Салат з квашених огірків та капусти	100	1,48	5,08	4,60	70,31
Суп з горохом	250	6,00	4,27	22,22	140,18
Плов з курячим м'ясом	200	20,68	14,10	32,71	334,52
Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	10,00	71,00
Йогурт	125	4,00	3,00	10,00	86,00
<b><u>Всього</u></b>					<b><u>702,91</u></b>
<b><i>Вечеря</i></b>					
Салат з капусти	80	1,37	4,06	6,60	68,01
Горохове пюре жовте	150	12,45	0,60	18,30	174,00
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/15	2,00/3,57	2,00/4,08	10,00/0,03	71,00/44,06
Чахохбілі з куркою	100	15,2	4,48	5,30	126,29
Апельсин	100	0,90	0,2	11,00	50,00
Узвар	150	0,2	0,7	18,7	80,80
<b><u>Всього</u></b>					<b><u>614,16</u></b>
<b>15. П'ЯТНИЦЯ</b>					
<b><i>Сніданок</i></b>					
Каша молочна рідка	200	8,68	14,28	41,02	342,96
Шуліка з маком	60	5,82	3,72	34,50	185,52
<b><i>Обід</i></b>					
Суп овочевий	250	2,7	2,3	21,9	118,70
Салат з буряка і ароматної олії	75	1,2	2,4	6,9	51,90
Банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
Каша пшенична	1203,7	3,8		22,3	132,00
Котлета	80	19,52	8,38	11,29	175,09
Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	10,00	71,00
<b><u>Всього</u></b>					<b><u>643,69</u></b>
<b><i>Вечеря</i></b>					
Каша булгур	120	3,7	3,8	22,3	132,00
Салат з капусти та моркви	75	1,5	2,7	4,7	51,1
Курка тушкована с соусі гуляш з кмином	70	15,2	3,5	2,5	110,00
Йогурт	125	4,00	3,00	10,00	86,00
Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	10,00	71,00
Яблуко	100	0,40	0,40	11,80	52,0
<b><u>Всього</u></b>					<b><u>502,10</u></b>
<b>16. ПОНЕДІЛОК</b>					
<b><i>Сніданок</i></b>					
Сирна запіканка з бананом	200	22,1	13,9	37,7	366,10
Сік	200	1,20	0	22,50	98,70
<b><u>Всього</u></b>					<b><u>535,80</u></b>



<b>Обід</b>					
Розсольник	250	2,6	4,11	19,75	124,23
Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	75	1,5	2,7	4,7	51,0
Картопля з орегано	120	2,84	7,42	21,11	162,62
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/15	2,00/3,57	2,00/14,08	10,00/0,03	71,00/44,60
Котлета	80	19,52	8,38	11,29	175,09
Апельсин	100	0,9	0,2	11	50,00
<b><u>Всього</u></b>					<b><u>678,00</u></b>
<b>Вечеря</b>					
Салат з буряка і ароматної олії	100	1,55	3,19	9,23	69,25
Каша гречана розсипчаста	100	4,29	6,44	25,94	180,50
Нагетси з соусом Кетчуп	85/25	15,3	7,7	20,6	199,50
Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	10,00	71,00
Йогурт	125	4,00	3,00	10,00	86,00
Яблуко	100	0,40	0,40	11,80	52,0
<b><u>Всього</u></b>					<b><u>658,25</u></b>
<b>17. ВІВТОРОК</b>					
<b>Сніданок</b>					
Запіканка рисова	250	13,4	14,3	55,0	406,30
Сік	200	1,20	0,0	22,5	98,70
Апельсин	100	0,90	0,2	11,00	50,00
<b><u>Всього</u></b>					<b><u>555,00</u></b>
<b>Обід</b>					
Борщ з картоплею	250	3,0	6,6	25,9	171,7
Каша пшенична	120	4,8	2,4	25,2	143,30
Стіки рибні	70	10,8	1,9	15,2	112,20
Хліб з твердим сиром	30/15	2,00/3,57	2,00/4,08	10/0,03	71/44,06
Салат з запеченої капусти	75	1,53	4,83	11,07	93,69
<b><u>Всього</u></b>					<b><u>635,95</u></b>
<b>Вечеря</b>					
Салат з моркви та родзинок	125	1,85	3,94	20,33	124,17
Курка тушкована в соусі гуляш з кмином	70	15,20	3,5	2,50	110,00
Квасоля варена біла	120	8,4	4,4	20,3	157,00
Хліб цільнозерновий	30	2,00	2,00	10,00	71,00
Банан	100	1,5	0,2	21,8	95,00
Йогурт	125	4,00	3,00	10,00	86,00
<b><u>Всього</u></b>					<b><u>544,17</u></b>
<b>18. СЕРЕДА</b>					
<b>Сніданок</b>					
Каша молочна рідка	200	8,68	14,28	41,02	342,96
Шуліка з маком	60	5,82	3,72	34,50	185,52
Яблуко	100	0,40	0,40	11,80	52,0
<b><u>Всього</u></b>					<b><u>580,48</u></b>
<b>Обід</b>					
Суп Авголемоно	250	3,1	6,2	20,2	145,10
Китайська печеня зі свининою	150	6,9	13,9	19,5	234,00
Салат з квашених огірків і капусти	125	1,9	6,3	5,7	87,90
Хліб	30	2,00	2,00	10	71,00
Кисіль ягідний	200	0,3	00	19,9	84,20

<b><u>Всього</u></b>					<b><u>622,20</u></b>
<b><i>Вечеря</i></b>					
Каша гречана з томатною пастою	120	4,6	2,6	25,8	137,20
Курячий шніцель	70	13,10	6,9	11,3	148,50
Хліб	30	2,00	2,00	10	71,00
Салат з моркви з сиром та сметаною	75	3,4	5,4	5,9	84,10
Банан	100	1,5	0,2	21,8	95,00
<b><u>Всього</u></b>					<b><u>535,80</u></b>
<b>19. ЧЕТВЕР</b>					
<b><i>Сніданок</i></b>					
Запіканка сирна з яблуком та морквою	180	22,57	14,72	25,64	328,68
Компот з фруктів або ягід	200	06	00	9,9	44,00
Вертуга з яблуком	60	4,1	4,6	32,9	183,20
<b><u>Всього</u></b>					<b><u>555,88</u></b>
<b><i>Обід</i></b>					
Суп з квасолею	250	4,7	8,4	19,4	171,00
Салат вінегрет	75	1,38	2,625	9,06	65
Хліб	30	2,00	2,00	10	71,00
Куряче стегно в гірчичному соусі	75	19,9	7,5	3,4	164,50
Рис з орегано	120	3,7	2,9	30,2	163,60
Йогурт	125	4,00	3,00	10,00	86,00
Апельсин	100	0,90	0,2	11,00	50,00
<b><u>Всього</u></b>					<b><u>782,60</u></b>
<b><i>Вечеря</i></b>					
Квасоля варена біла	120	8,4	4,4	20,3	157,00
Риба тушкована з овочами під томатним соусом	60	8,5	2,8	1,7	60,90
Хліб з твердим сиром	30/15	2,00/3,57	2,00/4,08	10,00/0,03	71,00/44,06
Печиво цитрусове	60	5,6	4,8	37,2	206,30
Узвар	200	0,3	0,9	24,9	107,7
Банан	100	1,5	0,2	21,8	95,00
<b><u>Всього</u></b>					<b><u>741,96</u></b>
<b>20. П'ЯТНИЦЯ</b>					
<b><i>Сніданок</i></b>					
Каша булгур	120	3,7	3,8	22,3	132,0
Курка по-італійськи	85	17,2	3,5	1,5	105,4
Йогурт	125	4,00	3,00	10,00	86,00
Хліб цільозерновий	30	2,00	2,00	10,00	71,00
Апельсин	100	0,90	0,2	11,00	50,00
<b><u>Всього</u></b>					<b><u>444,40</u></b>
<b><i>Обід</i></b>					
Борщ з картоплею	250	3,0	6,6	25,9	171,70
Салат з моркви, сиром та сметаною	75	3,4	5,4	5,9	84,10
Січеники	100	10,02	10	11,25	177,40
Овочева паелья з куркумою	120	3,5	4,4	26,5	160,60
Яблуко	100	0,4	0,4	11,80	52,0
<b><u>Всього</u></b>					<b><u>717,20</u></b>
<b><i>Вечеря</i></b>					

Горохове пюре з чорносливом	120	10,07	3,35	16,93	174,59
Капуста тушкована з овочами та курячим м'ясом	150	17,11	8,51	7,18	186,90
Хліб	30	2,00	2,00	10,00	71,00
Какао з молоком	200	6,11	5,50	9,85	112,48
<b><i>Всього</i></b>					<b><i>544,97</i></b>