

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Міністерства охорони здоров'я України

08 лютого 2023 року № 243

**Рекомендоване Примірне чотиритижневе сезонне меню
рекомендоване для організації одноразового харчування
дітей віком від 6 до 18 років в закладах освіти та інших
організованих дитячих колективах на осінній період**

**Примірне чотиритижневе меню
для організації одноразового харчування дітей
ВОЛОДАРСЬКОГО ЛІЦЕЮ ІМ.В.П.МЕЛЬНИКА
на осінній період**

Володарка 2023

1 тиждень																	
Збірник рецептур, № ТК	Наявні алергени	Найменування страв та виробів	Діти 6-11 р.				Діти 11-14 р.				Діти 14-18 р.						
			Вихід, г	Енерго-цінність ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вихід, г	Енерго-цінність ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вихід, г	Енерго-цінність, ккал	Б, г	Ж, г	В, г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Понеділок																	
ТК № 1.23		Салат з капусти, зеленого горошку з насінням соняшнику	100	94	3,0	6,6	5,2	100	94	3,0	6,6	5,2	100	94	3,0	6,6	5,2
ТК № 3.02	Г, Л, МП, Я	Скрамбл	50	79	5,5	5,0	3,0	50	79	5,5	5,0	3,0	50	79	5,5	5,0	3,0
ТК № 7.08	МП, Л, Г	Мак енд чіз	120	181	6,2	10,2	17,3	150	226	7,7	12,7	21,6	150	226	7,7	12,7	21,6
Пром-ве вироб.		Сік	170	84	1,0	0,0	19,1	170	84	1,0	0,0	19,1	190	94	1,1	0,0	21,4
ТК № 12.01		Банани свіжі	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
Пром-ве вироб.	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	1,8	2,4	10,0	50	118	3,0	4,0	16,7	50	118	3,0	4,0	16,7
Всього			570	604	19,0	24,3	76,4	620	696	21,7	28,4	87,4	640	706	21,8	28,4	89,7
Вівторок																	
ТК № 1.13	ГЦ	Салат з моркви, яблук з соусом "Вінегрет"	100	74	0,7	3,6	9,7	75	56	0,6	2,7	7,3	75	56	0,6	2,7	7,3
ТК № 4.09	Г, Л, Я, МП	Курячі нагетси	85	186	15,1	7,7	17,7	125	274	22,2	11,3	26,0	150,00	329	26,6	13,6	31,2
ТК № 8.12	МП, Л	Відварена картопля з вершковим маслом	120	151	2,2	7,6	18,7	150	189	2,7	9,5	23,4	150	189	2,7	9,5	23,4
ТК № 11.09		Чай з мелісою	150	1	0,0	0,0	0,4	150	1	0,0	0,0	0,4	150	1	0,0	0,0	0,4
ТК № 12.01		Яблука свіжі	75	39	0,3	0,3	8,9	75	39	0,3	0,3	8,9	75	39	0,3	0,3	8,9
ТК № 12.01		або апельсини свіжі	75	38	0,7	0,2	8,3	75	38	0,7	0,2	8,3	75	38	0,7	0,2	8,3
Пром-ве вироб.	Г, МП, Л	Хліб житній з вершковим маслом	30/3	89	1,2	2,6	15,0	50/3,5	138	2,0	3,1	25,0	50/3,5	138	2,0	3,1	25,0
Всього з яблуками свіжими			563	541	19,5	21,8	70,4	629	697	27,8	26,9	91,0	654	752	32,2	29,2	96,2
Всього з апельсинами свіжими			563	539	19,9	21,6	69,8	629	695	28,1	26,8	90,3	654	750	32,6	29,0	95,5

<u>Середа</u>																	
ТК № 1.18	МП, Л	Салат з моркви з сиром та сметаною	100	112	4,6	7,2	7,9	75	84	3,4	5,4	5,9	75	84	3,4	5,4	5,9
ТК № 4.03	МП, Л	Куліш з курячим м'ясом	130/50	270	15,6	12,2	26,7	180/70	375	21,7	16,9	37,0	216/84	450	26,1	20,3	44,5
ТК № 11.04		Кисіль ягідний	200	84	0,3	0,0	19,9	200	84	0,3	0,0	19,9	200	84	0,3	0,0	19,9
ТК № 12.01		Виноград свіжий	100	72	1,0	0,0	17,0	100	72	1,0	0,0	17,0	100	72	1,0	0,0	17,0
ТК № 12.01		або банани свіжі	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 з виноградом свіжим			580	538	21,5	19,4	71,5	625	615	26,4	22,3	79,8	675	690	30,8	25,7	87,3
Всього з бананами свіжими			580	561	22,0	19,6	76,3	625	638	26,9	22,5	84,6	675	713	31,3	25,9	92,1
<u>Четвер</u>																	
ТК № 1.25		Салат з запеченої капусти та родзинками	100	125	2,0	6,4	14,8	75	94	1,5	4,8	11,1	75	94	1,5	4,8	11,1
ТК № 6.02	Р, Г, МП, Л	Риба запечена з морквою та цибулею під соусом "Бешамель"	60	71	9,6	2,7	4,0	90	107	14,4	4,1	6,0	120	143	19,2	5,4	8,0
ТК № 08.04	МП, Л	Рис розсипчастий з орегано	120	164	3,7	2,9	30,2	150	204	4,7	3,6	37,8	150	204	4,7	3,6	37,8
ТК № 11.05	МП, Л	Какао з молоком	150	84	4,6	4,1	7,4	150	84	4,6	4,1	7,4	150	84	4,6	4,1	7,4
ТК № 12.01		Яблука свіжі	75	39	0,3	0,3	8,9	75	39	0,3	0,3	8,9	75	39	0,3	0,3	8,9
ТК № 12.01		або груші свіжі	75	32	0,3	0,2	8,3	75	32	0,3	0,2	8,3	75	32	0,3	0,2	8,3
ТК № 12.01		або кавуни свіжі	75	21	0,5	0,2	4,5	75	21	0,5	0,2	4,5	75	21	0,5	0,2	4,5
Пром-ве вироб.	Г, МП, Л	Хліб житній з вершковим маслом	30/3	89	1,2	2,6	15,0	50/3,5	138	2,0	3,1	25,0	50/3,5	138	2,0	3,1	25,0
Всього з яблуками свіжими			538	572	21,5	19,0	80,3	594	667	27,5	20,1	96,2	624	702	32,3	21,4	98,1
Всього з грушами свіжими			538	565	21,5	19,0	79,7	594	659	27,5	20,0	95,6	624	695	32,3	21,3	97,5
Всього з кавунами свіжими			538	554	21,7	18,9	75,9	594	648	27,7	19,9	91,8	624	684	32,5	21,3	93,8
<u>П'ятниця</u>																	
ТК № 8.19		Овоче рагу з зеленим горошком	150	177	3,9	11,0	15,8	150	177	3,9	11,0	15,8	200	236	5,1	14,6	21,0
ТК № 07.12	МП, Л, Г	Запіканка сирна з бананом та сметаною і ягідним кюлі	150/20	289	16,8	10,5	31,6	180/20	344	20,1	12,6	37,2	180/20	344	20,1	12,6	37,2

ТК № 11.03		Узвар	200	108	0,3	0,9	24,9	200	108	0,3	0,9	24,9	200	108	0,3	0,9	24,9
Всього			520	574	21,0	22,4	72,3	550	629	24,3	24,5	77,9	600	688	25,5	28,1	83,1
2 тиждень																	
Збірник рецептур, № ТК	Наявні алергени	Найменування страв та виробів	Діти 6-11 р.					Діти 11-14 р.					Діти 14-18 р.				
			Вихід, г	Енерго-цінність ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вихід, г	Енерго-цінність ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вихід, г	Енерго-цінність, ккал	Б, г	Ж, г	В, г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Понеділок																	
Пром-ве вироб.	МП, Л	Сир твердий	15	52	3,4	4,3	0,7	15	52	3,4	4,3	0,7	15	52	3,4	4,3	0,7
ТК № 1.09		Салат з квашених огірків, свіжої капусти, моркви з горіхами	50	35	0,7	2,5	2,3	50	35	0,7	2,5	2,3	50	35	0,7	2,5	2,3
ТК № 7.23	МП, Л	Вегетаріанський закритий пиріг	200	332	12,9	15,6	39,8	200	332	12,9	15,6	39,8	250	416	16,2	19,5	49,8
ТК № 11.04		Кисіль ягідний	200	84	0,3	0,0	19,9	200	84	0,3	0,0	19,9	200	84	0,3	0,0	19,9
ТК № 12.01		Сливи свіжі	50	24	0,3	0,2	5,0	50	24	0,3	0,2	5,0	50	24	0,3	0,2	5,0
ТК № 12.01		або персики свіжі	50	23	0,5	0,1	5,0	50	23	0,5	0,1	5,0	50	23	0,5	0,1	5,0
Пром-ве вироб.	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	1,8	2,4	10,0	50	118	3,0	4,0	16,7	50	118	3,0	4,0	16,7
Всього зі сливами свіжими			545	599	19,4	25,0	77,7	565	646	20,6	26,6	84,4	615	729	23,9	30,5	94,4
Всього з персиками свіжими			545	598	19,6	24,9	77,7	565	645	20,8	26,5	84,4	615	728	24,1	30,4	94,4
Вівторок																	
Пром-ве вироб.	МП, Л	Сир твердий	15	52	3,4	4,3	0,7	8	28	1,8	2,3	0,4	8	28	1,8	2,3	0,4
ТК № 1.02		Салат зі свіжих томатів з солодким перцем	75	37	0,8	2,5	3,0	75	37	0,8	2,5	3,0	75	37	0,8	2,5	3,0
ТК № 4.04		Плов з курячим м'ясом	130/50	280	14,9	12,0	30,3	180/70	389	20,7	16,7	42,1	216/84	466	24,9	20,0	50,5
ТК № 11.03		Узвар	200	108	0,3	0,9	24,9	180	97	0,3	0,8	22,4	180	97	0,3	0,8	22,4
ТК № 12.01		Яблука свіжі	75	39	0,3	0,3	8,9	75	39	0,3	0,3	8,9	75	39	0,3	0,3	8,9
ТК № 12.01		або сливи свіжі	75	36	0,4	0,2	7,5	75	36	0,4	0,2	7,5	75	36	0,4	0,2	7,5
Пром-ве вироб.	Г	Хліб житній	30	68	1,2	0,2	15,0	50	113	2,0	0,4	25,0	50	113	2,0	0,4	25,0
Всього з яблуками свіжими			575	584	20,9	20,2	82,7	638	703	25,9	23,0	102	688	780	30,0	26,3	110

Всього зі сливами свіжими			575	580	21,0	20,2	81,4	638	699	25,9	22,9	100	688	777	30,1	26,2	109
Середа																	
ТК № 1.31		Салат з капусти, яблуком та селерою	100	66	1,1	3,1	7,8	100	66	1,1	3,1	7,8	100	66	1,1	3,1	7,8
ТК № 4.08	Г, Я, МП, Л	Курячий шніцель	70	148	13,1	6,9	11,3	100	212	18,7	9,9	16,2	120	255	22,4	11,8	19,4
ТК № 10.05		Соус "Кетчуп"	25	13	0,3	0,0	3,0	25	13	0,3	0,0	3,0	25	13	0,3	0,0	3,0
ТК № 8.01	МП, Л	Гречана каша з чебрецем	120	133	4,1	3,1	24,1	150	166	5,2	3,9	30,1	150	166	5,2	3,9	30,1
Пром-ве вироб.	МП, Л	Йогурт	125	86	2,0	6,3	5,3	125	86	2,0	6,3	5,3	125	86	2,0	6,3	5,3
ТК № 12.01		Банани свіжі	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			540	541	22,0	19,6	73,3	600	638	28,7	23,4	84,2	620	681	32,4	25,3	87,4
Четвер																	
ТК № 1.17	ГЦ	Салат з моркви з каррі та соусом "Вінегрет"	75	50	0,8	2,7	5,6	75	50	0,8	2,7	5,6	75	50	0,8	2,7	5,6
ТК № 6.06	Р, Я, Г	Стіки рибні	70	112	10,8	1,9	15,2	105	168	16,2	2,8	22,7	140	224	21,5	3,7	30,3
ТК № 8.16	МП, Л, Г	Овочева паелья з куркумою (морква, цибуля)	120	161	3,5	4,3	26,5	150	201	4,4	5,4	33,2	150	201	4,4	5,4	33,2
ТК № 11.05	МП, Л	Какао з молоком	150	84	4,6	4,1	7,4	150	84	4,6	4,1	7,4	150	84	4,6	4,1	7,4
ТК № 12.01		Груші свіжі	100	42	0,4	0,3	11,1	100	42	0,4	0,3	11,1	100	42	0,4	0,3	11,1
ТК № 12.01		або яблука свіжі	100	52	0,4	0,4	11,8	100	52	0,4	0,4	11,8	100	52	0,4	0,4	11,8
Пром-ве вироб.	Г, МП, Л	Хліб житній з вершковим маслом	30/3	89	1,2	2,6	15,0	50/3,5	142	2,0	3,5	25,0	50/3,5	145	2,1	3,9	25,1
Всього з грушами			548	538	21,2	15,9	80,8	634	687	28,3	18,9	105	670	746	33,7	20,2	113
Всього з яблуками			548	549	21,2	16,0	81,5	634	698	28,3	19,0	106	670	757	33,7	20,3	113
П'ятниця																	
ТК № 8.17		Овочева соте "Осітне"	100	85	1,7	5,5	6,7	100	85	1,7	5,5	6,7	75	64	1,3	4,1	5,0
ТК № 7.10	МП, Л, Г, Я,	Запіканка сирна з яблуком та морквою і сметаною	100/15	214	13,0	11,2	14,7	120/15	250	15,5	12,8	17,6	150/15	305	19,3	15,3	21,8
ТК № 8.15	МП, Л, Г	Кускус (розсипчастий)	120	156	4,7	2,6	26,4	150	195	5,8	3,3	33,0	150	195	5,8	3,3	33,0
Пром-ве вироб.		Сік	170	84	1,0	0,0	19,1	170	84	1,0	0,0	19,1	170	84	1,0	0,0	19,1
ТК № 12.01		Виноград	75	54	0,8	0,0	12,8	75	54	0,8	0,0	12,8	75	54	0,8	0,0	12,8
Всього			580	592	21,2	19,3	79,7	630	668	24,8	21,6	89,1	635	701	28,1	22,7	91,7

3 тиждень

Збірник рецептур, № ТК	Наявні алергени	Найменування страв та виробів	Діти 6-11 р.					Діти 11-14 р.					Діти 14-18 р.				
			Вихід, г	Енерго-цінність ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вихід, г	Енерго-цінність ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вихід, г	Енерго-цінність, ккал	Б, г	Ж, г	В, г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Понеділок																	
ТК № 1.06	Я, Л, МП	Салат з яєць та яблук зі сметаною	50	60	4,1	4,2	1,5	50	60	4,1	4,2	1,53	50	60	4,1	4,2	1,5
ТК № 8.26	МП, Л, Г	Каша пшенична	120	143	4,8	2,4	25,2	150	179	6,0	3,0	31,5	150	179	6,0	3,0	31,5
ТК № 7.09, ТК №10.11	МП, Л, Я, Г	Запіканка морквяно-яблучна із сметанковим соусом	120/20	215	4,8	11,4	23,2	120/20	215	4,8	11,4	23,2	150/20	260	5,9	13,5	28,6
ТК № 11.05	МП, Л	Какао з молоком	200	112	6,1	5,5	9,9	200	112	6,1	5,5	9,86	200	112	6,1	5,5	9,9
ТК № 12.01		Банани свіжі	50	48	0,8	0,1	10,9	75	71	1,1	0,2	16,4	75	71	1,1	0,2	16,4
Всього			560	579	20,6	23,6	70,7	615	638	22,2	24,2	82,4	645	683	23,2	26,3	87,8
Вівторок																	
ТК № 1.43	К	Асорті овочеве	100	86	2,0	6,3	5,3	100	86	2,0	6,3	5,33	100	86	2,0	6,3	5,3
ТК № 4.11		Курка запечена в соусі "Імбирному"	52/8	129	13,6	5,8	3,6	85	183	19,3	8,2	5,14	100	215	22,7	9,7	6,1
ТК № 8.28	МП, Л	Банош	120	194	4,8	4,0	33,0	150	242	6,0	5,0	41,2 5	150	242	6,0	5,0	41,3
ТК № 11.04		Кисіль ягідний	200	84	0,3	0,0	19,9	200	84	0,3	0,0	19,8 8	200	84	0,3	0,0	19,9
ТК № 12.01		Яблука свіжі	100	52	0,4	0,4	11,8	100	52	0,4	0,4	11,8	100	52	0,4	0,4	11,8
Всього			580	546	21,1	16,4	73,6	635	648	27,9	19,8	83,4	650	680	31,3	21,3	84,3
Середа																	
ТК № 8.20	МП, Я, Л, Г	Кабачки в панірувальних сухарях	100	174	7,6	7,6	20,1	100	174	7,6	7,6	20,1	100	174	7,6	7,6	20,1
ТК № 8.05	МП, Л, С	Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром	120	191	6,1	7,0	26,0	120	191	6,1	7,0	26	150	239	7,7	8,7	32,6
Пром-ве вироб.		Сік	180	89	1,1	0,0	20,3	180	89	1,1	0,0	20,3	180	89	1,1	0,0	20,3
ТК № 12.01		Банани свіжі	75	71	1,1	0,2	16,4	75	71	1,1	0,2	16,4	75	71	1,1	0,2	16,4
Пром-ве вироб.	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	1,8	2,4	10,0	50	118	3,0	4,0	16,7	50	118	3,0	4,0	16,7

Всього			505	596	17,7	17,2	92,8	525	643	18,9	18,8	99,5	555	690	20,4	20,5	106
Четвер																	
ТК № 1.25		Салат з запеченої капусти з родзинками	75	94	1,5	4,8	11,1	75	94	1,5	4,8	11,1	75	94	1,5	4,8	11,1
ТК № 6.01	Г, Я, Р	Рибні нагетси	70	114	11,3	2,2	14,5	105	171	17,0	3,2	21,7	140	228	22,6	4,3	29,0
ТК № 8.13	МП, Л	Картопляне пюре з орегано	120	163	2,8	7,4	21,1	150	203	3,5	9,3	26,4	150	203	3,5	9,3	26,4
ТК № 11.10		Чай з липою	150	0,6	0,0	0,0	0,17	150	0,6	0,0	0,0	0,17	150	0,6	0,0	0,0	0,17
ТК № 12.01		Виноград свіжий	100	72	1,0	0,0	17,0	75	54	0,8	0,0	12,8	75	54	0,8	0,0	12,8
Пром-ве вироб.	Г, МП, Л	Хліб житній з вершковим маслом	30/3	89	1,2	2,6	15,0	50/4	142	2,0	3,5	25	50/5,5	153	2,1	4,7	25,1
Всього			548	532	17,9	17,0	78,9	609	664	24,8	20,8	97,2	645	732	30,5	23,1	105
П'ятниця																	
ТК № 1.09		Салат з квашених огірків, свіжої капусти, моркви з горіхами	100	70	1,5	5,1	4,6	100	70	1,5	5,1	4,6	100	70	1,5	5,1	4,6
ТК № 4.07		Курка по-італійськи	60	74	12,1	2,5	1,1	85	105	17,2	3,5	1,5	100	124	20,2	4,1	1,8
ТК № 8.03	МП, Л	Рис з кмином	120	164	3,7	3,0	30,1	120	164	3,7	3,0	30,1 2	150	205	4,7	3,8	37,7
ТК № 11.08	МП, Л	Чай масала	200	77	3,8	3,0	6,4	200	77	3,8	3,0	6,36	200	77	3,8	3,0	6,4
ТК № 12.01		Яблука свіжі	100	52	0,4	0,4	11,8	100	52	0,4	0,4	11,8	100	52	0,4	0,4	11,8

4 тиждень																	
Збірник рецептур, № ТК	Наявні алергени	Найменування страв та виробів	Діти 6-11 р.				Діти 11-14 р.				Діти 14-18 р.						
			Вихід, г	Енерго-цінність ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вихід, г	Енерго-цінність ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вихід, г	Енерго-цінність, ккал	Б, г	Ж, г	В, г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Понеділок																	
ТК № 4.08	Г, МП, Л, Я	Курячий шніцель	70	149	13,1	6,9	11,3	100	212	18,7	9,9	16,9	120	255	22,4	11,8	19,4
ТК № 8.19		Овочеve рагу з зеленим горошком	150	177	3,9	11,0	15,8	200	236	5,2	14,6	21,0	200	236	5,2	14,6	21,0
ТК № 11.03		Узвар	200	108	0,3	0,9	24,9	200	108	0,3	0,9	24,9	200	108	0,3	0,9	24,9
ТК № 12.01		Банани свіжі	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			520	528	18,8	19,0	73,8	600	651	25,7	25,6	84,6	620	693	29,4	27,5	87,1
<u>Вівторок</u>																	
ТК № 8.17		Овочеве соте "Осіньне"	75	64	1,3	4,1	5,0	75	64	1,3	4,1	5,0	75	64	1,3	4,1	5,0
ТК № 1.46	МП, Л	Салат з кисломолочного сиру, перцю солодкого з часником	100	121	11,9	6,8	3,4	100	121	11,9	6,8	3,4	100	121	11,9	6,8	3,4
ТК № 7.15	МП, Л, Я	Запіванка пшона з гарбузом та сметаною	150/25	203	3,2	9,2	26,4	200/25	254	4,1	10,6	35,0	250/25	305	4,9	12,0	43,5
Пром-ве вироб.		Сік	200	99	1,2	0,0	22,5	180	89	1,1	0,0	20,3	180	89	1,1	0,0	20,3
Пром-ве вироб.	Г	Хліб житній	30	68	1,2	0,2	15,0	50	113	2,0	0,4	25,0	50	113	2,0	0,4	25,0
Всього			580,0	555	18,8	20,3	72,3	630,0	641	20,3	21,9	88,6	680,0	692	21,2	23,3	97,2
<u>Середа</u>																	
ТК № 1.13	ГЦ	Салат з моркви, яблук з соусом "Вінегрет"	100	74	0,7	3,6	9,7	100	74	0,7	3,6	9,7	100	74	0,7	3,6	9,7
ТК № 6.03	Р	Риба тушкована з овочами під томатним соусом	60	61	8,5	2,8	1,7	90	91	12,7	4,2	2,5	120	122	16,9	5,5	3,3
ТК № 8.01	МП, Л	Гречана каша з чебрецем	120	133	4,1	3,1	24,1	150	166	5,2	3,9	30,1	150	166	5,2	3,9	30,1
ТК № 11.05	МП, Л	Какао з молоком	180	101	5,5	5,0	8,9	180	101	5,5	5,0	8,9	180	101	5,5	5,0	8,9
ТК № 12.01		Виноград свіжий	100	72	1,0	0,0	17,0	100	72	1,0	0,0	17,0	100	72	1,0	0,0	17,0
ТК № 12.01		або банани свіжі	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
Пром-ве вироб.	Г, МП, Л	Хліб житній з вершковим маслом	30/3	89	1,2	2,6	15,0	50/4	142	2,0	3,5	25,0	50/6	156	2,0	5,1	25,1
Всього з виноградом свіжим			593	530	21,1	17,0	76,3	674	646	27,1	20,1	93,2	706	691	31,4	23,1	94,1
Всього з бананами свіжими			593	553	22,0	17,0	81,0	674	669	28,0	20,0	98,0	706	714	32,0	23,0	99,0
<u>Четвер</u>																	
ТК № 1.20	ГЦ	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	50	34	1,0	1,8	3,1	50	34	1,0	1,8	3,1	50	34	1,0	1,8	3,1
ТК № 4.06	МП, Л, Я, Г	Котлета по міланські з сиром	85	215	15,6	9,4	20,1	125	317	23,0	13,9	29,5	150	380	27,6	16,6	35,5
ТК № 8.03	МП, Л	Рис з кмином	120	164	3,7	3,0	30,2	150	205	4,7	3,8	37,7	150	205	4,7	3,8	37,7
ТК № 11.04		Кисіль ягідний	150	63	0,2	0,0	14,9	150	63	0,2	0,0	14,9	150	63	0,2	0,0	14,9
ТК № 12.01		Апельсини свіжі	100	50	0,9	0,2	11,0	75	38	0,7	0,2	8,3	75	38	0,7	0,2	8,3
Всього			505	527	21,5	14,4	79,3	550	657	29,5	19,6	93,4	575	720	34,1	22,3	99,4

П'ятниця

Пром-ве вироб.	МП, Л	Сир твердий	15	52	3,4	4,3	0,7	15	52	3,4	4,3	0,7	15	52	3,4	4,3	0,7
ТК № 1.19	МП, Л	Салат з моркви та капусти зі сметанно-хроновим соусом	75	48	1,0	2,4	5,3	75	48	1,0	2,4	5,3	75	48	1,0	2,4	5,3
ТК № 8.07		Лобіо з квасолею	250	268	12,3	9,2	34,7	250	268	12,3	9,2	34,7	250	268	12,0	9,2	34,7
ТК № 11.03		Узвар	150	81	0,2	0,7	18,7	150	81	0,2	0,7	18,7	200	108	0,3	0,9	24,9
ТК № 12.01		Яблука свіжі	100	52	0,4	0,4	11,8	100	52	0,4	0,4	11,8	100	52	0,4	0,4	11,8
Пром-ве вироб.	МП, Л, Г	Хліб цільнозерновий з маслом вершковим	30/3	92	1,8	4,8	10,1	50/4	147	3,0	7,2	16,7	50/4,5	150	3,0	7,6	16,7
Всього			623	594	19,1	21,8	81,3	644	648	20,4	24,1	88,0	695	678	20,2	24,7	94,2