

Погоджено

В.о заступника начальника

Головного управління

Держпродспоживслужби

в Запорізькій області



Затверджено

ФОП Чернишенко С.В.

## Примірне чотиритижневе меню

### на весняний період 2025-2026 навчального року

для організації одноразового харчування, а саме обіду, учнів 1-9 класів Мелітопольської гімназії №23 та Ліцею №9 Мелітопольської міської ради Запорізької області, харчування здійснюється за місцем навчання учнів шляхом надання кейтерингових послуг з постачання готової кулінарної продукції оператором ринку харчових продуктів (ФОП Чернишенко) на підставі укладеного договору

м Запоріжжя

2026 рік

**1 тиждень**

| Збірник рецептур, № тк            | Наявні алергени | Найменування страв                        | Для дітей віком 6-11 років |                      | Для дітей віком 11-14 років |                      | Для дітей віком 14-18 років |                      |
|-----------------------------------|-----------------|---|----------------------------|----------------------|-----------------------------|----------------------|-----------------------------|----------------------|
|                                   |                 |   | Вихід, гр                  | Енергетична цінність | Вихід, гр                   | Енергетична цінність | Вихід, гр                   | Енергетична цінність |
| <b>Понеділок</b>                  |                 |   |                            |                      |                             |                      |                             |                      |
| Обід                              |                 |   | 630 - 735                  |                      | 720 - 840                   |                      | 810 - 945                   |                      |
| 2.13                              | -               | Квасолева юшка                            | 250                        | 170                  | 250                         | 170                  | 250                         | 170                  |
| 10.46                             | Л, МП, Г, ЗП    | Вермішель з томатами/сиром                | 120/15                     | 295                  | 150/15                      | 368                  | 150/15                      | 368                  |
| 7.17                              | Р, Я, ЗП        | Риба, запечена у кукурудз панір           | 60                         | 82                   | 90                          | 123                  | 120                         | 164                  |
| 1.27                              | -               | Салат з капусти та моркви                 | 100                        | 55                   | 120                         | 66                   | 120                         | 66                   |
|                                   |                 | Хліб цілнозерновий                        | 30                         | 71                   | 30                          | 71                   | 30                          | 71                   |
| 13.10                             | -               | Напій з лимонів та апельсинів             | 200                        | 14                   | 200                         | 14                   | 200                         | 14                   |
| 12.1                              |                 | Яблуко                                    | 100                        | 50                   | 100                         | 50                   | 100                         | 50                   |
| <b>Всього кілокалорій за обід</b> |                 |   | 737                        |                      | 862                         |                      | 903                         |                      |
| <b>Вівторок</b>                   |                 |   |                            |                      |                             |                      |                             |                      |
| Обід                              |                 |   | 630 - 735                  |                      | 720 - 840                   |                      | 810 - 945                   |                      |
| 2.3                               | Л, МП           | Полтавський борщ                          | 250                        | 168,3                | 250                         | 168,3                | 250                         | 168,3                |
| 10.1                              | Л, МП, Г, ЗП    | Каша пшенична                             | 120                        | 174                  | 150                         | 217,5                | 150                         | 217,5                |
| 8.49                              | ЗП, Г           | Мітболи з житнім хлібом                   | 70                         | 161                  | 100                         | 230                  | 120                         | 276                  |
| 1.16                              | ГЦ              | Салат з моркви та яблук з соусом вінегрет | 100                        | 69                   | 120                         | 82,8                 | 120                         | 82,8                 |
|                                   |                 | Хліб житній                               | 30                         | 68                   | 30                          | 68                   | 30                          | 68                   |
|                                   |                 | Сік яблучний                              | 200                        | 88                   | 200                         | 88                   | 200                         | 88                   |
| 12.1                              |                 | Яблуко                                    | 100                        | 50                   | 100                         | 50                   | 100                         | 50                   |
| <b>Всього кілокалорій за обід</b> |                 |   | 778,3                      |                      | 904,6                       |                      | 950,6                       |                      |

| <b>Середа</b>                     |          |  |        |              |        |              |        |              |
|-----------------------------------|----------|--|--------|--------------|--------|--------------|--------|--------------|
| Обід                              |          |  |        | 630 - 735    |        | 720 - 840    |        | 810 - 945    |
| 2.23                              | -        | Юшка з фрикадельками                       | 250/29 | 137          | 250/29 | 137          | 250/29 | 137          |
| 4.15                              | -        | Лобіо з квасолею                           | 150    | 156          | 200    | 208          | 200    | 208          |
| 9.14                              | ГЦ       | Куряче стегно в гірчичному соусі           | 40     | 105          | 70     | 183,7        | 90     | 236,2        |
| 5.15                              | Я, МП, Л | Французький омлет                          | 35     | 66           | 35     | 66           | 35     | 66           |
| 1.27                              | -        | Салат з капусти та моркви                  | 100    | 55           | 120    | 66           | 120    | 66           |
|                                   |          | Хліб цільнозерн                            | 30     | 71           | 30     | 71           | 30     | 71           |
| 13.11                             | -        | Узвар із суміші сухофруктів                | 200    | 62           | 200    | 62           | 200    | 62           |
| 12.1                              |          | Яблуко                                     | 100    | 50           | 100    | 50           | 100    | 50           |
| <b>Всього кілокалорій за обід</b> |          |  |        | <b>702</b>   |        | <b>843,7</b> |        | <b>896,2</b> |
| <b>Четвер</b>                     |          |  |        |              |        |              |        |              |
| Обід                              |          |  |        | 630 - 735    |        | 720 - 840    |        | 810 - 945    |
| 2.2                               | Л,МП     | Борщ з картоплею зі сметаною               | 250/25 | 197,6        | 250/25 | 197,6        | 250/25 | 197,6        |
| 10.52                             | Г, ЗП    | Перлова каша з овочами                     | 120    | 120          | 150    | 151          | 150    | 151          |
| 8.60                              | ЗП, Я, Г | Парові січеники м'ясні                     | 70     | 181,1        | 100    | 258,7        | 120    | 310,5        |
| 1.45                              | ГЦ       | Вінегрет                                   | 100    | 84           | 120    | 100,8        | 120    | 100,8        |
|                                   |          | Хліб цільнозерновий                        | 30     | 71           | 30     | 71           | 50     | 113,3        |
| 13.17                             | -        | Чорний чай з чебрецем                      | 200    | 21,3         | 200    | 21,3         | 200    | 21,3         |
| 12.1                              |          | Апельсин                                   | 100    | 47,5         | 100    | 47,5         | 100    | 47,5         |
| <b>Всього кілокалорій за обід</b> |          |  |        | <b>722,5</b> |        | <b>847,9</b> |        | <b>941,9</b> |
| <b>П'ятниця</b>                   |          |  |        |              |        |              |        |              |
| Обід                              |          |  |        | 630 - 735    |        | 720 - 840    |        | 810 - 945    |
| 2.22                              | МП       | Бограч закарпатський без м'яса зі сметаною | 250/25 | 185,7        | 250/25 | 185,7        | 250/25 | 185,7        |
| 3.29                              | МП, Л    | Картопля, тушкована з кмином і кукурудзою  | 120    | 117,8        | 150    | 147,3        | 150    | 147,3        |
| 8.47                              | -        | Свинина карі                               | 70     | 232,7        | 100    | 332,4        | 120    | 398,9        |
| 1.27                              | -        | Салат з капусти та моркви                  | 100    | 55           | 120    | 66           | 120    | 66           |
|                                   |          | Хліб житній                                | 30     | 68           | 30     | 68           | 30     | 68           |
| 13.19                             | -        | Ягідний узвар                              | 200    | 68           | 200    | 68           | 200    | 68           |
| 12.1                              |          | Яблуко                                     | 100    | 50           | 100    | 50           | 100    | 50           |
| <b>Всього кілокалорій за обід</b> |          |  |        | <b>777,2</b> |        | <b>917,4</b> |        | <b>983,9</b> |

**2 тиждень**

| Збірник рецептур, № тк            | Наявні алергени | Найменування страв                         | Для дітей віком 6-11 років |                      | Для дітей віком 11 - 14 років |                      | Для дітей віком 14 -18 років |                      |
|-----------------------------------|-----------------|--|----------------------------|----------------------|-------------------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|
|                                   |                 |  | Вихід, гр                  | Енергетична цінність | Вихід, гр                     | Енергетична цінність | Вихід, гр                    | Енергетична цінність |
| <b>Понеділок</b>                  |                 |  |                            |                      |                               |                      |                              |                      |
| Обід                              |                 |  | 630 - 735                  |                      | 720 - 840                     |                      | 810 – 945                    |                      |
| 2.23                              | -               | Юшка з фрикадельками                       | 250/29                     | 137                  | 250/29                        | 137                  | 250/29                       | 137                  |
| 10.1                              | Л, МП, Г, ЗП    | Каша пшенична                              | 120                        | 174                  | 150                           | 217,5                | 150                          | 217,5                |
| 8.62                              | ЗП, Г           | Фрикадельки м'ясні в томат соусі (свинина) | 100                        | 200                  | 130                           | 260                  | 160                          | 320                  |
| 1.39                              | -               | Салат з буряка з ароматною олією           | 100                        | 69                   | 120                           | 82,8                 | 120                          | 82,8                 |
|                                   |                 | Хліб житній                                | 30                         | 68                   | 30                            | 68                   | 30                           | 68                   |
|                                   |                 | Сік яблучний                               | 200                        | 88                   | 200                           | 88                   | 200                          | 88                   |
| 12.1                              |                 | Яблуко                                     | 100                        | 50                   | 100                           | 50                   | 100                          | 50                   |
| <b>Всього кілокалорій за обід</b> |                 |  |                            | 854                  |                               | 903,3                |                              | 963,3                |
| <b>Вівторок</b>                   |                 |  |                            |                      |                               |                      |                              |                      |
| Обід                              |                 |  | 630 - 735                  |                      | 720 - 840                     |                      | 810 – 945                    |                      |
| 2.3                               | Л, МП           | Полтавський борщ зі сметан                 | 250/25                     | 216,5                | 250/25                        | 216,5                | 250/25                       | 216,5                |
| 10.22                             | Л,МП            | Картопляне пюре з орегано                  | 120                        | 111,6                | 150                           | 139,5                | 150                          | 139,5                |
| 8.59                              |                 | М'ясні відбивні в сухарях                  | 70                         | 188,3                | 100                           | 269                  | 120                          | 322,8                |
| 1.16                              | ГЦ              | Салат з моркви та яблук з соусом вінегрет  | 100                        | 69                   | 120                           | 82,8                 | 120                          | 82,8                 |
|                                   |                 | Хліб житній                                | 30                         | 68                   | 30                            | 68                   | 30                           | 68                   |
| 13.11                             | -               | Узвар із суміші сухофруктів                | 200                        | 62                   | 200                           | 62                   | 200                          | 62                   |
| 12.1                              |                 | Апельсин                                   | 100                        | 46                   | 100                           | 46                   | 100                          | 46                   |
| <b>Всього кілокалорій за обід</b> |                 |  |                            | 761,4                |                               | 883,8                |                              | 937,6                |

| <b>Середа</b>                     |           |  |        |              |        |              |        |              |
|-----------------------------------|-----------|--|--------|--------------|--------|--------------|--------|--------------|
| Обід                              |           |  |        | 630 - 735    |        | 720 - 840    |        | 810 – 945    |
| 2.22                              | МП        | Бограч закарпатський без м'яса зі сметаною | 250/25 | 185,7        | 250/25 | 185,7        | 250/25 | 185,7        |
| 10.41                             | Г, ЗП     | Маринара (макарони)                        | 120    | 254          | 150    | 318          | 150    | 318          |
| 7.6                               | Р,Я       | Фрикадельки рибні                          | 60     | 61           | 90     | 91,5         | 120    | 122          |
| 1.27                              |           | Салат з капусти та моркви                  | 100    | 55           | 120    | 66           | 120    | 66           |
|                                   |           | Хліб цільнозерновий                        | 30     | 71           | 30     | 71           | 30     | 71           |
| 13.10                             |           | Напій з лимонів та апельсинів              | 200    | 14           | 200    | 14           | 200    | 14           |
| 12.1                              |           | Банан                                      | 100    | 90           | 100    | 90           | 100    | 90           |
| <b>Всього кілокалорій за обід</b> |           |  |        | <b>730,7</b> |        | <b>836,2</b> |        | <b>866,7</b> |
| <b>Четвер</b>                     |           |  |        |              |        |              |        |              |
| Обід                              |           |  |        | 630 - 735    |        | 720 - 840    |        | 810 – 945    |
| 2.30                              | -         | Мінестроне з вермішеллю                    | 250    | 153          | 250    | 153          | 250    | 153          |
| 10.12                             | Л, МП, ЗП | Рис розсипчастий з орегано                 | 120    | 159,6        | 150    | 199,5        | 150    | 199,5        |
| 9.11                              |           | Курка тушкован в соусі гуляш               | 70     | 103          | 100    | 147          | 120    | 176          |
| 1.43                              | Л, МП, Я  | Салат з буряка та яєць зі смет/ сиром      | 100/15 | 135          | 120/15 | 162          | 120/15 | 162          |
|                                   |           | Хліб житній                                | 30     | 68           | 30     | 68           | 30     | 68           |
| 13.11                             | -         | Узвар із суміші сухофруктів                | 200    | 62           | 200    | 62           | 200    | 62           |
| 12.1                              |           | Яблуко                                     | 100    | 50           | 100    | 50           | 100    | 50           |
| <b>Всього кілокалорій за обід</b> |           |  |        | <b>730,6</b> |        | <b>841,5</b> |        | <b>870,5</b> |
| <b>П'ятниця</b>                   |           |  |        |              |        |              |        |              |
| Обід                              |           |  |        | 630 - 735    |        | 720 - 840    |        | 810 – 945    |
| 2.2                               | Л, МП     | Борщ з картоплею                           | 250    | 149,4        | 250    | 149,4        | 250    | 149,4        |
| 10.24                             |           | Товчанка з бобовими                        | 120    | 136          | 150    | 170          | 150    | 170          |
| 8.17                              | Г,ЗП      | Шніцель зі свинини                         | 70     | 249,7        | 100    | 356,7        | 120    | 428,0        |
| 1.27                              | -         | Салат з капусти та моркви                  | 100    | 55           | 120    | 66           | 120    | 66           |
|                                   |           | Хліб житній                                | 30     | 68           | 30     | 68           | 30     | 68           |
| 13.10                             | -         | Напій з лимонів та апельсин                | 200    | 14           | 200    | 14           | 200    | 14           |
| 12.1                              |           | Яблуко                                     | 100    | 50           | 100    | 50           | 100    | 50           |
| <b>Всього кілокалорій за обід</b> |           |  |        | <b>722,1</b> |        | <b>874,1</b> |        | <b>945,4</b> |

**3 тиждень**

| Збірник рецептур, № тк            | Наявні алергени | Найменування страв                         | Для дітей віком 6-11 років |                      | Для дітей віком 11-14 років |                      | Для дітей віком 14-18 років |                      |
|-----------------------------------|-----------------|--|----------------------------|----------------------|-----------------------------|----------------------|-----------------------------|----------------------|
|                                   |                 |  | Вихід, гр                  | Енергетична цінність | Вихід, гр                   | Енергетична цінність | Вихід, гр                   | Енергетична цінність |
| <b>Понеділок</b>                  |                 |  |                            |                      |                             |                      |                             |                      |
| Обід                              |                 |  | 630 - 735                  |                      | 720 - 840                   |                      | 810 - 945                   |                      |
| 2.2                               | Л,МП            | Борщ з картоплею зі сметаною               | 250/25                     | 197,6                | 250/25                      | 197,6                | 250/25                      | 197,6                |
| 10.8                              | Л, МП, ЗП       | Гречана каша з томатною пастою             | 120                        | 195,6                | 150                         | 244,5                | 150                         | 244,5                |
| 9.54                              | ЗП, Г, Я        | Січеники з м'яса птиці                     | 70                         | 114,3                | 100                         | 163,3                | 120                         | 196                  |
| 1.16                              | ГЦ              | Салат з моркви та яблук з соусом вінегрет  | 100                        | 69                   | 120                         | 82,8                 | 120                         | 82,8                 |
|                                   |                 | Хліб житній                                | 30                         | 68                   | 30                          | 68                   | 30                          | 68                   |
| 13.8                              | -               | Компот з ягід або фруктів                  | 200                        | 48                   | 200                         | 48                   | 200                         | 48                   |
| 12.1                              |                 | Яблуко                                     | 100                        | 50                   | 100                         | 50                   | 100                         | 50                   |
| <b>Всього кілокалорій за обід</b> |                 |  | 742,5                      |                      | 854,2                       |                      | 886,9                       |                      |
| <b>Вівторок</b>                   |                 |  |                            |                      |                             |                      |                             |                      |
| Обід                              |                 |  | 630 - 735                  |                      | 720 - 840                   |                      | 810 - 945                   |                      |
| 2.22                              | МП              | Бограч закарпатський без м'яса зі сметаною | 250/25                     | 185,7                | 250/25                      | 185,7                | 250/25                      | 185,7                |
| 8.14                              | -               | Чилі конкарне з яловичиною                 | 190                        | 269                  | 250                         | 354                  | 270                         | 382,3                |
| 5.15                              | Я, МП, Л        | Французький омлет                          | 35                         | 66                   | 35                          | 66                   | 35                          | 66                   |
| 1.27                              |                 | Салат з капусти та моркви                  | 100                        | 50                   | 120                         | 60                   | 120                         | 60                   |
|                                   |                 | Хліб житній                                | 30                         | 68                   | 30                          | 68                   | 30                          | 68                   |
| 12.1                              |                 | Яблуко                                     | 100                        | 50                   | 100                         | 50                   | 100                         | 50                   |
|                                   |                 | Сік яблучний                               | 200                        | 88                   | 200                         | 88                   | 200                         | 88                   |
| <b>Всього кілокалорій за обід</b> |                 |  | 776,7                      |                      | 871,7                       |                      | 900                         |                      |

| <b>Середа</b>                     |              |  |        |              |        |              |        |              |
|-----------------------------------|--------------|--|--------|--------------|--------|--------------|--------|--------------|
| Обід                              |              |  |        | 630 - 735    |        | 720 - 840    |        | 810 - 945    |
| 2.23                              | -            | Юшка з фрикадельками                       | 250/29 | 137          | 250/29 | 137          | 250/29 | 137          |
| 10.22                             | Л, МП        | Картопляне пюре з орегано                  | 120    | 111,6        | 150    | 139,5        | 150    | 139,5        |
| 8.47                              |              | Свинина карі                               | 70     | 232,7        | 100    | 332,4        | 120    | 398,9        |
| 1.45                              | ГЦ           | Вінегрет                                   | 100    | 84           | 120    | 100,8        | 120    | 100,8        |
|                                   |              | Хліб житній                                | 30     | 68           | 30     | 68           | 30     | 68           |
| 13.19                             | -            | Ягідний узвар                              | 200    | 68           | 200    | 68           | 200    | 68           |
| 12.1                              |              | Апельсин                                   | 100    | 47,5         | 100    | 47,5         | 100    | 47,5         |
| <b>Всього кілокалорій за обід</b> |              |  |        | <b>748,8</b> |        | <b>893,2</b> |        | <b>959,7</b> |
| <b>Четвер</b>                     |              |  |        |              |        |              |        |              |
| Обід                              |              |  |        | 630 - 735    |        | 720 - 840    |        | 810 - 945    |
| 2.3                               | Л, МП        | Полтавський борщ                           | 250    | 168,3        | 250    | 168,3        | 250    | 168,3        |
| 10.1                              | Л, МП, Г, ЗП | Каша пшенична                              | 120    | 174          | 150    | 217,5        | 150    | 217,5        |
| 8.62                              | ЗП, Г        | Фрикадельки м'ясні в томат соусі (свинина) | 80     | 160          | 130    | 260          | 160    | 320          |
|                                   |              | Хліб житній                                | 30     | 68           | 30     | 68           | 30     | 68           |
| 1.39                              |              | Салат з буряка з ароматною олією           | 100    | 69           | 120    | 82,8         | 120    | 82,8         |
| 13.11                             | -            | Узвар із суміші сухофруктів                | 200    | 61           | 200    | 61           | 200    | 61           |
| 12.1                              |              | Яблуко                                     | 100    | 50           | 100    | 50           | 100    | 50           |
| <b>Всього кілокалорій за обід</b> |              |  |        | <b>750,3</b> |        | <b>907,6</b> |        | <b>967,6</b> |
| <b>П'ятниця</b>                   |              |  |        |              |        |              |        |              |
| Обід                              |              |  |        | 630 - 735    |        | 720 - 840    |        | 810 - 945    |
| 2.12                              | С            | Суп гороховий                              | 250    | 178          | 250    | 178          | 250    | 178          |
| 10.41                             | Г, ЗП        | Маринара (макарони)                        | 120    | 254          | 150    | 318          | 150    | 318          |
| 7.5                               | Р            | Риба тушк з овочами під томатним соусом    | 75     | 95           | 113    | 143,1        | 150    | 190          |
| 1.27                              | -            | Салат з капусти та моркви                  | 100    | 55           | 120    | 66           | 120    | 66           |
|                                   |              | Хліб житній                                | 30     | 68           | 30     | 68           | 30     | 68           |
| 13.8                              | -            | Компот з ягід або фруктів                  | 200    | 48           | 200    | 48           | 200    | 48           |
| 12.1                              |              | Яблуко                                     | 100    | 50           | 100    | 50           | 100    | 50           |
| <b>Всього кілокалорій за обід</b> |              |  |        | <b>748</b>   |        | <b>871,1</b> |        | <b>918</b>   |

**4 тиждень**

| Збірник рецептур, № тк            | Наявні алергени | Найменування страв                         | Для дітей віком 6 - 11 років |                      | Для дітей віком 11 - 14 років |                      | Для дітей віком 14 - 18 років |                      |
|-----------------------------------|-----------------|--|------------------------------|----------------------|-------------------------------|----------------------|-------------------------------|----------------------|
|                                   |                 |  | Вихід, гр                    | Енергетична цінність | Вихід, гр                     | Енергетична цінність | Вихід, гр                     | Енергетична цінність |
| <b>Понеділок</b>                  |                 |  |                              |                      |                               |                      |                               |                      |
| Обід                              |                 |  | 630 - 735                    |                      | 720 - 840                     |                      | 810 – 945                     |                      |
| 2.22                              | МП              | Бограч закарпатський без м'яса зі сметаною | 250/25                       | 185,7                | 250/25                        | 185,7                | 250/25                        | 185,7                |
| 10.15                             | ЗП              | Овочева паелья з куркумою                  | 120                          | 156                  | 150                           | 188                  | 150                           | 188                  |
| 8.49                              | Г, ЗП           | Мітболи з житнім хлібом (свинина)          | 70                           | 161                  | 100                           | 230                  | 120                           | 276                  |
| 1.2                               |                 | Асорті овочеве                             | 100                          | 85                   | 120                           | 102                  | 120                           | 102                  |
|                                   |                 | Хліб житній                                | 30                           | 68                   | 50                            | 113,3                | 50                            | 113,3                |
| 13.19                             |                 | Напій з лимонів та апельсинів              | 200                          | 14                   | 200                           | 14                   | 200                           | 14                   |
| 12.1                              |                 | Яблуко                                     | 100                          | 50                   | 100                           | 50                   | 100                           | 50                   |
| <b>Всього кілокалорій за обід</b> |                 |  |                              | 709,7                |                               | 883                  |                               | 929                  |
| <b>Вівторок</b>                   |                 |  |                              |                      |                               |                      |                               |                      |
| Обід                              |                 |  | 630 - 735                    |                      | 720 - 840                     |                      | 810 – 945                     |                      |
| 2.23                              | -               | Юшка з фрикадельками                       | 250/29                       | 137                  | 250/29                        | 137                  | 250/29                        | 137                  |
| 10.45                             | Л, МП, Г, ЗП    | Вермішель із сиром                         | 100                          | 337,3                | 120                           | 404,8                | 130                           | 438,5                |
| 9.45                              | ЗП, Г, Я        | Мітболи з птиці з мускатним горіхом        | 41                           | 54,6                 | 71                            | 94,6                 | 91                            | 121,2                |
| 1.27                              |                 | Салат з капусти та моркви                  | 100                          | 55                   | 120                           | 66                   | 120                           | 66                   |
|                                   |                 | Хліб житній                                | 30                           | 68                   | 30                            | 68                   | 50                            | 113,3                |
| 13.17                             | -               | Чорний чай з чебрецем                      | 200                          | 21                   | 200                           | 21                   | 200                           | 21                   |
| 12.1                              |                 | Яблуко                                     | 100                          | 50                   | 100                           | 50                   | 100                           | 50                   |
| <b>Всього кілокалорій за обід</b> |                 |  |                              | 722,9                |                               | 841,4                |                               | 947                  |

| Середа                     |                 |  |        |           |        |           |        |           |
|----------------------------|-----------------|--|--------|-----------|--------|-----------|--------|-----------|
| Обід                       |                 |  |        | 630 - 735 |        | 720 - 840 |        | 810 - 945 |
| 2.19                       | -               | Сочевичний суп-поре                            | 250    | 195       | 250    | 195       | 250    | 195       |
| 3.29                       | МП, Л           | Картопля, тушкована з кмином і кукурудзою      | 120    | 117,8     | 150    | 147,3     | 150    | 147,3     |
| 8.62                       | ЗП, Г           | Фрикадельки м'ясні в томатному соусі (свинина) | 80     | 160       | 130    | 260       | 160    | 320       |
| 1.45                       | ГЦ              | Вінегрет                                       | 100    | 84        | 120    | 100,8     | 120    | 74        |
|                            |                 | Хліб житній                                    | 30     | 68        | 30     | 68        | 30     | 68        |
| 13.11                      | -               | Узвар із суміші сухофруктів                    | 200    | 62        | 200    | 62        | 200    | 62        |
| 12.1                       |                 | Апельсин                                       | 100    | 47,5      | 100    | 47,5      | 100    | 47,5      |
| Всього кілокалорій за обід |                 |  |        | 734,3     |        | 880,5     |        | 939,8     |
| Четвер                     |                 |  |        |           |        |           |        |           |
| Обід                       |                 |  |        | 630 - 735 |        | 720 - 840 |        | 810 - 945 |
| 2.2                        | Л, МП           | Борщ з картоплею зі сметан                     | 250/25 | 197,6     | 250/25 | 197,6     | 250/25 | 197,6     |
| 3.21                       | -               | Овочеve рагу з зеленим горошком                | 120    | 120       | 170    | 170       | 170    | 170       |
| 7.17                       | Р, Я, ЗП        | Риба, запечена у кукурудзяній паніровці        | 60     | 82        | 90     | 123       | 120    | 164       |
| 5.1                        | Г, Я, МП, Л, ЗП | Скрамбл з сиром                                | 50/15  | 136       | 50/15  | 136       | 50/15  | 136       |
|                            |                 | Хліб житній                                    | 30     | 68        | 30     | 68        | 30     | 68        |
| 13.8                       | -               | Компот з ягід або фруктів                      | 200    | 48        | 200    | 48        | 200    | 48        |
| 12.1                       |                 | Банан  | 100    | 90        | 100    | 90        | 100    | 90        |
| Всього кілокалорій за обід |                 |  |        | 741,6     |        | 832,6     |        | 873,6     |
| П'ятниця                   |                 |  |        |           |        |           |        |           |
| Обід                       |                 |  |        | 630 - 735 |        | 720 - 840 |        | 810 - 945 |
| 2.3                        | Л, МП           | Полтавський борщ                               | 250    | 168,3     | 250    | 168,3     | 250    | 168,3     |
| 10.54                      | Л, МП, Г, ЗП    | Булгур   | 120    | 202       | 150    | 252       | 150    | 252       |
| 8.60                       | ЗП, Я, Г        | Парові січеники м'ясні                         | 70     | 181,1     | 100    | 258,7     | 120    | 310,5     |
| 1.27                       |                 | Салат з капусти та моркви                      | 100    | 55        | 120    | 66        | 120    | 66        |
|                            |                 | Хліб житній                                    | 30     | 68        | 30     | 68        | 30     | 68        |
|                            |                 | Сік яблучний                                   | 200    | 88        | 200    | 88        | 200    | 88        |
| 12.1                       |                 | Апельсин                                       | 100    | 47,5      | 100    | 47,5      | 100    | 47,5      |
| Всього кілокалорій за обід |                 |  |        | 809,9     |        | 948,5     |        | 1000,3    |

Фізична особа підприємець



С.В.Чернишенко