

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					
	Вихід, г	525-630	Білки	жири	Вуглеводи	Вартість
3-й тиждень		Енерго- цінність, ккал				
2	3	4				
Понеділок						
Салат з капусти.моркви	60	36,71	1,2	2,6	10,9	
Розсольник Полтавський	250	153,21	2,70	4,50	11,50	
Котлета м'ясна протушкована	60	105,00	2,10	2,40	9,90	
Каша гречана з маслом верш	120/3	163,60	3,40	2,20	22,70	
Компот із ягід	200	98,70	0,30	0,30	8,30	
Хліб пшеничний	18	71,00	2,1	2,4	9,9	
Фрукти 100г	780	628,22				
Вівторок						
Овочевий салат	60	70,8	1,2	2,6	10,9	
Суп з галушками по -полтав.	250	186,30	1,90	3,90	2,00	
Хек тушков. з овочами	60/20	125,60	13,50	6,20	6,70	
булгур з маслом верш	120/3	132,70	6,10	5,80	25,40	
Чай з лимоном	200	24,00	0,50	0,00	7,00	
Хліб пшеничний	18	71,00	2,1	2,4	9,9	
Банан 100г	100	95,00	1,5	0,2	21,8	
	628	705,40				
Середа						
Салат з буряка	60	36,70	1,20	2,60	10,90	
Капусняк Запорізький з м'ясом	250	203,50	2,80	3,10	13,10	
Печеня по-домаш з кур.	120	186,30	17,60	11,10	48,60	
Сир твердий	15	52,00	3,40	4,30	0,70	
Йогурт	125	183,20	3,80	3,10	19,60	
Хліб пшеничний	18	71,00	2,1	2,4	9,9	
	668	696,00				
ЧЕТВЕР						
Борщ український з м'ясом	250	203,50	2,80	3,10	13,10	
Зап'яканка сирно-манна з смет.	120/25	186,30	17,60	11,10	48,60	
Какао з молоком	180	109,91	6,40	5,50	10,40	
Хліб пшеничний	18	71,00	2,1	2,4	9,9	
Фрукти 100г	100	52,00	0,40	0,40	11,80	
	693	622,70				
П'ЯТНИЦЯ						
Салат з буряка	60	43,20	0,90	2,70	5,30	
Суп гречаний з м'ясом	25	208,00	2,60	2,80	12,80	
Чахохбілі з куркою	60	85,00	2,10	2,40	9,90	
Рис розсипчастий з маслом верш	120/3	151,92	6,30	4,90	5,20	
Компот із сухофруктів	200	108,00	0,30	0,90	24,90	
Хліб пшеничний	18	71,00	2,1	2,4	9,9	
Яблуко 100г-----	708	667,10				

Випічка дом/оладки 60/90