

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	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															
	Салат з моркви сиру та сметани	100	112.16	5.57	7.17	7.88	100	112.16	5.57	7.17	7.88	100	112.16	5.57	7.17	7.88
	Гречана каша з чебрецем	120	132.70	4.1	3.10	24.10	150	165.80	5.20	3.90	30.10	150	165.80	5.20	3.90	30.10
	Яйце варене	50	90.20	5.40	6.70	2.10	50	90.20	5.40	6.70	2.10	50	90.20	5.40	6.70	2.10
	Узвар з суміші сухофруктів	150	80.80	0.20	0.70	18.70	150	80.80	0.20	0.70	18.70	150.0	80.80	0.20	0.70	18.70
	Хліб цільнозерновий	30	71.00	2.00	0.20	10.00	50	118.00	3.00	4.00	16.70	50.0	118.0	3.00	4.00	16.7
	з маслом	3	19.83	0.02	2.17	0.04	4	26.44	0.03	2.90	0.05	4.5	29.74	0.03	3.26	0.06
	Яблуко	100	42.00	0.40	0.30	11.00	100	42.00	0.40	0.30	11.00	100.0	42.00	0.40	0.30	11.00
	Всього	553	548.69	17.69	20.34	73.78	604	635.40	19.77	25.67	86.53	629.50	638.70	19.80	30.35	86.54
	Вівторок															
	Салат з буряка та аром.олії	100	69.25	1.55	3.19	9.23	100	69.25	1.55	3.19	9.23	100	69.25	1.55	3.19	9.23
	Плов з курячим м'ясом	180	279.81	14.92	12.01	30.29	200	310.9	16.58	13.34	33.66	250.0	388.62	20.72	16.69	42.07
	Какао з молоком	180	109.90	6.10	5.40	9.60	180	109.90	6.10	5.40	9.60	180	109.90	6.10	5.40	9.60
	Хліб житній	30	68.00	1.00	0.21	15.00	50	113.00	2.00	0.35	25.00	50	113.00	2.00	0.35	25.00
	Банани свіжі	100	95.00	1.50	0.20	21.80	100	95.00	1.50	0.20	21.80	100	95.00	1.50	0.20	21.80
	Всього	490	552.71	25.07	21.01	64.12	530	628.80	26.18	19.29	90.06	580	706.52	30.32	22.64	98.47
	Середа															
	салат з капусти, огірків та кропу	100	57.46	1.46	3.22	4.50	100	57.46	1.46	3.22	4.50	100	57.46	1.46	3.22	4.50
	Котлета по-міланськи з сиром	90	228.20	16.60	10.00	21.30	125	316.90	23.00	13.90	29.50	150	380.30	27.60	16.60	35.50
	Відвар.картопля з верш.масл	120	151.40	2.20	7.50	18.80	120	151.40	2.20	7.50	18.80	150	189.30	2.70	9.40	23.50
	Йогурт	125	86.00	4.00	3.00	10.00	125	86.00	4.00	3.00	10.00	125	86.00	4.00	3.00	10.00
	Яблуко	100	42.00	0.40	0.30	11.00	100	42.00	0.40	0.30	11.00	100	42.00	0.40	0.30	11.00
	1														0.30	11.00
	Всього	535	565.06	24.66	24.02	65.60	570	689.99	31.06	24.70	73.80	625	755.06	36.16	32.82	95.50
	Четвер															
	Салат з капусти та моркви	100.00	64.02	1.51	3.45	5.83	100.00	64.02	1.51	3.45	5.83	100.00	64.02	1.51	3.45	5.83
	Рибні стіки	70	112.20	10.80	1.90	15.20	105	168.20	16.10	2.80	22.70	140	235.50	22.60	3.90	31.80
	Соус "Кетчуп"	25	13.20	0.30	0.00	3.00	25	13.20	0.30	0.00	3.00	25	13.20	0.30	0.00	3.00
	Каша пшеничена	120	184.90	14.00	2.40	29.80	150	231.20	17.50	3.10	37.30	150	231.00	17.50	3.10	37.30
	Чай Масала	200	76.86	3.75	3.05	6.36	200	76.86	3.75	3.05	6.36	200	76.86	3.75	3.05	6.36
	Банани свіжі	100	95.00	1.50	0.20	21.80	100	95.00	1.50	0.20	21.80	100	95.00	1.50	0.20	21.80
	Всього	615	546.18	31.86	11.00	81.99	680	648.48	40.66	12.60	96.99	715	715.58	47.16	13.70	106.09
	П'ятниця															
	Запіканка сирна з яблук і моркв	100	182.60	12.54	8.18	14.25	150	273.90	18.81	12.27	21.37	180	328.64	22.57	14.72	25.64
	Сметана	15	30.90	0.45	3.00	0.45	15	30.90	0.45	3.00	0.45	15	30.90	0.45	3.00	0.45
	Овочеве соте	120	101.70	2.00	6.60	8.10	120	101.70	2.00	6.60	8.10	150	127.10	2.50	8.30	10.10
	Сік	200	98.70	1.20	0.00	22.50	200	98.70	1.20	0.00	22.50	200	98.70	1.20	0.00	22.50
	Хліб цільнозерновий	30	71.00	2.00	2.00	10.00	50	118.00	3.00	4.00	16.70	50.00	118.00	3.00	4.00	16.70
	з маслом	3	19.83	0.02	2.17	0.04	4	26.44	0.03	2.90	0.05	4.5	29.74	0.04	3.26	0.06
	Яблуко	100	42.00	0.40	0.30	11.00	100	42.00	0.40	0.30	11.00	100	42.00	0.40	0.30	11.00
	Всього	568	546.73	18.61	22.25	66.34	639.00	691.64	25.89	29.07	80.17	699.50	775.08	30.16	33.58	86.45

рецептур, №	Найменування страв	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,	Білки,г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	Понеділок															
	Салат з моркви з каррі та соусом "Вінегрет"	100	66.71	1.01	3.63	7.45	100	66.71	1.01	3.63	7.45	100	66.71	1.01	3.63	7.45
	Ризотто з зеленим горошком та сиром твердим	150	238.40	7.60	8.70	32.60	200	317.90	10.10	11.60	43.50	200	317.90	10.10	11.60	43.50
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	80.80	0.20	0.70	18.70	150	80.80	0.20	0.70	18.70	150	80.80	0.20	0.70	18.70
	Хліб цільнозерновий	30	71.00	2.00	2.00	10.00	50	118.00	3.00	4.00	16.70	50	118.00	3.00	4.00	16.70
	з маслом	3	19.83	0.02	2.17	0.04	4	26.44	0.03	2.90	0.05	4.5	29.74	0.03	3.26	0.06
	Банани свіжі	100	95.00	1.50	0.20	21.80	100	95.00	1.50	0.20	21.80	100	95.00	1.50	0.20	21.80
	Всього	533	571.74	11.32	17.40	90.59	604	638.14	4.73	23.03	100.75	605	708.15	15.84	23.39	108.21
	Вівторок															
	Салат з капусти, огірків та кропу	100	55.76	1.39	3.21	4.25	100	55.76	1.39	3.21	4.25	100	55.76	1.39	3.21	4.25
	Куряче стегно в гірчичному соусі	50	109.60	13.30	5.60	2.30	75	164.50	19.90	8.40	3.40	90	197.40	23.90	10.10	4.10
	Картопляне пюре з орегано	120	162.62	2.84	7.42	21.11	150	203.30	3.50	9.30	26.40	150	203.30	3.50	9.30	26.40
	Напій з шипшини	200	113.60	5.60	0.00	24.00	200	113.60	5.60	0.00	24.00	200	113.60	5.60	0.00	24.00
	Хліб житній	30	68.00	1.00	0.21	15.00	50	113.00	2.00	0.35	25.00	50	113.00	2.00	0.35	25.00
	Апельсини	100	50.00	0.90	0.20	11.00	100	50.00	0.90	0.20	11.00	100	50.00	0.90	0.20	11.00
	Всього	600	559.58	25.03	16.64	77.66	675	700.16	33.29	21.46	94.05	690	733.06	37.29	23.16	94.75
	Середа															
	Салат з буряка та аром.олії	100	69.25	1.55	3.19	9.23	100	69.25	1.55	3.19	9.23	100	69.25	1.55	3.19	9.23
	Курячі нагетси	85	186.30	15.10	7.70	17.70	125	274.00	22.10	11.30	26.00	150	328.90	26.60	13.40	31.20
	Соус "Кетчуп"	25	13.20	0.30	0.00	3.00	25	13.20	0.30	0.00	3.00	25	13.20	0.30	0.00	3.00
	Гречана каша (розсипч.) з чебр.	120	132.70	4.10	3.10	24.10	150	165.80	5.20	3.90	30.10	150	165.80	5.20	3.90	30.10
	Сік	200	98.70	1.20	0.00	22.50	200	98.70	1.20	0.00	22.50	200	98.70	1.20	0.00	22.50
	Яблука	100	42.00	0.40	0.30	11.00	100	42.00	0.40	0.30	11.00	100	42.00	0.40	0.30	11.00
	Всього	630	472.90	21.10	11.10	78.30	600	593.70	29.20	15.50	92.60	625	648.60	33.70	17.60	97.80
	Четвер															
	Салат зі свіжих томатів з солодким перцем	100.00	49.51	1.02	3.38	3.97	100.00	49.51	1.02	3.38	3.97	100.00	49.51	1.02	3.38	3.97
	Риба тушкована з овочами та томатним соусом	48/12	60.90	8.50	2.80	1.70	72/18	91.30	12.70	4.20	2.50	96/24	121.70	16.90	5.50	3.30
	Каша пшенична	120.00	132.00	3.70	3.80	22.30	150.00	179.10	6.00	3.00	31.50	150.00	179.10	6.00	3.00	31.50
	Какао з молоком	180.00	109.91	6.08	5.36	9.55	180.00	109.91	6.08	5.36	9.55	180.00	109.91	6.08	5.36	9.55
	Хліб житній	30.00	68.00	1.00	0.21	15.00	50.00	113.00	2.00	0.35	25.00	50.00	113.00	2.00	0.35	25.00
	з маслом	3.00	19.83	0.02	2.18	0.04	4.00	26.44	0.03	2.90	0.05	4.50	29.75	0.03	3.26	0.06
	Банани свіжі	100.00	95.00	1.50	0.20	21.80	100.00	95.00	1.50	0.20	21.80	100.00	95.00	1.50	0.20	21.80
	Всього	533.00	535.15	20.80	14.55	70.35	484.00	614.75	28.28	16.01	90.40	484.50	648.46	32.51	17.67	91.21
	П'ятниця															
	Салат з капусти та моркви	100.00	64.02	1.51	3.45	5.83	100.00	64.02	1.51	3.45	5.83	100.00	64.02	1.51	3.45	5.83
	Яйце варене	50	90.20	5.40	6.70	2.10	50	90.20	5.40	6.70	2.10	50	90.20	5.40	6.70	2.10
	каша булгур	120.00	132.00	3.70	3.80	22.30	150.00	165.00	4.70	4.80	27.90	150.00	165.00	4.70	4.80	27.90
	Львівський сирник з морквою	100.00	201.90	12.82	9.94	15.06	100.00	201.90	12.82	9.94	15.06	150.00	302.90	19.20	14.90	22.60
	Сметана	10.00	20.60	0.30	2.00	0.30	10.00	20.60	0.30	2.00	0.30	10.00	20.60	0.30	2.00	0.30
	чай масала	200.00	76.86	3.75	3.05	6.36	200.00	76.86	3.75	3.05	6.36	200.00	76.86	3.75	3.05	6.36
	Яблука або апельсини свіжі	100.00	52.40	0.40	0.40	11.80	100.00	52.40	0.40	0.40	11.80	100.00	52.40	0.40	0.40	11.80
	Всього	680.00	637.98	27.88	29.34	63.75	710.00	670.98	28.88	30.34	69.35	760.00	719.58	34.86	35.30	76.89

Репетитор, №		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															
	Салат з капусти,яблук та селери	100.00	66.02	1.02	3.14	7.77	100.00	66.02	1.02	3.14	7.77	100.00	66.02	1.02	3.14	7.77
	Хліб цільнозерновий з маслом	33.00	90.83	2.02	2.00	10.00	54.00	144.44	3.03	6.90	16.75	54.00	144.44	3.03	6.90	16.75
	куліш з курячим мясом	180.00	270.10	15.60	12.20	26.70	180.00	270.10	15.60	12.20	26.70	200.00	375.10	21.70	16.90	37.00
	Сік	200.00	98.70	1.20	0.00	22.50	200.00	98.70	1.20	0.00	22.50	200.00	98.70	1.20	0.00	22.50
	Банани свіжі	100.00	95.00	1.50	0.20	21.80	100.00	95.00	1.50	0.20	21.80	100.00	95.00	1.50	0.20	21.80
	Всього	613.00	620.65	21.34	17.54	88.77	634.00	674.26	22.35	22.44	95.52	654.00	779.26	28.45	27.14	105.82
	Вівторок															
	салат з моркви, сиру та сметани	100.00	112.16	4.57	7.17	7.88	100.00	112.16	4.57	7.17	7.88	100.00	112.16	4.57	7.17	7.88
	рагу з карі (зменш.сіль)Клопотенко	150.00	118.84	12.84	5.89	3.62	200.00	158.46	17.12	7.85	4.83	250.00	198.07	21.40	9.82	6.03
	Ньокі картопляні галушки	120.00	201.30	5.10	3.40	39.20	150.00	251.60	6.40	4.30	49.00	150.00	251.60	6.40	4.30	49.00
	компот з ягід	200.00	44.00	0.60	0.00	9.90	200.00	44.00	0.60	0.00	9.90	200.00	44.00	0.60	0.00	9.90
	яблука свіжі	100.00	50.00	0.90	0.20	11.00	100.00	50.00	0.90	0.20	11.00	100.00	50.00	0.90	0.20	11.00
	Всього	670.00	526.30	24.01	16.66	71.60	750.00	616.22	29.59	19.52	82.61	800.00	655.83	33.87	21.49	83.81
	Середа															
	салат з свіж.томат.та солодк.перцем	100.00	49.51	1.02	3.38	3.97	100.00	49.51	1.02	3.38	3.97	100.00	49.51	1.02	3.38	3.97
	Рибні нагетси	70.00	113.80	11.30	2.20	14.50	105.00	170.70	17.00	3.20	1.80	140.00	227.60	22.60	4.30	29.00
	Соус "Кетчуп"	25.00	13.20	0.30	0.00	3.00	25.00	13.20	0.30	0.00	3.00	25.00	13.20	0.30	0.00	3.00
	Рис розсипчастий з орегано	120.00	163.60	3.70	2.90	30.20	150.00	204.50	4.60	3.60	37.70	150.00	204.50	4.60	3.60	37.70
	Чай масала	200.00	76.86	3.75	3.05	6.36	200.00	76.86	3.75	3.05	6.36	200.00	76.86	3.75	3.05	6.36
	Хліб житній	30.00	68.00	1.00	0.21	15.00	50.00	113.00	2.00	0.35	25.00	50.00	113.00	2.00	0.35	25.00
	Апельсини	100.00	50.00	0.90	0.20	11.00	100.00	50.00	0.90	0.20	11.00	100.00	50.00	0.90	0.20	11.00
	Всього	645.00	534.97	21.97	11.94	84.03	730.00	677.77	29.57	13.78	88.83	765.00	734.67	35.17	14.88	116.03
	Четвер															
	салат з капусти, огірків та кропу	100	55.76	1.39	3.21	4.25	100	55.76	1.39	3.21	4.25	100	55.76	1.39	3.21	4.25
	печення по домашн з куркою	180.00	235.70	17.50	7.90	22.00	250.00	327.40	24.30	10.90	30.60	300.00	392.90	29.20	13.10	36.70
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150.00	80.80	0.20	0.70	18.70	150.00	80.80	0.20	0.70	18.70	150.00	80.80	0.20	0.70	18.70
	Хліб цільнозерновий	30.00	71.00	2.00	2.00	10.00	50.00	118.00	3.00	4.00	16.70	50.00	118.00	3.00	4.00	16.70
	з маслом	3.00	19.83	0.02	2.17	0.04	4.00	26.44	0.03	2.90	0.05	4.50	29.74	0.04	3.26	0.06
	Яблука	100.00	52.40	0.40	0.40	11.80	100.00	52.40	0.40	0.40	11.80	100.00	52.40	0.40	0.40	11.80
	Всього	563.00	515.49	21.51	16.38	66.79	654.00	660.80	29.32	22.11	82.10	704.50	729.60	34.23	24.67	88.21
	П'ятниця															
	Салат зі свіжого буряка та ароматної олії	100.00	69.25	1.55	3.19	9.23	100.00	69.25	1.55	3.19	9.23	100.00	69.25	1.55	3.19	9.23
	Курка запечена в соусі "Імбирному"	60.00	132.00	13.60	6.70	3.60	85.00	186.90	19.30	9.40	5.10	100.00	219.94	22.67	11.10	6.05
	макарони відварні	120.00	170.00	4.10	3.50	3.00	150.00	199.40	5.20	4.20	34.95	150.00	199.40	5.20	4.20	34.95
	Какао з молоком	180.00	109.91	6.08	5.36	9.55	180.00	109.91	6.08	5.36	9.55	180.00	109.91	6.08	5.36	9.55
	Хліб цільнозерновий	30.00	71.00	2.00	2.00	10.00	50.00	118.00	3.00	4.00	16.70	50.00	118.00	3.00	4.00	16.70
	Апельсини свіжі	100.00	42.00	0.40	0.30	11.00	100.00	42.00	0.40	0.30	11.00	100.00	42.00	0.40	0.30	11.00
	Всього	590.00	594.16	27.73	21.05	46.38	665.00	683.46	35.53	26.45	86.53	680.00	758.50	38.90	28.15	87.48

рецепту р, № розклад	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18				
		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
	4-й тиждень		Енерго- цінність,	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго- цінність,	Білки,г	Жири, г	Вуглеводи , г		Енерго- цінність,	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	Понеділок															
	Салат з капусти та ароматної олії	100.00	55.40	1.50	3.30	4.40	100.00	55.40	1.50	3.30	4.40	100.00	55.40	1.50	3.30	4.40
	Курячий шніцель	70.00	148.50	13.10	6.90	11.30	100.00	212.09	18.70	9.85	16.19	120.00	254.50	22.40	11.80	19.40
	Соус "Кетчуп"	25.00	13.20	0.30	0.00	3.00	25.00	13.20	0.30	0.00	3.00	25.00	13.20	0.30	0.00	3.00
	Каша пшенична (розсипчаста)	120.00	151.92	4.84	3.32	25.24	150.00	189.90	6.00	4.20	31.50	150.00	189.90	6.00	4.20	31.50
	Сік	200.00	98.70	1.20	0.00	22.50	200.00	98.70	1.20	0.00	22.50	200.00	98.70	1.20	0.00	22.50
	Банани свіжі	100.00	95.00	1.50	0.20	21.80	100.00	95.00	1.50	0.20	21.80	100.00	95.00	1.50	0.20	21.80
	всього	615.00	562.72	22.44	13.72	88.24	675.00	664.29	29.20	17.55	99.39	695.00	706.70	32.90	19.50	102.60
	Вівторок															
	Салат з моркви яблук та йогуртом	100.00	86.01	2.18	0.82	15.69	100.00	86.01	2.18	0.82	15.69	100.00	86.01	2.18	0.82	15.69
	Яйце варене	45.00	70.65	5.71	5.17	0.31	45.00	70.65	5.71	5.17	0.31	45.00	70.65	5.71	5.17	0.31
	Картопляне пюре з орегано	120	162.62	2.84	7.42	21.11	150	203.30	3.50	9.30	26.40	150	203.30	3.50	9.30	26.40
	Какао з молоком	180.00	109.91	6.08	5.36	9.55	180.00	109.91	6.08	5.36	9.55	180.00	109.91	6.08	5.36	9.55
	Хліб цільозерновий	30.00	71.00	2.00	2.00	10.00	50.00	118.00	3.00	4.00	16.70	50.00	118.00	3.00	4.00	16.70
	Яблука	100.00	52.40	0.40	0.40	11.80	100.00	52.40	0.40	0.40	11.80	100.00	52.40	0.40	0.40	11.80
	Всього	575.00	552.59	19.21	21.17	68.46	625.00	640.27	20.87	25.05	80.45	625.00	640.27	20.87	25.05	80.45
	Середа															
	Салат з капусти та моркви	100.00	64.02	1.51	3.45	5.83	100.00	64.02	1.51	3.45	5.83	100.00	64.02	1.51	3.45	5.83
	Минтай запечений у соусі "Бешамель"	60.00	54.10	8.60	2.10	1.60	90.00	81.10	12.90	3.10	2.40	120.00	112.60	17.90	4.30	3.30
	Булгур	120.00	132.00	3.70	3.80	22.30	150.00	165.00	4.70	4.80	27.90	150.00	165.00	4.70	4.80	27.90
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150.00	80.80	0.20	0.70	18.70	150.00	80.80	0.20	0.70	18.70	150.00	80.80	0.20	0.70	18.70
	Хліб цільозерновий	30.00	71.00	2.00	2.00	10.00	50.00	118.00	3.00	4.00	16.70	50.00	118.00	3.00	4.00	16.70
	Банани свіжі	100.00	95.00	1.50	0.20	21.80	100.00	95.00	1.50	0.20	21.80	100.00	95.00	1.50	0.20	21.80
	Всього	560.00	496.92	17.51	12.25	80.23	640.00	603.92	23.81	16.25	93.33	670.00	635.42	28.81	17.45	94.23
	Четвер															
	Салат з буряка та селери та сиру	100.00	94.43	3.20	5.47	8.67	100.00	94.43	3.20	5.47	8.67	100.00	94.43	3.20	5.47	8.67
	Кускус розсипчастий	120.00	156.10	4.70	2.60	26.40	150.00	195.10	5.80	3.30	33.00	150.00	195.10	5.80	3.30	33.00
	Запіканка сирна з бананом та ягідним кюлі	100.00	168.75	9.62	6.35	18.06	200.00	336.15	19.23	12.70	36.06	200.00	336.15	19.23	12.70	36.06
	Чай	200	1.00	0.00	0.00	0.40	200	1.00	0.00	0.00	0.40	200	1.00	0.00	0.00	0.40
	Апельсини	100.00	95.00	1.50	0.20	21.80	100.00	95.00	1.50	0.20	21.80	100.00	95.00	1.50	0.20	21.80
	Всього	620.00	515.28	19.02	14.62	75.33	750.00	721.68	29.73	21.67	99.93	750.00	721.68	29.73	21.67	99.93
	П'ятниця															
	Салат з моркви з каррі та соусом "Вінегрет"	100	66.71	1.01	3.63	7.45	100	66.71	1.01	3.63	7.45	100	66.71	1.01	3.63	7.45
	Чахохбілі з куркою	100.00	126.29	15.20	4.48	5.30	150.00	189.40	22.80	6.70	7.90	175.00	221.00	26.60	7.80	9.30
	Мак енд чіз	100.00	150.98	5.14	8.46	14.39	120.00	181.20	6.20	10.20	14.39	150.00	226.47	7.71	12.70	21.58
	Чай масала	200.00	76.86	3.75	3.05	6.36	200.00	76.86	3.75	3.05	6.36	200.00	76.86	3.75	3.05	6.36
	Хліб цільозерновий	30.00	71.00	2.00	2.00	10.00	50.00	118.00	3.00	4.00	16.70	50.00	118.00	3.00	4.00	16.70
	Яблука або груші свіжі	100.00	52.40	0.40	0.40	11.80	100.00	52.40	0.40	0.40	11.80	100.00	52.40	0.40	0.40	11.80
	Всього	630.00	544.24	27.50	22.02	55.30	720.00	684.57	37.16	27.98	64.60	775.00	761.44	42.47	31.58	73.19