**І тиждень**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Назва збірника | № рецеп  тури | Найменування страв | Вага, г | Білки | Жири | Вуглеводи | Калл |
| **Понеділок** | | | | | | | |
| «Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев  « Техніка» 1987 | 64 | Борщ український | 250 | 7,83 | 9,58 | 11,98 | 171,9 |
| «Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев  « Техніка» 1987 | 144 | Каша гречана (ЗП) | 80 | 2,69 | 5,55 | 13,31 | 132,8 |
| «Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев  « Техніка» 1987 | 114 | Капуста тушкована | 50 | 1,3 | 2,26 | 6,03 | 50,00 |
| «Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев  « Техніка» 1987 | 198 | Котлета із курячого м'яса (філе) (Г) | 50 | 12,4 | 8,8 | 11,8 | 181,1 |
|  |  | Яйце (Я) | ½ шт | 6,5 | 5,5 | 0,5 | 76,00 |
|  |  | Фрукти свіжі (Ф) | 45 | 0,2 | 0,2 | 5,2 | 22,50 |
|  |  | Хліб пшеничний (Г) | 30 | 1,4 | 0,43 | 11,38 | 55,75 |
| «Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев  « Техніка» 1987 | 349 | Чай із цукром | 200 | - | - | 14,97 | 59,88 |
|  |  | **Енергоцінність** |  | **32,32** | **32,32** | **121,97** | **749,93** |
| **Вівторок** | | | | | | | |
| «Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев  « Техніка» 1987 | 76 | Суп рибний з пшоном (Р) | 250 | 7,43 | 5,48 | 19,48 | 163,36 |
| «Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев  « Техніка» 1987 | 118 | Овочеве рагу | 120 | 2,8 | 7,5 | 23,66 | 125,98 |
| «Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев  « Техніка» 1987 | 194 | Фрикадельки рибні в томатному соусі (Р, Г) | 45/10 | 3,54 | 3,12 | 5,25 | 63,24 |
|  |  | Овочі свіжі | 50 | 0,5 | 0,1 | 2,3 | 11,50 |
|  |  | Фрукти свіжі (Ф) | 45 | 0,2 | 0,2 | 5,2 | 22,50 |
|  |  | Хліб пшеничний та житній (Г) | 20/15 | 2,31 | 0,42 | 14,38 | 66,95 |
| ***«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев***  ***« Техніка» 1987*** | 330 | Компот із сухофруктів (9г цукру) (Ф) | 200 | 0,2 | - | 27,9 | 113,00 |
|  |  | **Енергоцінність** |  | **16,98** | **16,82** | **98,17** | **566,53** |
| **Середа** | | | | | | | |
| «Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев  « Техніка» 1987 | 60 | Борщ з капустою та картоплею | 250 | 7,83 | 9,58 | 11,98 | 171,9 |
| ***«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев***  ***« Техніка» 1987*** | 182 | Сирники (80г сиру) і сметанним соусом (Л, МП,Я) | 80/10 | 14,3 | 20,9 | 8,8 | 304,70 |
| ***«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев***  ***« Техніка» 1987*** | 144 | Каша пшенична (Г) | 80 | 2,94 | 3,15 | 16,3 | 105,31 |
| ***«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев***  ***« Техніка» 1987*** | 278 | Філе відварне | 28/2 | 7,55 | 0,45 | 0,15 | 34,88 |
|  |  | Овочі свіжі | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,38 | 6,90 |
|  |  | Хліб пшеничний та житній (Г) | 20/15 | 2,31 | 0,42 | 14,38 | 66,95 |
| ***«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев***  ***« Техніка» 1987*** | 222 | Компот із соку (9 г цукру)(Ф) | 200 | 0,22 | - | 14,07 | 54,35 |
|  |  | **Енергоцінність** |  | **41,04** | **47,37** | **67,42** | **744,99** |
| **Четвер** | | | | | | | |
| ***«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев***  ***« Техніка» 1987*** | 82 | Суп гороховий | 250 | 4,06 | 3,52 | 20,8 | 149,3 |
| ***«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев***  ***« Техніка» 1987*** | 105 | Картопляне пюре з молоком (Л) | 80 | 1,95 | 3,63 | 12,3 | 127,81 |
| «Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах» Клопотенко Є.В. | 84 | Хек смажений (Р,Г) | 50 | 10,49 | 3,87 | 3,8 | 91,85 |
|  |  | Овочі свіжі | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,38 | 6,90 |
|  |  | Фрукти свіжі (Ф) | 45 | 0,2 | 0,2 | 5,2 | 22,50 |
|  |  | Хліб пшеничний та житній (Г) | 20/15 | 2,31 | 0,42 | 14,38 | 66,95 |
|  |  | Фрукти свіжі (Ф) | 45 | 0,2 | 0,2 | 5,2 | 22,50 |
| «Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев  « Техніка» 1987 | 349 | Чай із цукром | 200 | - | - | 14,97 | 59,88 |
|  |  | **Енергоцінність** |  | **19,57** | **11,9** | **78,03** | **547,69** |
| **П'ятниця** | | | | | | | |
| «Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев  « Техніка» 1987 | 64 | Борщ український зі сметаою Л,МП) | 250 | 7,83 | 9,58 | 11,98 | 171,9 |
| «Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев  « Техніка» 1987 | 164 | Макаронні вироби відварні з маслом (Г) | 65 | 2,23 | 5,36 | 14,7 | 133,22 |
| «Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев  « Техніка» 1987 | 198 | Котлета із курячого м'яса (філе)(Я,Г) | 50 | 12,4 | 8,8 | 11,8 | 181,1 |
| «Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев  « Техніка» 1987 | 43 | Салат із варених буряків | 50 | 1,29 | 4,34 | 9,29 | 79,31 |
|  |  | Фрукти свіжі (Ф) | 45 | 0,2 | 0,2 | 5,2 | 22,50 |
|  |  | Хліб пшеничний та житній (Г) | 20/15 | 2,31 | 0,42 | 14,38 | 66,95 |
| ***«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев***  ***« Техніка» 1987*** | 330 | Компот із сухофруктів (9г цукру)(Ф) | 200 | 0,2 | - | 27,9 | 113,00 |
|  |  | **Енергоцінність** |  | **26,46** | **28,7** | **95,25** | **767,98** |

**ІІ тиждень**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Назва збірника | № рецеп  тури | Найменування страв | Вага, г | Білки | Жири | Вуглеводи | Калл |
| **Понеділок** | | | | | | | |
| ***«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев***  ***« Техніка» 1987*** | 61 | Борщ з картоплею | 250 | 7,83 | 9,58 | 11,98 | 171,9 |
| «Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах» Клопотенко Є.В. | 79 | Рис «Паелья» (ЗП) | 110 | 6,60 | 5,05 | 20,97 | 155,67 |
|  |  | Яйце відварне (Я) | ½ шт | 6,5 | 5,5 | 0,5 | 76,00 |
|  |  | Овочі свіжі | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,38 | 6,90 |
|  |  | Фрукти свіжі (Ф) | 45 | 0,2 | 0,2 | 5,2 | 22,50 |
|  |  | Хліб пшеничний та житній (Г) | 20/15 | 2,31 | 0,42 | 14,38 | 66,95 |
| ***«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев***  ***« Техніка» 1987*** | 330 | Компот із сухофруктів (9г цукру) (Ф) | 200 | 0,22 | - | 14,07 | 54,35 |
|  |  | **Енергоцінність** |  | **23,99** | **20,81** | **68,48** | **554,27** |
| **Вівторок** | | | | | | | |
| ***«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев***  ***« Техніка» 1987*** | 82 | Суп картопляний із макаронними виробами (Г) | 250 | 2,85 | 2,69 | 21,02 | 121,00 |
| ***«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев***  ***« Техніка» 1987*** | 105 | Картопляне пюре з молоком (Л) | 80 | 2,37 | 3,95 | 13,65 | 99,63 |
| ***«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев***  ***« Техніка» 1987*** | 194 | Риба тушкована з овочами (Р) | 45/30 | 7,72 | 2,78 | 5,34 | 65,78 |
|  |  | Овочі свіжі | 35 | 0,33 | 0,06 | 1,38 | 7,50 |
|  |  | Фрукти свіжі (Ф) | 45 | 0,2 | 0,2 | 5,2 | 22,50 |
|  |  | Хліб пшеничний та житній (Г) | 20/15 | 2,31 | 0,42 | 14,38 | 66,95 |
| «Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев  « Техніка» 1987 | 349 | Чай із цукром | 200 | - | - | 14,97 | 59,88 |
|  |  | **Енергоцінність** |  | **15,78** | **10,1** | **75,94** | **443,24** |
| **Середа** | | | | | | | |
| «Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев  « Техніка» 1987 | 64 | Борщ український м/к/б | 250 | 18,38 | 14,75 | 11,98 | 260,50 |
| ***«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев***  ***« Техніка» 1987*** | 188 | Сирно (80г)-рисова запіканка зі сметанним соусом (ЗП, Л,МП,Я) | 110/15 | 12,51 | 13,8 | 23,2 | 267,04 |
|  |  | Хліб пшеничний (Г) | 35 | 2,31 | 0,42 | 14,38 | 66,95 |
|  |  | Фрукти свіжі (Ф) | 45 | 0,2 | 0,2 | 5,2 | 22,50 |
| «Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев  « Техніка» 1987 | 349 | Чай із цукром | 200 | - | - | 14,97 | 59,88 |
|  |  | **Енергоцінність** |  | **33,4** | **29,17** | **69,73** | **676,87** |
| **Четвер** | | | | | | | |
| ***«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев***  ***« Техніка» 1987*** | 80 | Суп картопляний з гречаною крупою м/к/б (ЗП) | 250 | 13,44 | 8,77 | 19,19 | 209,32 |
| ***«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев***  ***« Техніка» 1987*** | 103 | Картопля відварна з маслом | 80 | 2,24 | 4,1 | 20,81 | 129,1 |
| ***«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев***  ***« Техніка» 1987*** | 195 | Риба смажена з кісткою (Р, Г) | 50 | 9,81 | 3,4 | 3,66 | 84,48 |
|  |  | Овочі свіжі | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,38 | 6,90 |
|  |  | Фрукти свіжі (Ф) | 45 | 0,2 | 0,2 | 5,2 | 22,50 |
|  |  | Хліб пшеничний та житній (Г) | 20/15 | 2,31 | 0,42 | 14,38 | 66,95 |
| ***«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев***  ***« Техніка» 1987*** | 330 | Компот із сухофруктів (9г цукру) (Ф) | 200 | 0,22 | - | 14,07 | 54,35 |
|  |  | **Енергоцінність** |  | **28,55** | **16,95** | **78,69** | **573,60** |
| **П'ятниця** | | | | | | | |
| «Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев  « Техніка» 1987 | 60 | Борщ з капустою та картоплею | 250 | 7,83 | 9,58 | 11,98 | 171,9 |
| ***«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев***  ***« Техніка» 1987*** | 144 | Каша пшоняна | 80 | 2,94 | 3,15 | 16,3 | 105,31 |
| «Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев  « Техніка» 1987 | 280 | Курка тушкована в см. соусі (Л,МП) | 25/15 | 8,74 | 14,97 | 4,65 | 188,3 |
| «Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев  « Техніка» 1987 | 114 | Капуста тушкована | 50 | 1,3 | 2,26 | 6,03 | 50,00 |
|  |  | Фрукти свіжі (Ф) | 45 | 0,2 | 0,2 | 5,2 | 22,50 |
|  |  | Хліб пшеничний та житній (Г) | 20/15 | 2,31 | 0,42 | 14,38 | 66,95 |
| «Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев  « Техніка» 1987 | 349 | Чай із цукром | 200 | - | - | 14,97 | 59,88 |
|  |  | **Енергоцінність** |  | **23,32** | **30,58** | **73,51** | **664,84** |

**ІІІ тиждень**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Назва збірника | № рецеп  тури | Найменування страв | Вага, г | Білки | Жири | Вуглеводи | Калл |
| **Понеділок** | | | | | | | |
| «Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев  « Техніка» 1987 | 64 | Борщ український | 250 | 7,83 | 9,58 | 11,98 | 171,9 |
| «Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев  « Техніка» 1987 | 164 | Макаронні вироби відварні з маслом (Г) | 65 | 2,23 | 5,36 | 14,7 | 133,22 |
| ***«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев***  ***« Техніка» 1987*** | 278 | Філе відварне | 28/2 | 13,11 | 13,26 | 0,51 | 202,12 |
|  |  | Овочі свіжі | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,38 | 6,90 |
|  |  | Яйце відварне (Я) | ½ шт | 6,5 | 5,5 | 0,5 | 76,00 |
|  |  | Фрукти свіжі (Ф) | 45 | 0,2 | 0,2 | 5,2 | 22,50 |
|  |  | Хліб пшеничний та житній (Г) | 20/15 | 2,31 | 0,42 | 14,38 | 66,95 |
| ***«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев***  ***« Техніка» 1987*** | 330 | Компот із сухофруктів (9г цукру) (Ф) | 200 | 0,22 | - | 14,07 | 54,35 |
|  |  | **Енергоцінність** |  | **32,73** | **34,38** | **62,72** | **733,94** |
| **Вівторок** | | | | | | | |
| ***«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев***  ***« Техніка» 1987*** | 79 | Суп рисовий на р/б (Р, ЗП) | 250 | 7,43 | 5,48 | 19,48 | 163,36 |
| ***«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев***  ***« Техніка» 1987*** | 196 | Піджарка з риби (Р,Г) | 60 | 8,07 | 5,49 | 4,79 | 100,85 |
| ***Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев***  ***« Техніка» 1987*** | 105 | Картопляне пюре з молоком (Л) | 80 | 1,95 | 3,63 | 12,3 | 127,81 |
|  |  | Овочі свіжі | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,38 | 6,90 |
|  |  | Хліб житній (Г) | 35 | 2,31 | 0,42 | 14,38 | 66,95 |
|  |  | Фрукти свіжі (Ф) | 45 | 0,2 | 0,2 | 5,2 | 22,50 |
| «Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев  « Техніка» 1987 | 349 | Чай із цукром | 200 | - | - | 14,97 | 59,88 |
|  |  | **Енергоцінність** |  | **20,29** | **15,28** | **72,5** | **548,25** |
| **Середа** | | | | | | | |
| ***«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев***  ***« Техніка» 1987*** | 82 | Суп гороховий | 250 | 4,06 | 3,52 | 20,8 | 149,3 |
| ***«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев***  ***« Техніка» 1987*** | 182 | Сирники (80г сиру) і сметанним соусом (Л, МП,Я) | 80/10 | 14,3 | 20,9 | 8,8 | 304,70 |
| ***«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев***  ***« Техніка» 1987*** | 144 | Каша ячна | 80 | 2,94 | 3,15 | 16,3 | 105,31 |
| «Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев  « Техніка» 1987 | 280 | Курка тушкована в т. соусі | 25/15 | 8,74 | 14,97 | 4,65 | 188,3 |
|  |  | Овочі свіжі | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,38 | 6,90 |
|  |  | Фрукти свіжі (Ф) | 45 | 0,2 | 0,2 | 5,2 | 22,50 |
|  |  | Хліб пшеничний (Г) | 35 | 2,31 | 0,42 | 14,38 | 66,95 |
|  |  | **Енергоцінність** |  | **32,88** | **43,22** | **71,51** | **848,16** |
| **Четвер** | | | | | | | |
| «Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев  « Техніка» 1987 | 76 | Суп рибний з пшоном (Р) | 250 | 7,43 | 5,48 | 19,48 | 163,36 |
| «Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев  « Техніка» 1987 | 118 | Овочеве рагу | 120 | 2,8 | 7,5 | 23,66 | 125,98 |
| «Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев  « Техніка» 1987 | 202 | Котлета рибна (Р,Г) | 60 | 9,16 | 5,91 | 11,69 | 136,59 |
|  |  | Овочі свіжі | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,38 | 6,90 |
|  |  | Фрукти свіжі (Ф) | 45 | 0,2 | 0,2 | 5,2 | 22,50 |
|  |  | Хліб житній | 25 | 2,31 | 0,42 | 14,38 | 66,95 |
|  |  | Компот із сухофруктів (9г цукру) (Ф) | 200 | 0,22 | - | 14,07 | 54,35 |
|  |  | **Енергоцінність** |  | **22,45** | **19,57** | **89,86** | **576,63** |
| **П'ятниця** | | | | | | | |
| «Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев  « Техніка» 1987 | 60 | Борщ з капустою та картоплею | 250 | 7,83 | 9,58 | 11,98 | 171,9 |
| «Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах» Клопотенко Є.В. | 79 | Рис «Паелья» (ЗП) | 110 | 6,60 | 5,05 | 20,97 | 155,67 |
|  |  | Овочі свіжі | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,38 | 6,90 |
|  |  | Фрукти свіжі (Ф) | 45 | 0,2 | 0,2 | 5,2 | 22,50 |
|  |  | Хліб пшеничний (Г) | 35 | 2,31 | 0,42 | 14,38 | 66,95 |
| «Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев  « Техніка» 1987 | 349 | Чай із цукром | 200 | - | - | 14,97 | 59,88 |
|  |  | **Енергоцінність** |  | **17,27** | **15,31** | **68,88** | **483,80** |

**ІV тиждень**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Назва збірника | № рецеп  тури | Найменування страв | Вага, г | Білки | Жири | Вуглеводи | Калл |
| **Понеділок** | | | | | | | |
| «Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев  « Техніка» 1987 | 60 | Борщ з капустою та картоплею | 250 | 7,83 | 9,58 | 11,98 | 171,9 |
| «Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев  « Техніка» 1987 | 144 | Каша гречана (ЗП) | 80 | 2,69 | 5,55 | 13,31 | 132,8 |
|  |  | Овочі свіжі | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,38 | 6,90 |
| «Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев  « Техніка» 1987 | 198 | Котлета із курячого м'яса (філе) (Г) | 50 | 12,4 | 8,8 | 11,8 | 181,1 |
|  |  | Яйце (Я) | ½ шт | 6,5 | 5,5 | 0,5 | 76,00 |
|  |  | Фрукти свіжі (Ф) | 45 | 0,2 | 0,2 | 5,2 | 22,50 |
|  |  | Хліб пшеничний Г) | 35 | 2,31 | 0,42 | 14,38 | 66,95 |
| «Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев  « Техніка» 1987 | 349 | Чай із цукром | 200 | - | - | 14,97 | 59,88 |
|  |  | **Енергоцінність** |  | **32,26** | **30,11** | **73,52** | **718,03** |
| **Вівторок** | | | | | | | |
| ***«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев***  ***« Техніка» 1987*** | 82 | Суп гороховий | 250 | 4,06 | 3,52 | 20,8 | 149,3 |
| «Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев  « Техніка» 1987 | 103 | Картопля відварна з маслом | 80 | 2,24 | 4,1 | 20,81 | 129,1 |
| ***«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев***  ***« Техніка» 1987*** | 194 | Риба тушкована з овочами (Р) | 45/30 | 7,72 | 2,78 | 5,34 | 65,78 |
|  |  | Овочі свіжі | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,38 | 6,90 |
|  |  | Фрукти свіжі (Ф) | 45 | 0,2 | 0,2 | 5,2 | 22,50 |
|  |  | Хліб житній (Г) | 35 | 2,31 | 0,42 | 14,38 | 66,95 |
|  |  | Компот із сухофруктів (9г цукру)( Ф) | 200 | 0,22 | - | 14,07 | 54,35 |
|  |  | **Енергоцінність** |  | **17,08** | **11,08** | **81,26** | **494,88** |
| **Середа** | | | | | | | |
| ***«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев***  ***« Техніка» 1987*** | 80 | Суп картопляний | 250 | 13,44 | 8,77 | 19,19 | 209,32 |
| ***«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев***  ***« Техніка» 1987*** | 188 | Сирно (80г)-манна запіканка зі сметанним соусом Л,МП,Я) | 110/15 | 12,51 | 13,8 | 23,2 | 267,04 |
|  |  | Фрукти свіжі (Ф) | 45 | 0,2 | 0,2 | 5,2 | 22,50 |
|  |  | Хліб пшеничний (Г) | 35 | 2,31 | 0,42 | 14,38 | 66,95 |
| «Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев  « Техніка» 1987 | 349 | Чай із цукром | 200 | - | - | 14,97 | 59,88 |
|  |  | **Енергоцінність** |  | **28,46** | **23,19** | **77,03** | **625,69** |
| **Четвер** | | | | | | | |
| ***«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев***  ***« Техніка» 1987*** | 82 | Суп картопляний із макаронними виробами (Г) | 250 | 2,85 | 2,69 | 21,02 | 121,00 |
| «Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев  « Техніка» 1987 | 194 | Фрикадельки рибні в томатному соусі (Р,Г) | 45/10 | 3,54 | 3,12 | 5,25 | 63,24 |
| ***«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев***  ***« Техніка» 1987*** | 105 | Картопляне пюре з молоком (Л) | 80 | 2,37 | 3,95 | 13,65 | 99,63 |
| «Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах» Клопотенко Є.В. | 5 | Салат з буряком та сухариками (Г) | 50 | 1,88 | 2,68 | 10,87 | 75,08 |
|  |  | Фрукти свіжі (Ф) | 45 | 0,2 | 0,2 | 5,2 | 22,50 |
|  |  | Хліб житній | 25 | 2,31 | 0,42 | 14,38 | 66,95 |
|  |  | Компот із сухофруктів (9г цукру) (Ф) | 200 | 0,22 | - | 14,07 | 54,35 |
|  |  | **Енергоцінність** |  | **13,37** | **13,06** | **84,44** | **502,70** |
| **П'ятниця** | | | | | | | |
| «Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев  « Техніка» 1987 | 64 | Борщ український | 250 | 7,83 | 9,58 | 11,98 | 171,9 |
| ***«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев***  ***« Техніка» 1987*** | 144 | Каша пшоняна | 80 | 2,94 | 3,15 | 16,3 | 105,31 |
| ***«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев***  ***« Техніка» 1987*** | 278 | Філе відварне | 28/2 | 13,11 | 13,26 | 0,51 | 202,12 |
|  |  | Овочі свіжі | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,38 | 6,90 |
|  |  | Фрукти свіжі (Ф) | 45 | 0,2 | 0,2 | 5,2 | 22,50 |
|  |  | Хліб пшеничний та житній (Г) | 20/15 | 2,31 | 0,42 | 14,38 | 66,95 |
| «Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев  « Техніка» 1987 | 349 | Чай із цукром | 200 | - | - | 14,97 | 59,88 |
|  |  | **Енергоцінність** |  | **26,72** | **26,67** | **64,72** | **635,56** |

Г – глютен або його сліди А - арахіс

Л – лактоза СБ – соєві боби МП –молочні продукти Ф – фруктоза

ЗП – злакові продукти ГХ - горіхи

РП – ракоподібні продукти С - селера

Я – яйця ГЦ – гірчиця2,85

Р – риба К - кунжут

ЛП – люпін М - молюски