

ПОГОДЖЕНО

Заступник начальника Управління –
начальник відділу державного нагляду
за дотриманням санітарного законодавства
Житомирського районного управління
Головного управління Держпродспоживслужби
у Житомирській області

Лариса ЗЕМБИЦЬКА

08. 2026 р.



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Новогуївинського
ліцею імені Сергія Процика
Новогуївинської селищної ради
Житомирського району
Житомирської області
Лариса СИНГАЄВСЬКА

08. 2026 р.



Примірне чотиритижневе меню

**Новогуївинського ліцею
імені Сергія Процика
Новогуївинської селищної ради
Житомирського району
Житомирської області
на осінній період
2026/2027 навчального року**

Для організації одноразового харчування
згідно з додатком 9 до постанови Кабінету Міністрів України
від 24.03.2021 року №305 (зі змінами)

1 тиждень

День	Назва страви	Вихід, г 6-11 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 11-14 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 14-18 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал
			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г	
1	Салат з капусти та моркви	100	1,6	3,1	6,6	56	120	1,9	3,7	7,9	67	120	1,9	3,7	7,9	67
	Фритата, Я	50	5,9	4,9	2,5	77	50	5,9	4,9	2,5	77	50	5,9	4,9	2,5	77
	Макаронні вироби з твердим сиром ЗП, Г, Л, МП	120/15	4,2/ 3,5	1,9/ 4,4	28,0/ 0,7	155/ 55	150/15	5,3/ 3,5	3,5/ 4,4	35,0/ 0,7	208/ 55	150/15	5,3/ 3,5	3,5/ 4,4	35,0/ 0,7	208/ 55
	Кисіль ягідний	150	0,3	0,2	16,7	71	150	0,3	0,2	16,7	71	150	0,4	0,2	22,3	94
	Фрукти свіжі (банан)	75	1,1	0,1	16,4	67	75	1,1	0,1	16,4	67	75	1,1	0,1	16,4	67
	Хліб цільнозерновий, Г	30	1,8	2,4	10,0	71	50	3,0	4,0	16,7	118	50	3,0	4,0	16,7	118
	Всього		18,4	17,0	80,9	552		21,0	20,8	95,9	663		21,1	20,8	101,5	686
2	Салат з моркви	100	1,2	5,0	12,6	95	130	1,8	5,1	16,8	110	130	1,8	5,1	16,8	110
	Курячі нагетси Г, Л, Я, МП	88	15,1	7,7	17,7	190	125	22,2	11,3	26,0	270	150	26,6	13,6	31,2	324
	Каша рисова розсипчаста ЗП, МП, Л	120	3,0	2,6	33,1	162	150	3,8	3,4	38,8	205	150	3,8	3,4	38,8	205
	Йогурт	125	2,0	6,3	5,3	86	125	2,0	6,3	5,3	86	125	2,0	6,3	5,3	86
	Фрукти свіжі (яблука)	100	0,4	0,4	11,8	52	100	0,4	0,4	11,8	52	100	0,4	0,4	11,8	52
	Всього		21,7	22,0	80,5	585		30,2	26,1	98,7	723		34,6	28,8	103,9	777
3	Асорті овочеве К	105	3,4	4,3	3,5	65	125	3,4	4,3	3,5	67	125	3,4	4,3	3,5	67
	Булгур ЗП, Г, Л, МП	120	3,7	3,8	22,3	132	150	4,7	4,8	27,9	165	150	4,7	2,9	27,9	165
	Сирники з ягодами Я,МП,Л,ЗП,Г	90	14,3	6,7	12,8	168	120	19,0	8,9	17,1	224	120	23,8	11,1	21,4	280
	Сік	200	1,2	0,0	22,5	99	200	1,2	0,0	22,5	99	200	1,2	0,0	22,5	99
	Фрукти свіжі (банан)	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89
	Всього		24,1	14,9	82,9	553		29,8	18,1	92,8	644		34,6	20,3	97,1	700

День	Назва страви	Вихід, г 6-11 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 11-14 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 14-18 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал
			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г	
4	Салат а-ля грецький МП,Л	115	4,9	7,5	3,7	99	135	5,0	7,5	3,8	100	135	5,0	7,5	3,8	100
	Риба запечена у кукурудзяній паніровці Р,Я ЗП	60	12,1	2,3	1,9	82	90	18,2	3,4	2,8	122	120	24,3	4,6	3,8	163
	Картопляне пюре з орегано МП, Л	120	2,8	7,4	21,1	163	150	3,5	9,3	26,4	203	150	3,5	9,3	26,4	203
	Хліб цільнозерновий, Г	30	1,8	2,4	10,0	71	50	3,0	4,0	16,7	118	50	3,0	4,0	16,7	118
	Кисіль із сушених фруктів	200	0,7	0,0	30,1	117	200	0,7	0,0	30,1	117	200	0,7	0,0	30,1	117
	Фрукти свіжі (слива)	100	0,8	0	10,1	43	100	0,8	0	10,1	43	100	0,8	0	10,1	43
	Всього		21,6	18,4	76,7	575		31,2	24,2	89,9	703		37,3	25,4	90,9	744
5	Салат з моркви, сиром та сметаною МП,Л	75	3,1	4,0	5,1	66	75	3,1	4,0	5,1	66	75	3,1	4,0	5,1	66
	Січеники з м'яса птиці ЗП, Г, Я	81	11,3	7,1	5,7	132	116	16,2	10,2	8,2	189	138	19,4	12,3	9,8	227
	Лобіо з квасолею	120	7,4	2,6	18,4	125	150	9,3	3,3	23,1	156	150	9,3	3,3	23,1	156
	Хліб цільнозерновий, Г з вершковим маслом МП, Л	30/ 3	1,8/ 0,1	2,4/ 2,2	10/ 0	71/ 20	50/ 4	3,0/ 0,1	4,0/ 2,9	16,7/ 0	118/ 27	50/ 4	3,0/ 0,1	4,0/ 2,9	16,7/ 0	118/ 27
	Узвар	150	0,2	0,7	18,7	81	150	0,2	0,7	18,7	81	150	0,2	0,7	18,7	81
	Фрукти свіжі (яблука)	100	0,4	0,4	11,8	52	100	0,4	0,4	11,8	52	100	0,4	0,4	11,8	52
	Всього		24,3	19,4	69,7	547		32,3	25,5	83,6	689		32,3	25,5	83,6	689

2 тиждень

День	Назва страви	Вихід, г 6-11 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 11-14 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 14-18 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал
			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г	
6	Салат з запеченої груші та моркви	150	1,6	4,8	14,4	100	170	1,9	4,8	16,1	107	170	1,9	4,8	16,1	107
	Французький омлет Я,МП,Л	35	5,1	4,9	0,3	66	35	5,1	4,9	0,3	66	35	5,1	4,9	0,3	66
	Макаронні вироби відварні ЗП,Г,МП,Л	120	4,2	2,6	28,0	155	150	5,3	3,5	35,0	195	150	5,3	3,5	35,0	195
	Кисіль з какао МП, Л	200	6,6	5,6	33,6	222	200	6,6	5,6	33,6	222	200	6,6	5,6	33,6	222
	Фрукти свіжі (банан)	50	0,8	0,1	10,9	45	50	0,8	0,1	10,9	45	50	0,8	0,1	10,9	45
	Всього		18,3	18,0	87,2	588		19,7	18,9	95,9	635		19,7	18,9	95,9	635
7	Салат з капусти та моркви	100	1,6	3,1	6,6	56	120	1,9	3,7	7,9	67	120	1,9	3,7	7,9	67
	Курячий кебаб з сиром МП,Л	60	15,0	8,7	1,2	148	85	20,7	12,0	1,7	203	103	24,4	14,2	2,0	240
	Каша ячна в'язка ЗП,Г,МП,Л	120	2,6	2,5	17,6	104	150	3,2	2,6	21,4	129	150	3,2	2,6	21,4	129
	Хліб цільнозерновий, Г	30	1,8	2,4	10,0	71	50	3,0	4,0	16,7	118	50	3,0	4,0	16,7	118
	Сік	200	1,2	0,0	22,5	99	200	1,2	0,0	22,5	99	200	1,2	0,0	22,5	99
	Фрукти свіжі (яблука)	100	0,4	0,4	11,8	52	100	0,4	0,4	11,8	52	100	0,4	0,4	11,8	52
	Всього		22,6	17,1	69,7	530		30,4	22,7	82,0	668		34,1	24,9	82,3	705
8	Салат з томатів та цибулі маринованої	100	1,2	3,2	6,8	59	120	1,4	3,2	7,4	62	120	1,4	3,2	7,4	62
	Картопля запечена з маслом вершковим МП	120	3,5	5,0	23,7	149	150	3,5	6,2	29,6	187	150	3,5	6,2	29,6	187
	Сирники з курагою Я,МП,Л,ЗП,Г	100	15,1	6,8	24,5	185	125	19,6	8,7	27,5	266	155	24,5	11,0	32,9	337
	Хліб цільнозерновий, Г	30	1,8	2,4	10,0	71	50	3,0	4,0	16,7	118	50	3,0	4,0	16,7	118
	Чай каркаде	200	0,01	0,01	0,04	0,19	200	0,01	0,01	0,04	0,19	200	0,01	0,01	0,04	0,19
	Фрукти свіжі (виноград)	100	0,6	0,2	15,6	65	100	0,6	0,2	15,6	65	100	0,6	0,2	15,6	65
	Всього		22,2	17,6	80,6	568		28,1	22,3	97,3	698		33,0	24,6	101,9	769

День	Назва страви	Вихід, г 6-11 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 11-14 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 14-18 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал
			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г	
9	Салат з моркви, сиром та сметаною МП,Л	130	4,3	5,4	7,2	92	145	4,6	5,4	8,9	99	145	4,6	5,4	8,9	99
	Рибні палички Р,Я,ЗП,Г	70	12,1	2,6	13,5	128	105	18,2	3,9	20,2	192	140	24,2	5,2	26,9	256
	Кускус розсипчастий ЗП,МП,Л	120	7,6	2,0	42,6	235	150	9,4	2,5	53,3	294	150	9,4	2,5	53,3	294
	Кисіль ягідний	150	0,3	0,2	16,7	71	150	0,3	0,2	16,7	71	150	0,3	0,2	16,7	71
	Фрукти свіжі (слива)	50	0,4	0	5,0	22	50	0,4	0	5,0	22	50	0,4	0	5,0	22
	Всього		24,7	10,2	85	548		32,9	12,0	107	678		38,9	13,5	111	742
10	Салат з буряка зі сметаною Л, МП	100	1,7	2,5	9,1	62	120	2,1	3,0	10,9	74	100	1,7	2,5	9,1	62
	Січеники з м'яса птиці ЗП, Г, Я	81	11,3	7,1	5,7	132	116	16,2	10,2	8,2	189	139	19,4	12,3	9,8	227
	Пюре з бобових з маслом Л,МП	120	10,0	2,7	14,6	159	150	12,5	3,5	18,3	201	150	12,5	3,5	18,3	201
	Хліб цільнозерновий, Г	30	1,8	2,4	10,0	71	50	3,0	4,0	16,7	118	50	3,0	4,0	16,7	118
	Кисіль із сушених фруктів	200	0,7	0,0	30,1	117	200	0,7	0,0	30,1	117	200	0,7	0,0	30,1	117
	Фрукти свіжі (груша)	100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42	100	0,4	0,3	10,1	42
	Всього		25,9	15,0	79,7	583		35,0	21,0	94,3	741		37,7	22,6	94,1	767

3 тиждень

День	Назва страви	Вихід, г 6-11 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 11-14 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 14-18 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал
			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г	
11	Асорті овочеве К	105	3,4	4,3	3,5	65	125	3,4	4,3	3,5	67	125	3,4	4,3	3,5	67
	Омлет з куркумою Я,МП,Л	45	5,3	6,3	0,7	71	45	5,3	6,3	0,7	71	45	5,3	6,3	0,7	71
	Сир твердий МП, Л	15	3,5	4,4	0	55	15	3,5	4,4	0	55	15	3,5	4,4	0	55
	Каша гречана розсипчаста Л, МП	120	4,5	3,3	22,2	137	150	5,1	3,5	25,3	154	150	5,1	3,5	25,3	154
	Кисіль із сушених фруктів	200	0,7	0,0	30,1	117	200	0,7	0,0	30,1	117	200	0,7	0,0	30,1	117
	Хліб цільнозерновий, Г	30	1,8	2,4	10,0	71	50	3,0	4,0	16,7	118	50	3,0	4,0	16,7	118
	Фрукти свіжі (банан)	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89
	Всього		20,7	20,8	88,3	605		22,5	22,6	98,1	671		22,5	22,6	98,1	671
12	Салат зі свіжої капусти та моркви	60	0,9	2,1	3,7	35	70	1,2	2,0	4,3	38	60	0,9	2,1	3,7	35
	Січеники з м'яса птиці ЗП, Г, Я	81	11,3	7,1	5,7	132	116	16,2	10,2	8,2	189	139	19,4	12,3	9,8	227
	Лобіо з квасолею	120	7,4	2,6	18,4	125	150	9,3	3,3	23,1	156	150	9,3	3,3	23,1	156
	Хліб цільнозерновий, Г з вершковим маслом Л	30/ 3	1,8/ 0,1	2,4/ 2,2	10/ 0	71/ 20	50/ 4	3,0/ 0,1	4,0/ 2,9	16,7/ 0	118/ 27	50/ 4	3,0/ 0,1	4,0/ 2,9	16,7/ 0	118/ 27
	Йогурт	125	2,0	6,3	5,3	86	125	2,0	6,3	5,3	86	125	2,0	6,3	5,3	86
	Фрукти свіжі (банан)	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89
	Всього		25,0	22,8	64,9	558		33,3	28,8	79,4	703		36,0	31,0	80,4	738
	Всього		25,0	22,8	64,9	558		33,3	28,8	79,4	703		36,0	31,0	80,4	738
13	Салат зі свіжих томатів з солодким перцем	100	1,1	3,1	5,0	50	120	1,2	3,2	5,6	53	120	1,2	3,2	5,6	53
	Каша рисова розсипчаста ЗП, МП, Л	120	3,0	2,6	33,1	162	150	3,8	3,4	38,8	205	150	3,8	3,4	38,8	205
	Сирники з куркумою Я,ЗП,Г,МП,Л	80	13,9	6,3	11,4	158	110	16,2	8,7	15,7	217	135	23,5	10,7	19,2	267
	Сік	200	1,2	0,0	22,5	99	200	1,2	0,0	22,5	99	200	1,2	0,0	22,5	99
	Фрукти свіжі (виноград)	100	0,6	0,2	15,6	65	100	0,6	0,2	15,6	65	100	0,6	0,2	15,6	65
	Всього		19,8	12,2	87,6	534		23,0	15,6	98,2	639		30,3	17,5	101,7	689

День	Назва страви	Вихід, г 6-11 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 11-14 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 14-18 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал
			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г	
14	Салат з буряка з ароматною олією	100	1,6	3,2	9,2	69	120	1,9	3,2	11,2	77	120	1,9	3,2	11,2	77
	Рибні нагетси Г, Я, Р	70	11,3	2,2	14,5	114	105	17,0	3,2	21,8	171	140	22,6	4,3	29,0	228
	Картопляне пюре з орегано МП, Л	120	2,8	7,4	21,1	163	150	3,5	9,3	26,4	203	150	3,5	9,3	26,4	203
	Сир твердий МП, Л	15	3,5	4,4	0	55	15	3,5	4,4	0	55	15	3,5	4,4	0	55
	Хліб цільнозерновий, Г	30	1,8	2,4	10,0	71	50	3,0	4,0	16,7	118	50	3,0	4,0	16,7	118
	Чорний чай з чебрецем	200	0,2	0,1	5,6	21	200	0,2	0,1	4,2	16	200	0,2	0,0	4,2	16
	Фрукти свіжі (яблука)	100	0,4	0,4	11,8	52	100	0,4	0,4	11,8	52	100	0,4	0,4	11,8	52
	Всього		21,6	20,1	72,3	545		29,5	24,5	92,5	697		35,1	25,7	100,7	750
15	Салат з томатів та цибулі маринованої	100	1,2	3,2	6,8	59	120	1,4	3,2	7,4	62	120	1,4	3,2	7,4	62
	Курячий шніцель Я, ЗП, Г, МП, Л	70	13,1	6,9	11,3	149	100	18,7	9,9	16,2	212	120	22,4	11,8	19,4	255
	Пшенична каша класична ЗП, Г, МП, Л	120	4,4	0,5	31,8	151	150	5,5	0,7	39,8	188	150	5,5	0,7	39,8	188
	Кисіль з какао МП, Л	150	4,9	4,2	24,3	153	150	4,9	4,2	24,3	153	150	4,9	4,2	24,3	253
	Фрукти свіжі (яблука)	100	0,4	0,4	11,8	52	100	0,4	0,4	11,8	52	100	0,4	0,4	11,8	52
	Всього		24,0	15,2	86,0	564		30,9	18,4	99,9	667		34,6	20,3	102,7	710

4 тиждень

День	Назва страви	Вихід, г 6-11 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 11-14 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г 14-18 років	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал
			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г			Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г	
16	Салат зі свіжих томатів	30	0,3	2,6	1,2	29	60	0,7	5,1	2,3	58	60	0,7	5,1	2,3	58
	Фритата з сиром Я,МП,Л,ЗП,Г	75	6,9	9,2	4,7	130	75	6,9	9,2	4,7	130	75	6,9	9,2	4,7	130
	Сочевиця тушкована з овочами	120	11,0	2,9	21,5	144	150	13,8	3,7	26,9	180	150	13,8	3,7	26,9	180
	Хліб цільнозерновий, Г з вершковим маслом МП,Л	30/ 3	1,8/ 0,1	2,4/ 2,2	10/ 0	71/ 20	50/ 4	3,0/ 0,1	4,0/ 2,9	16,7/ 0	118/ 27	50/ 4	3,0/ 0,1	4,0/ 2,9	16,7/ 0	118/ 27
	Кисіль із сушених фруктів	200	0,7	0,0	30,1	117	200	0,7	0,0	30,1	117	200	0,7	0,0	30,1	117
	Фрукти свіжі (банан)	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89
	Всього		22,3	19,4	89,2	600		26,7	25,0	99,1	692		26,7	25,0	99,1	692
17	Салат зі свіжої капусти	100	1,6	6,0	9,0	92	130	2,2	6,0	10,9	101	130	2,2	6,0	10,9	101
	Курка запечена з яблуками	87	12,7	10,9	1,4	154	125	18,3	15,7	2,0	221	150	21,9	18,8	2,4	266
	Каша ячна в'язка ЗП,Г,МП,Л	120	2,6	2,5	17,6	104	150	3,2	2,6	21,4	129	150	3,2	2,6	21,4	129
	Кисіль з какао МП, Л	150	4,9	4,2	24,3	153	150	4,9	4,2	24,3	153	150	4,9	4,2	24,3	253
	Фрукти свіжі (яблука)	50	0,2	0,2	5,9	26	50	0,2	0,2	5,9	26	50	0,2	0,2	5,9	26
	Всього		21,6	23,8	58,2	529		28,8	28,7	64,8	630		32,4	31,8	64,9	775
18	Салат з томатів та цибулі маринованої	100	1,2	3,2	6,8	59	120	1,4	3,2	7,4	62	120	1,4	3,2	7,4	62
	Булгур ЗП, Г, Л, МП	120	3,7	3,8	22,3	132	150	4,7	4,8	27,9	165	150	4,7	2,9	27,9	165
	Сирники класичні Я,МП,Л,ЗП,Г	80	13,6	6,3	11	156	110	19,1	8,7	15,1	215	110	19,1	8,7	15,1	215
	Хліб цільнозерновий, Г	30	1,8	2,4	10,0	71	50	3,0	4,0	16,7	118	50	3,0	4,0	16,7	118
	Кисіль ягідний	200	0,4	0,2	22,3	94	200	0,4	0,2	22,3	94	200	0,4	0,2	22,3	94
	Фрукти свіжі (груша)	100	0,2	0,2	5,1	21	100	0,2	0,2	5,1	21	100	0,2	0,2	5,1	21
	Всього		20,9	16,1	77,5	533		29,6	21,1	94,5	675		29,6	21,1	94,5	675

День	Назва страви	Вихід, г <i>6-11 років</i>	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г <i>11-14 років</i>	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал	Вихід, г <i>14-18 років</i>	Хімічний склад			Калорій- ність, ккал
			<i>Білки, г</i>	<i>Жири, г</i>	<i>Вугле- води, г</i>			<i>Білки, г</i>	<i>Жири, г</i>	<i>Вугле- води, г</i>			<i>Білки, г</i>	<i>Жири, г</i>	<i>Вугле- води, г</i>	
19	Салат з капусти, зеленого горошку та насінням соняшнику	125	3,7	8,2	6,5	118	140	4,1	9,2	7,3	132	140	4,1	9,2	7,3	132
	Риба запечена з сиром у бешамелі Р,Я,ЗП,Г,МП,Л	70	12,4	4,7	2,3	101	105	18,6	7,1	3,4	152	140	24,7	9,4	4,5	203
	Каша гречана розсипчаста Л, МП	120	4,5	3,3	22,2	137	150	5,1	3,5	25,3	154	150	5,1	3,5	25,3	154
	Сік	200	1,2	0,0	22,5	99	200	1,2	0,0	22,5	99	200	1,2	0,0	22,5	99
	Фрукти свіжі (банан)	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89
	Всього		23,3	16,3	73,5	544		30,5	19,9	80,3	626		36,7	22,2	8,7	677
20	Салат зі свіжих томатів з солодким перцем	100	1,1	3,1	5,0	50	120	1,2	3,2	5,6	53	120	1,2	3,2	5,6	53
	Курячий шніцель Г, МП, Л, Я	70	13,1	6,9	11,3	149	100	18,7	9,9	16,2	212	120	22,4	11,8	19,4	255
	Макар МП,Л	120	2,9	2,1	25,8	131	150	3,6	2,6	32,2	164	150	3,6	2,6	32,2	164
	Сметана МП,Л	10	0,3	2,0	0,3	20	10	0,3	2,0	0,3	20	10	0,3	2,0	0,3	20
	Хліб цільнозерновий, Г з вершковим маслом МП,Л	30/ 3	1,8/ 0,1	2,4/ 2,2	10/ 0	71/ 20	50/ 4	3,0/ 0,1	4,0/ 2,9	16,7/ 0	118/ 27	50/ 4	3,0/ 0,1	4,0/ 2,9	16,7/ 0	118/ 27
	Узвар	150	0,2	0,7	18,7	81	150	0,2	0,7	18,7	81	150	0,2	0,7	18,7	81
	Фрукти свіжі (яблука)	100	0,4	0,4	11,8	52	100	0,4	0,4	11,8	52	100	0,4	0,4	11,8	52
	Всього		19,9	19,8	82,9	574		27,5	26,0	101,5	727		31,2	27,5	104,7	770