

ПОГОДЖЕНО

Начальник Дубенського
районного управління
ГУ Держпродспоживслужби
в Рівненській області

Іван ЛОПУГА



ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор
Теслугівського ліцею
Крупецької сільської ради

Світлана ГРИШКОВЕЦЬ



Примірне чотиритижневе меню

у Теслугівському ліцеї

Крупецької сільської ради

Дубенського району Рівненської області

на зимовий період 2023-2024 н.р.

І тиждень

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18р.				
		Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглев.,г	Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглев.,г	Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглев.,г
	1-й тиждень															
	Понеділок															
04.03	Куліш з курячим м'ясом	180/70	270,1	15,6	12,2	26,7	200/78	308,4	17,6	13,9	30,6	250/101	375,1	21,7	16,9	37
1.37	Салат з буряком та чорносливом зі сметаною	100/5/10	82,83	1,77	2,21	14,15	100/5/10	82,83	1,77	2,21	14,15	100/5/10	82,83	1,77	2,21	14,15
11.06	Напій з шипшини	200/20	113,6	5,6	0	24	200/20	113,6	5,6	0	24	200/20	113,6	5,6	0	24
117	Бутерброд з сиром	30/3/9	100,8	3,84	5,1	9,6	30/3/9	100,8	3,84	5,1	9,6	30/3/9	100,8	3,84	5,1	9,6
12.01	Яблука свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	13,0	100	52,4	0,4	0,4	13,0
	Всього	610	619,73	27,21	19,91	86,25	630	658,03	29,21	21,61	91,35	680	724,73	33,31	24,61	97,75
	Вівторок															
1.23	Салат з капусти, зеленого горошку з насінням соняшнику	100/11/5	94,37	2,95	6,56	5,21	100/11/5	94,37	2,95	6,56	5,21	100/11/5	94,37	2,95	6,56	5,21
04.05	Чілі кон карне з куркою	120/47	203,16	12,50	11,34	14,24	180/70	304,74	18,76	17,01	21,36	200/98	338,6	20,84	18,9	23,73
117	Бутерброд з сиром	50/5/15	168	6,4	8,5	16	50/5/15	168	6,4	8,5	16	50/5/15	168	6,4	8,5	16
	Сік «Яблучно-виноградний»	200	98,7	1,2	0,0	22,5	200	108	0,0	0,0	27	200	108	0,0	0,0	27
12.01	Яблука свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	13,0	100	52,4	0,4	0,4	13,0
	Всього	580	580	616,63	23,45	26,80	69,75	630	28,51	32,47	82,57	650	650	30,59	34,36	84,94
	Середа															
08.23	Кускус (розсипчастий) з овочами	150/60/53	218,3	5,8	4,8	32,8	180/72/67	261,96	6,96	5,76	39,36	200/80/71	291,1	7,7	6,4	43,8
06.06	Стіки рибні	70	112,2	10,8	1,9	15,2	105	168,2	16,1	2,8	22,7	125	200,2	19,2	3,3	27
11.08	Чай масала	200/120/0,6	76,86	3,75	3,05	6,36	200/120/0,6	76,86	3,75	3,05	6,36	200/120/0,6	76,86	3,75	3,05	6,36
117	Бутерброд з сиром	30/3/9	100,8	3,84	5,1	9,6	50/5/15	168	6,4	8,5	16	50/5/15	168	6,4	8,5	16
12.01	Яблука свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	13,0	100	52,4	0,4	0,4	13,0
	Всього	550	550	24,59	15,25	75,76	635	635	33,61	20,51	97,42	675	675	37,45	21,65	106,16
	Четвер															
319	Хліб пшенично-житній	18	42,48	1,296	0,216	9,054	30	70,8	2,16	0,36	15,09	30	70,8	2,16	0,36	15,09
1.35	Салат з буряком, селерою та сиром	110/11/9	103,87	3,52	6,02	9,54	110/11/9	103,87	3,52	6,02	9,54	110/11/9	103,87	3,52	6,02	9,54
44	Картопля запечена з куркумою	120	148,96	2,47	6,49	20,17	150	186,2	3,09	8,11	25,21	150	186,2	3,09	8,11	25,21
03.02	Фріттата	50/1/11	87	6	6	0,4	50/1/11	87	6	6	0,4	50/1/11	87	6	6	0,4
11.05	Какао з молоком	200/6	122,12	6,76	5,96	10,61	200/6	122,12	6,76	5,96	10,61	200/6	122,12	6,76	5,96	10,61
12.01	Яблука свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	13,0	100	52,4	0,4	0,4	13,0
	Всього	598	598	20,45	25,09	61,57	640	640	21,93	26,85	73,85	640	640	21,93	26,85	73,85
	П'ятниця															
04.04	Плов з курячим м'ясом	100/39	155,45	8,29	6,67	16,83	150/59	233,2	12,4	10	25,2	180/70	279,81	14,92	12,01	30,29
24	Салат із яблуками та квашеною капустою	25/100	79	1,4	5,4	8	25/100	79	1,4	5,4	8	25/100	79	1,4	5,4	8
07.10	Запиканка сирна з яблуком та морквою	115/66/8/9	213,5	12,99	11,18	14,7	115/66/8/9	213,5	12,99	11,18	14,7	115/66/8/9	213,5	12,99	11,18	14,7
11.03	Узвар	200/30	107,7	0,3	0,9	24,9	200/30	107,7	0,3	0,9	24,9	200/30	107,7	0,3	0,9	24,9
319	Хліб пшенично-житній	18	42,48	1,296	0,216	9,054	30	70,8	2,16	0,36	15,09	30	70,8	2,16	0,36	15,09
12.01	Яблука свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	13,0	100	52,4	0,4	0,4	13,0
	Всього	633	633	24,68	24,77	85,28	695	695	29,65	28,24	100,89	725	725	32,17	30,25	105,98

II тиждень

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18р.				
		Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглев.,г	Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглев.,г	Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглев.,г
	2-й тиждень															
	Понеділок															
4.12	Куряче стегно в гірчичному соусі	50	109,6	13,3	5	2,3	75	164,5	19,9	7,5	3,4	90	197,4	23,9	9,1	4,1
08.16	Овочева паелья з куркумою (морква, цибуля)	150	200,7	4,4	5,4	33,1	150	200,7	4,4	5,4	33,1	150	200,7	4,4	5,4	33,1
	Сік «Яблучно-виноградний»	200	108	0,0	0,0	27	200	108	0,0	0,0	27	200	108	0,0	0,0	27
117	Бутерброд з сиром	30/3/9	100,8	3,84	5,1	9,6	50/5/15	168	6,4	8,5	16	50/5/15	168	6,4	8,5	16
12.01	Яблука свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	13,0	100	52,4	0,4	0,4	13,0
	Всього	530	530	21,94	15,9	83,8	575	575	31,1	21,8	92,5	590	590	35,1	23,4	93,2
	Вівторок															
4.01	Капуста тушкована з овочами та курячим м'ясом	100/48	124,6	11,41	5,68	4,79	120/58	149,52	13,69	6,82	5,75	150/72	186,9	17,11	8,51	7,18
08.27	Сочевиця зі спеціями	120	184,9	14	2,4	29,8	150	231,2	17,5	3,1	37,3	150	231,2	17,5	3,1	37,3
319	Хліб пшенично-житній	18	42,48	1,296	0,216	9,054	30	70,8	2,16	0,36	15,09	30	70,8	2,16	0,36	15,09
11.12	Йогурт	100	68,8	1,6	5,04	4,24	100	68,8	1,6	5,04	4,24	100	68,8	1,6	5,04	4,24
11.08	Чай масала	200/120/0,6	76,86	3,75	3,05	6,36	200/120/0,6	76,86	3,75	3,05	6,36	200/120/0,6	76,86	3,75	3,05	6,36
12.01	Яблука свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	13,0	100	52,4	0,4	0,4	13,0
	Всього	638	550,04	32,46	16,79	66,04	700	649,58	39,10	18,77	81,74	730	686,96	42,52	20,46	83,17
	Середа															
08.02	Гречка з томатною пастою	120	137,2	4,6	2,6	25,8	150	171,5	5,7	3,3	32,3	150	171,5	5,7	3,3	32,3
01.20	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	100	67,98	1,98	3,65	6,21	100	67,98	1,98	3,65	6,21	100	67,98	1,98	3,65	6,21
06.02	Риба запечена з морквою та цибулею під соусом "Бешамель"	60	71,3	9,6	2,7	4	90	107	14,4	4,1	6	120	142,7	19,2	5,4	8
11.06	Напій з шипшини	200/20	113,6	5,6	0	24	200/20	113,6	5,6	0	24	200/20	113,6	5,6	0	24
117	Бутерброд з сиром	30/3/9	100,8	3,84	5,1	9,6	50/5/15	168	6,4	8,5	16	50/5/15	168	6,4	8,5	16
12.01	Яблука свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	13,0	100	52,4	0,4	0,4	13,0
	Всього	610	610	26,02	14,45	81,41	690	690	34,48	19,95	97,51	720	720	39,28	21,25	99,51
	Четвер															
319	Хліб пшенично-житній	18	42,48	1,296	0,216	9,054	30	70,8	2,16	0,36	15,09	30	70,8	2,16	0,36	15,09
1.36	Салат зі буряка з ароматною олією	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
08.13	Картопляне пюре з орегано	130	176,2	3,07	8,03	22,87	150	203,27	3,54	9,27	26,39	180	243,9	4,25	11,12	31,67
03.03	Пухкий омлет з орегано	50/7,5	87	6	6	0,4	50/7,5	87	6	6	0,4	50/7,5	87	6	6	0,4
11.05	Какао з молоком	200/6	122,12	6,76	5,96	10,61	200/6	122,12	6,76	5,96	10,61	200/6	122,12	6,76	5,96	10,61
12.01	Яблука свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	13,0	100	52,4	0,4	0,4	13,0
	Всього	598	598	19,08	23,80	63,96	630	630	20,41	25,18	74,72	660	660	21,12	27,03	80,00
	П'ятниця															
08.25	Булгур	120	132	3,7	3,8	22,3	150	165	4,7	4,8	27,9	150	165	4,7	4,8	27,9
08.14	Овочі припушені з соусом "Бешамель"	100	73,6	4,1	2,7	7,7	100	73,6	4,1	2,7	7,7	100	73,6	4,1	2,7	7,7
04.17	Чахохбілі з куркою	60/41	75,77	9,12	2,69	3,18	80/54	101,03	12,16	3,58	4,24	100/68	126,29	15,2	4,48	5,3
11.03	Узвар	200/30	107,7	0,3	0,9	24,9	200/30	107,7	0,3	0,9	24,9	200/30	107,7	0,3	0,9	24,9
117	Бутерброд з сиром	30/3/9	100,8	3,84	5,1	9,6	50/5/15	168	6,4	8,5	16	50/5/15	168	6,4	8,5	16
12.01	Яблука свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	13,0	100	52,4	0,4	0,4	13,0
	Всього	610	610	21,46	15,59	79,48	680	680	28,06	20,88	93,74	700	700	31,10	21,78	94,80

III тиждень

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18р.				
		Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглев.,г	Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглев.,г	Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглев.,г
	3-й тиждень															
	Понеділок															
07.08	Мак енд чіз	120/22/12	181,2	6,2	10,2	17,3	150/27/15	226,47	7,71	12,7	21,58	150	150/27/15	7,71	12,7	21,58
04.09	Курячі нагетси	125/100	274	22,1	11,3	26	150/120	328,9	26,6	13,6	31,2	150	150/120	26,6	13,6	31,2
24	Салат із яблуками та квашеною капустою	50	39,5	0,7	2,7	4	50	39,5	0,7	2,7	4	50	50	0,7	2,7	4
	Сік «Яблучно-виноградний»	200	108	0,0	0,0	27	200	108	0,0	0,0	27	200	200	0,0	0,0	27
319	Хліб пшенично-житній	18	42,48	1,296	0,216	9,054	30	70,8	2,16	0,36	15,09	30	30	2,16	0,36	15,09
12.01	Яблука свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	13,0	100	100	0,4	0,4	13,0
	Всього	613	613	30,696	24,816	95,154	680	680	37,57	29,76	111,87	680	826,07	680	29,76	111,87
	Вівторок															
1.24	Салат з капустою та морквою	100	64,02	1,51	3,45	5,83	100	64,02	1,51	3,45	5,83	100	100	1,51	3,45	5,83
08.07	Лобіо з квасолею	120	128,6	5,9	4,4	16,7	150	160,7	7,4	5,5	20,8	150	150	7,4	5,5	20,8
319	Хліб пшенично-житній	18	42,48	1,296	0,216	9,054	30	70,8	2,16	0,36	15,09	30	30	2,16	0,36	15,09
07.10	Запіканка сирна з яблуком та морквою із сметаною	115/66/8/9/3	213,5	12,99	11,18	14,7	115/66/8/9/3	213,5	12,99	11,18	14,7	115	115/66/8/9/3	12,99	11,18	14,7
11.06	Напій з шипшини	200/20	113,6	5,6	0	24	200/20	113,6	5,6	0	24	200	200/20	5,6	0	24
12.01	Яблука свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	13,0	100	100	0,4	0,4	13,0
	Всього	653	653	27,70	19,65	82,08	695	695	30,06	20,89	93,42	695	675,02	695	20,89	93,42
	Середа															
08.03	Рис з кмином	120	164,1	3,7	3	30,2	150	205,2	4,7	3,8	37,7	150	150	4,7	3,8	37,7
01.09	Салат з квашених огірків, свіжої капусти, моркви з горіхами	25/100	70,31	1,48	5,08	4,6	25/100	70,31	1,48	5,08	4,6	100	25/100	1,48	5,08	4,6
06.07	Котлети рибні	60	53,21	9,06	1,48	2,1	90	79,82	13,58	2,22	3,15	120	120	18,11	2,96	4,2
11.08	Чай масала	200/120/0,6	76,86	3,75	3,05	6,36	200/120/0,6	76,86	3,75	3,05	6,36	200	200/120/0,6	3,75	3,05	6,36
117	Бутерброд з сиром	30/3/9	100,8	3,84	5,1	9,6	30/3/9	100,8	3,84	5,1	9,6	30/3/9	100,8	3,84	5,1	9,6
12.01	Яблука свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	13,0	100	100	0,4	0,4	13,0
	Всього	610	517,68	22,23	18,11	64,66	670	585,39	27,75	19,65	74,41	700	611,99	32,28	20,39	75,46
	Четвер															
319	Хліб пшенично-житній	18	42,48	1,296	0,216	9,054	30	70,8	2,16	0,36	15,09	30	30	2,16	0,36	15,09
1.35	Салат зі буряка зі сметаною	100/16	71,63	1,82	3,37	8,63	100/16	71,63	1,82	3,37	8,63	100/16	71,63	1,82	3,37	8,63
08.12	Відварена картопля	120	151,4	2,2	7,5	18,8	150	189,3	2,7	9,4	23,5	150	150	2,7	9,4	23,5
03.02	Омлет Скрамбл	50/7,5	97,7	5,4	6,9	3,7	50/7,5	97,7	5,4	6,9	3,7	50/7,5	97,7	5,4	6,9	3,7
11.05	Какао з молоком	200/6	122,12	6,76	5,96	10,61	200/6	122,12	6,76	5,96	10,61	200/6	122,12	6,76	5,96	10,61
12.01	Яблука свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	13,0	100	100	0,4	0,4	13,0
	Всього	588	588	17,88	24,35	62,59	630	630	19,24	26,39	74,53	630	603,95	19,24	26,39	74,53
	П'ятниця															
04.14	Бігос з гречкою та курячим м'ясом	150/70,5	176	17,7	5,5	15,9	200/94	234,6	23,6	7,3	21,3	250/117,5	293,3	29,4	9,1	26,6
	Огірок квашений	60	2,8	0	0,6	16	60	2,8	0	0,6	16	60	60	0	0,6	16
07.11	Запіканка сирна із сметаною	115/80/3	226,93	14,9	12,04	14,32	115/80/3	226,93	14,9	12,04	14,32	115/80/3	226,93	14,9	12,04	14,32
11.03	Узвар	200/30	107,7	0,3	0,9	24,9	200/30	107,7	0,3	0,9	24,9	200/30	107,7	0,3	0,9	24,9
319	Хліб пшенично-житній	18	42,48	1,296	0,216	9,054	30	70,8	2,16	0,36	15,09	30	30	2,16	0,36	15,09
12.01	Яблука свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	13,0	100	100	0,4	0,4	13,0
	Всього	643	658	34,60	19,66	91,97	705	720	41,36	21,60	104,61	770	753,93	47,16	23,40	109,91

IV тиждень

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18р.				
		Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглев.,г	Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглев.,г	Вихід, г	Ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглев.,г
	4-й тиждень															
	Понеділок															
08.04	Рис розсипчастий з орегано	120	163,6	3,7	2,9	30,2	150	204,5	4,6	3,6	37,7	150	204,5	4,6	3,6	37,7
04.15	Шпундра з куркою	80/54	113,6	12,48	3,52	8,08	120/82	170,4	18,72	5,28	12,12	120/82	170,4	18,72	5,28	12,12
24	Салат із яблуками та квашеною капустою	50	39,5	0,7	2,7	4	50	39,5	0,7	2,7	4	50	39,5	0,7	2,7	4
11.06	Напій з шипшини	200/20	113,6	5,6	0	24	200/20	113,6	5,6	0	24	200/20	113,6	5,6	0	24
117	Бутерброд з сиром	30/3/9	100,8	3,84	5,1	9,6	50/5/15	168	6,4	8,5	16	50/5/15	168	6,4	8,5	16
12.01	Яблука свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	13,0	100	52,4	0,4	0,4	13,0
	Всього	580	580	26,72	14,62	87,68	670	670	36,42	20,48	106,82	670	670	36,42	20,48	106,82
	Вівторок															
4.01	Капуста тушкована з овочами та курячим м'ясом	80/38	99,68	9,13	4,54	3,83	100/48	124,6	11,41	5,68	4,79	120/58	149,52	13,69	6,82	5,75
08.29	Горохове пюре жовте Н/Ф	100	116	8,3	0,4	12,2	150	174	12,45	0,6	18,3	150	174	12,45	0,6	18,3
319	Хліб пшенично-житній	18	42,48	1,296	0,216	9,054	30	70,8	2,16	0,36	15,09	30	70,8	2,16	0,36	15,09
07.12	Запіканка сирна з бананом та сметаною	115/58/35/3	213,95	11,49	9,94	19,32	115/58/35/3	213,95	11,49	9,94	19,32	115/58/35/3	213,95	11,49	9,94	19,32
	Сік «Яблучно-виноградний»	200	108	0,0	0,0	27	200	108	0,0	0,0	27	200	108	0,0	0,0	27
12.01	Яблука свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	13,0	100	52,4	0,4	0,4	13,0
	Всього	613	613	30,616	15,496	83,204	695	695	37,91	16,98	97,5	715	715	40,19	18,12	98,46
	Середа															
08.05	Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром	120/12/9	190,8	6,1	7	26,1	150/15/11	238,4	7,6	8,7	32,6	150/15/11	238,4	7,6	8,7	32,6
1.35	Салат з буряком, селерою та сиром	100/10/8	94,43	3,2	5,47	8,67	100/10/8	94,43	3,2	5,47	8,67	100/10/8	94,43	3,2	5,47	8,67
06.04	Мінтай, запечений у соусі "Бешамель"	60	48,9	8,6	1,4	1,7	90	73,4	12,9	2,2	2,5	120	101,9	18	3	3,5
11.03	Узвар	200/30	107,7	0,3	0,9	24,9	200/30	107,7	0,3	0,9	24,9	200/30	107,7	0,3	0,9	24,9
319	Хліб пшенично-житній	18	42,48	1,296	0,216	9,054	30	70,8	2,16	0,36	15,09	30	70,8	2,16	0,36	15,09
12.01	Яблука свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	13,0	100	52,4	0,4	0,4	13,0
	Всього	598	598	19,90	15,39	82,22	670	670	26,56	18,03	96,76	700	700	31,66	18,83	97,76
	Четвер															
319	Хліб пшенично-житній	18	42,48	1,296	0,216	9,054	30	70,8	2,16	0,36	15,09	30	70,8	2,16	0,36	15,09
1.23	Салат з капусти, зеленого горошку з насінням соняшнику	100/11/5	94,37	2,95	6,56	5,21	100/11/5	94,37	2,95	6,56	5,21	100/11/5	94,37	2,95	6,56	5,21
44	Картопля запечена з куркумою	120	148,96	2,47	6,49	20,17	150	186,2	3,09	8,11	25,21	150	186,2	3,09	8,11	25,21
03.03	Пухкий омлет з орегано	50	87	6	6	0,4	50	87	6	6	0,4	50	87	6	6	0,4
11.05	Какао з молоком	200/6	122,12	6,76	5,96	10,61	200/6	122,12	6,76	5,96	10,61	200/6	122,12	6,76	5,96	10,61
12.01	Яблука свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	13,0	100	52,4	0,4	0,4	13,0
	Всього	588	588	19,88	25,63	57,24	630	630	21,36	27,39	69,52	630	630	21,36	27,39	69,52
	П'ятниця															
04.09	Курячі нагетси	85	186,354	15,062	7,7095	17,68	100	219,24	17,72	9,07	20,8	125	274	22,1	11,3	26
08.26	Каша пшенична	100	119,4	4,02	1,98	21,02	120	143,3	4,8	2,4	25,2	150	179,1	6	3	31,5
08.14	Овочі припушені з соусом "Бешамель"	100	73,6	4,1	2,7	7,7	100	73,6	4,1	2,7	7,7	100	73,6	4,1	2,7	7,7
11.09	Чай з мелісою	150/0,6	0,92	0	0	0,36	150/0,6	0,92	0	0	0,36	150/0,6	0,92	0	0	0,36
117	Бутерброд з сиром	30/3/9	100,8	3,84	5,1	9,6	50/5/15	168	6,4	8,5	16	50/5/15	168	6,4	8,5	16
12.01	Яблука свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	13,0	100	52,4	0,4	0,4	13,0
	Всього	565	565	27,42	17,89	68,16	620	620	33,42	23,07	83,06	675	675	39,00	25,90	94,56