

<u>Середа</u>												
1.25		Салат з запеченої капусти та родзинок	100	112,25	1,9	7,45	9,43	120	112,25	1,90	7,45	9,43
4.03	МП,Л	Куліш з курячим м'ясом	180	277,50	15,80	12,60	27,50	250	385,50	22,00	17,40	38,20
	МП,Л	Йогурт	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00
12.01		Яблука свіжі	75	39,30	0,30	0,30	8,90	75	39,30	0,30	0,30	8,90
Всього			480	528,15	22,10	23,45	58,73	550	636,15	28,30	28,25	70,63
<u>Четвер</u>												
1.08	Я	Салат з овочів та яєць	100	112,16	4,57	7,17	7,88	120	112,16	4,57	7,17	7,88
6.02	Р,МП,Л, Г	Запечена риба з морквою та цибулею у соусі "Бешамель"	60	69,90	8,60	3,20	5,30	90	104,80	12,90	4,70	5,20
08.03	МП,Л	Рис з кмином	120	164,10	3,70	3,00	30,20	150	205,20	4,70	3,80	37,70
		Сік яблучний	200	31,50	1,50	0,00	6,00	200	31,50	1,50	0,00	6,00
		Хліб цільнозерновий	30	68,0	1	0,21	15	50	113,00	2,00	0,35	25,00
12.01		Апельсини	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
Всього			560	540,66	20,87	13,78	86,18	640	661,66	27,17	16,22	103,58
<u>П'ятниця</u>												
1.17		Салат з морквою, каррі та соусом "Вінегрет"	100	66,71	1,01	3,63	7,45	120	66,71	1,01	3,63	7,45
08.27	МП,Л	Сочевиця зі спеціями	120	184,9	14,0	2,4	29,8	150	231,2	17,5	3,1	37,3
07.12	МП,Л,Г	Запіканка сирна з бананом та сметаною	180/15	303,20	17,50	14,3	25,90	200/15	333,40	19,40	15,50	28,70
11.10		Чай з липою	150	80,80	0,20	0,7	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70
Всього			500/15	601,50	22,30	19,90	72,40	550/15	675,80	25,30	21,90	81,20

Збірник рецептур, № розкладки	Алерген	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.				
			Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98
		2-й тиждень		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
		Понеділок										
1.10		Салат огірків квашених	100	71,63	1,82	3,37	8,63	120	71,63	1,82	3,37	8,63
08.01	МП,Л	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	120	132,70	4,10	3,10	24,10	150	165,80	5,20	3,90	30,10
3.04	Я,Л	Омлет з орегано	50	87,0	6,0	6,0	0,4	50	87,0	6,0	6,0	0,4
	МП	Сир твердий	15	3,5	4,4	-	54,0	15	3,5	4,4	-	54,0
		Сік	200	86,00	4,00	3,00	10,00	200	86,00	4,00	3,00	10,00
		Хліб цільнозерно	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7
12.01		Банани свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
Всього			570	564,53	19,32	21,07	76,33	575	611,53	26,32	23,07	83,03
		Вівторок										
1.18	МП,Л	Салат з моркви, сметаною	100/10	112,16	4,57	7,17	7,88	120/10	112,16	4,57	7,17	7,88
4.16	МП,Л	Печеня по-домаш з куркою	180	228,60	17,50	7,10	22,00	250	317,50	24,30	9,90	30,60
	МП,Л,	Йогурт	125	106,25	6,25	4,0	10,63	125	106,25	6,25	4,0	10,63
		Хліб цільнозерно	30	68,00	1,00	0,21	15,00	50	113,00	2,00	0,35	25,00
12.01		Яблука свіжі	75	39,30	0,30	0,30	8,90	75	39,30	0,30	0,30	8,90
Всього			510	525,60	26,75	14,11	63,03	600	634,75	34,55	17,05	81,63

Середа												
1.23		Салат з капусти, зеленого горошку та насіння	100	94,37	2,95	6,56	5,21	120	94,37	2,95	6,56	5,21
4.06	МП,Л,Г, Я	Котлета поміланські з сиром	90	228,2	16,6	10,0	21,3	125	316,9	23,0	13,9	29,5
08.27	МП,Л	Сочевиця зі спеціями	120	184,9	14,0	2,4	29,8	150	231,2	17,5	3,1	37,3
11.10		Чай з липою	200	76,86	3,75	3,05	6,36	200	76,86	3,75	3,05	6,36
12.01		Апельсини	100	42,00	0,40	0,30	11,00	100	42,00	0,40	0,30	11,00
Всього			610	626,33	37,70	22,31	73,67	675	761,33	47,60	26,91	89,37

Четвер												
1.13		Салат з буряка та селери з сиром	100	74,25	0,74	3,61	9,71	120	74,25	0,74	3,61	9,71
6.06	Р,Я,Г	Рибні стіки	70	112,2	10,8	1,9	15,2	105	168,2	16,1	2,8	22,7
08.26	Г,МП,Л	Каша пшенична	120	151,92	4,84	3,32	25,24	150	189,90	6,00	4,20	31,50
11.05	МП,Л	Какао з молоком	180	109,91	6,08	5,36	9,55	180	109,91	6,08	5,36	9,55
		Хліб цільнозерновий	30	68,00	1,00	0,21	15,00	50	113,00	2,00	0,35	25,00
12.01		Банани свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
Всього			600	611,28	24,96	14,60	96,50	685	750,26	32,42	16,52	119,54

П'ятниця

1.25		Салат з запеченою капустою та родзинками	100	118,46	2,05	7,89	9,83	120	118,46	2,05	7,89	9,83
07.20	МП,Л,Я, Г	Вареникі Лінівці	150	341,0	23,9	20,1	15,8	150	341,0	23,9	20,1	15,8
08.25	Г	Булгур	120	132,0	3,7	3,8	22,3	150	165,0	4,7	4,8	27,9
11.03		Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70
12.01		Апельсини	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	11,80
Всього			595	724,66	30,25	32,89	78,43	620	757,66	31,25	33,89	84,03

рецептур, № розкладки	ген	страв	6-11 р.									
			Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98
3-й тиждень				Енерго- цінність ккал	Білки г	Жири г	Вуглеводи г		Енерго- цінність ккал	Білк, г	Жири, г	Вуглеводи г
1		2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
Понеділок												
1.36		Салат з буряка та ароматної олії	100	69,25	1,55	3,19	9,23	120	69,25	1,55	3,19	9,23
4.15	МП,Л	Шпундра (запіканка з курки та буряку)	100	143,80	15,60	4,60	10,00	150	215,70	23,40	6,80	15,10
03.25	Г	Булгур (розсипчастий)	120	132,00	3,70	3,80	22,30	150	165,00	4,70	4,80	27,90
		Сік яблучно - виноградний	200	98,70	1,20	0,00	22,50	200	98,70	1,20	0,00	22,50
	МП,Л	Сир твердий	15	54,0	4,0	4,0	0,0	15	54,0	4,0	4,0	0,0
12.01		Апельсини	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	11,80
Всього			635	550,15	26,45	15,99	75,83	615	655,05	35,25	19,19	86,53

Вівторок

1.20		Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	100	67,98	1,98	3,65	6,21	120	67,98	1,98	3,65	6,21
07.11	МП,Л,Я, Г	Запіканка рисова з ягідним кюлі	180/25	307,43	9,86	10,40	42,84	200/25	325,04	10,71	11,43	44,0
11.06		Напій з шипшини	200	113,60	5,60	0,0	24,0	200	113,60	5,60	0,0	24,0
12.01		Банани свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
Всього			580/20	584,01	18,94	14,25	49,85	600/25	601,62	19,79	15,28	96,01

		<u>Середа</u>										
1.19	МП,Л	Салат з моркви та капусти зі сметанно-хроновим соусом	100	64,30	1,37	3,21	7,06	120	64,30	1,37	3,21	7,06
6.01	Р,Я,Г	Рибні нагетси	70	113,80	11,30	2,20	14,50	105	170,70	17,00	3,20	21,80
10.05		Соус "Кетчуп"	25	13,20	0,30	0,00	3,00	25	13,20	0,30	0,00	3,00
08.04	МП,Л	Рис розсипчастий з орегано	120	163,60	3,70	2,90	30,20	150	204,50	4,60	3,60	37,70
11.08		Чай масала	200	76,86	3,75	3,05	6,36	200	76,86	3,75	3,05	6,36
		Хліб цільнозерновий	30	68,00	1,00	0,21	15,00	50	113,00	2,00	0,35	25,00
12.01		Яблука свіжі	75	37,50	0,70	0,20	8,30	75	37,50	0,70	0,20	8,30
Всього			620	537,26	22,12	11,77	84,42	705	680,06	29,72	13,61	109,22
		<u>Четвер</u>										
1.05	Я,МП,Л	Салат з яєць та куркуми	100	82,80	4,80	6,30	2,00	120	82,80	4,80	6,30	2,00
08.07		Лобіо з квасолі	250	267,90	12,30	9,20	34,70	250	267,90	12,30	9,20	34,70
11.05	МП,Л	Какао з молоком	180	109,91	6,08	5,36	9,55	180	109,91	6,08	5,36	9,55
		Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7
12.01		Апельсини	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	11,80
Всього			610	584,01	25,58	23,26	68,05	700	631,01	26,58	25,26	74,75

		<u>П'ятниця</u>										
1.25		Салат з запеченої капусти та родзинок	100	112,25	1,90	7,45	9,43	120	112,25	1,90	7,45	9,43
4.11		Курка запечена в соусі "Імбирному"	60	132,00	13,60	6,70	3,60	85	186,90	19,30	9,40	5,10
08.01	МП,Л	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	120	132,70	4,10	3,10	24,10	150	165,80	5,20	3,90	30,10
11.03		Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70
		Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7
12.01		Апельсини	75	37,50	0,70	0,20	8,30	75	37,50	0,70	0,20	8,30
Всього			510	566,25	22,50	20,15	74,13	630	701,25	30,30	25,65	88,33

рецептур, № розкла	ген	страв	6-11 р.									
			Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-
1	2	3	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
		4-й тиждень		Енерго- цінність, ккал	Білки г	Жири г	Вуглеводи г		Енерго- цінність ккал	Білки г	Жири, г	Ву г
		Понеділок										
1.13		Салат з моркви, яблук та соусом "Вінегрет"	100	55,70	0,60	2,70	7,3	120	55,70	0,60	2,70	7,3
07.23		Вегетаріанський закритий пиріг	200	240,90	6,00	12,50	25,90	200	240,90	6,00	12,50	25,90
11.05	МП,Л	Какао з молоком	180	109,91	6,08	5,36	9,55	180	109,91	6,08	5,36	9,55
		Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,0
12.01		Банани свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
Всього			585	572,51	16,18	22,76	74,55	650	619,51	17,18	24,76	81,2
		Вівторок										
1.23		Салат з капусти та зеленим горошком та насінням	100	70,80	2,20	4,90	3,9	120	70,80	2,20	4,90	3,90
4.09	Я,Г,МП	Курячі нагетси	85	186,30	15,10	7,70	17,70	125	274,00	22,10	11,30	26,0
10.05		Соус "Кетчуп"	25	13,20	0,30	0,00	3,00	25	13,20	0,30	0,00	3,00
08.01	МП,Л	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	120	132,7	4,1	3,1	24,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1
	МП,Л	Йогурт	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,0
12.01		Апельсини	100	52,19	0,81	0,31	11,54	100	52,19	0,81	0,31	11,5
Всього			530	541,19	26,51	19,01	70,24	645	661,99	34,61	23,41	84,5

		Середа										
08.14	МП,Л,Г	Овочі припушені з соусом "Бешамель"	100	86,2	4	4,3	7,4	120	86,2	4	4,3	7,4
6.07	Р,Я	Котлети рибні	60	53,21	9,06	1,48	2,10	90	79,82	13,58	2,22	3,15
08.04	МП,Л	Рис (розсипчастий) з орегано	120	163,60	3,70	2,90	30,20	150	204,50	4,60	3,60	37,70
11.03		Узвар з суміші сухофруктів (б цукру)	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7	18,7
		Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7
12.01		Банани свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
Всього			560	549,81	20,46	11,58	90,20	660	664,32	26,88	15,02	105,45
		Четвер										
07.13	МП,Л,Г,Я	Лвівський сирник з морквою та сметаною	200/15	426,57	25,25	22,01	31,38	200/15	426,57	25,25	22,01	31,38
11.08		Чай масала	200	76,86	3,75	3,05	6,36	200	76,86	3,75	3,05	6,36
12.01		Банани свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
Всього			500/15	598,43	30,50	25,26	59,54	500/15	598,43	30,50	25,26	59,54

		<u>П'ятниця</u>										
1.39	МП,Л,С	Салат з буряка, селери та сиру	100	94,43	3,20	5,47	8,67	120	94,43	3,20	5,47	8,67
4.13		Курка тушкована в соусі гуляш з кмином	70	110,00	15,20	3,50	2,50	100	157,15	21,70	5,06	3,63
08.01	МП,Л	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	120	132,70	4,10	3,10	24,10	150	165,80	5,20	3,90	30,10
	МП	Сир твердий	15	3,5	4,4	-	54,0	15	3,5	4,4	-	54,0
		Сік яблучний	200	98,70	1,20	0,00	22,50	200	98,70	1,20	0,00	22,50
		Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7
12.01		Яблука свіжі	75	39,30	0,30	0,30	8,90	75	39,30	0,30	0,30	8,90
Всього			595	546,13	26,00	14,37	76,67	675	673,38	34,60	18,73	90,50