

2 ТИЖДЕНЬ

| Збірник рецептур № ТК    | Найменування страв та виробів                 | Дні 6-11 р. |                     |              |              |              | Дні 11-14 р. |                     |              |              |               | Дні 14-18 р. |                     |              |              |               |
|--------------------------|-----------------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|
|                          |                                               | Вихід, г    | Енергетичність ккал | Б, г         | Ж, г         | В, г         | Вихід, г     | Енергетичність ккал | Б, г         | Ж, г         | В, г          | Вихід, г     | Енергетичність ккал | Б, г         | Ж, г         | В, г          |
|                          |                                               |             | 525-630             | 18-21        | 17-21        | 73-88        |              | 600-720             | 21-25        | 21-25        | 81-98         |              | 675-810             | 23-27        | 23-27        | 93-112        |
|                          |                                               |             |                     |              |              | Понеділок    |              |                     |              |              |               |              |                     |              |              |               |
| ТК №131                  | Салат з обжареної капусти з ароматною олією   | 100,00      | 54,00               | 1,76         | 3,09         | 5,59         | 100,00       | 54,00               | 1,76         | 3,09         | 5,59          | 100,00       | 54,00               | 1,76         | 3,09         | 5,59          |
| ТК №132                  | Вермишель з сиром                             | 120,00      | 405,00              | 13,69        | 3,32         | 78,52        | 150,00       | 506,00              | 17,12        | 4,16         | 98,15         | 150,00       | 506,00              | 17,12        | 4,16         | 98,15         |
| ТК №133                  | Французький омлет                             | 35,00       | 66,00               | 5,11         | 4,88         | 0,29         | 35,00        | 66,00               | 5,11         | 4,88         | 0,29          | 35,00        | 66,00               | 5,11         | 4,88         | 0,29          |
| Збірник рецептур № ТК350 | Чай з лимоном без цукру                       | 200         | 10                  | 0,0          |              | 1,0          | 200          | 10                  | 0,0          |              | 1,0           | 200          | 10                  | 0,0          |              | 1,0           |
| ТК                       | Апельсини 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         |
|                          | <b>Всього:</b>                                |             | <b>585,00</b>       | <b>21,46</b> | <b>11,49</b> | <b>96,40</b> |              | <b>686,00</b>       | <b>24,89</b> | <b>12,33</b> | <b>116,03</b> |              | <b>686,00</b>       | <b>24,89</b> | <b>12,33</b> | <b>116,03</b> |
|                          |                                               |             |                     |              |              | Вівторок     |              |                     |              |              |               |              |                     |              |              |               |
| ТК №139                  | Салат з буряка з ароматною олією              | 100,00      | 69,00               | 1,48         | 3,10         | 9,85         | 100,00       | 69,00               | 1,48         | 3,10         | 9,85          | 100,00       | 69,00               | 1,48         | 3,10         | 9,85          |
| ТК                       | Картопляне пюре з орегано                     | 120         | 112                 | 2,6          | 3,05         | 18,68        | 150          | 140                 | 3,26         | 3,81         | 23,36         | 150          | 140                 | 3,26         | 3,81         | 23,36         |
| ТК №7,5                  | Риба тушкована з овочами під томатним соусом  | 60          | 76                  | 10,29        | 3,15         | 2,01         | 90           | 114                 | 15,44        | 4,73         | 3,01          | 120          | 152                 | 20,58        | 6,30         | 4,01          |
| ТК №                     | Яблука свіжі                                  | 100,00      | 52,00               | 0,40         | 0,40         | 11,87        | 100,00       | 52,00               | 0,40         | 0,40         | 11,87         | 100,00       | 52,00               | 0,40         | 0,40         | 11,87         |
| Пром-ве вироб            | Сир твердий                                   | 15          | 54                  | 3,45         | 4,4          | 0            | 15           | 54                  | 3,45         | 4,4          | 0             | 15           | 54                  | 3,45         | 4,4          | 0             |
| Пром-ве вироб            | 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         |
| ТК                       | Увар з сухофруктів (без цукру)                | 200         | 108                 | 0,27         | 0,93         | 24,93        | 200          | 108                 | 0,27         | 0,93         | 24,93         | 200          | 108                 | 0,27         | 0,93         | 24,93         |
|                          | <b>Всього:</b>                                |             | <b>542,00</b>       | <b>20,49</b> | <b>17,03</b> | <b>77,34</b> |              | <b>655,00</b>       | <b>27,30</b> | <b>21,37</b> | <b>89,72</b>  |              | <b>693,00</b>       | <b>32,44</b> | <b>22,94</b> | <b>90,72</b>  |
|                          |                                               |             |                     |              |              | Середа       |              |                     |              |              |               |              |                     |              |              |               |
| ТК                       | Рис з орегано та маслом                       | 120,00      | 160,00              | 2,98         | 2,64         | 30,23        | 150,00       | 200,00              | 3,73         | 3,30         | 37,78         | 150,00       | 200,00              | 3,73         | 3,30         | 37,78         |
| ТК                       | Соус бешамель                                 | 25,00       | 22,00               | 0,84         | 1,07         | 2,30         | 25,00        | 22,00               | 0,84         | 1,07         | 2,30          | 25,00        | 22,00               | 0,84         | 1,07         | 2,30          |
| ТК №9,23                 | Капуста тушкована з овочами та курячим м'ясом | 140,00      | 153,00              | 18,47        | 5,66         | 8,12         | 200,00       | 218,00              | 26,38        | 8,08         | 11,60         | 240,00       | 262,00              | 31,66        | 9,69         | 13,92         |
| Пром-ве вироб            | Сік                                           | 200,00      | 99,00               | 1,20         | 0,00         | 22,50        | 200,00       | 99,00               | 1,20         | 0,00         | 22,50         | 200,00       | 99,00               | 1,20         | 0,00         | 22,50         |
| Пром-ве вироб            | Хліб цільнозерновий                           | 30          | 71                  | 2            | 2            | 10           | 50           | 118                 | 3            | 4            | 16,7          | 50           | 118                 | 3            | 4            | 16,7          |
| ТК                       | Апельсини 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         |
|                          | <b>Всього:</b>                                |             | <b>555,00</b>       | <b>26,39</b> | <b>11,57</b> | <b>84,15</b> |              | <b>707,00</b>       | <b>36,05</b> | <b>16,65</b> | <b>101,88</b> |              | <b>751,00</b>       | <b>41,33</b> | <b>18,26</b> | <b>104,20</b> |