

3 ТИЖДЕНЬ

Збірник рецептур, № ТК	Найменування страв та виробів	Діти 6-11 р.						Діти 11-14 р.						Діти 14-18 р.					
		Вихід, г	Енерго- цінність ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вихід, г	Енерго- цінність ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вихід, г	Енерго- цінність, 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 №1 27	Салат з капусти із моркви	100,00	56,00	1,59	3,11	6,56	100,00	56,00	1,59	3,11	6,56	100,00	56,00	1,59	3,11	6,56			
Збірник рецептур, № ТК295	Макарони відварені	150,00	210,00	5,50	4,95	35,50	150,00	210,00	5,50	4,95	35,50	2005,00	280,00	7,33	6,60	47,33			
ТК №1 27	Пухкий омлет з орегано	50,00	84,00	5,86	5,19	3,28	100,00	168,00	11,72	10,39	6,55	100,00	168,00	11,72	10,39	6,55			
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			
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			
ТК №12 01	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			
	Всього з апельсином:		572,00	16,55	15,65	89,71		703,00	23,41	22,85	99,68		773,00	25,24	24,50	111,51			
Вівторок																			
		Вихід, г	Енерго- цінність ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вихід, г	Енерго- цінність ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вихід, г	Енерго- цінність, ккал	Б, г	Ж, г	В, г			
ТК № 1 28	Салат з білокачанної капусти з ароматною олією	100,00	55,40	1,10	3,30	4,40	100,00	55,40	1,10	3,30	4,40	100,00	55,40	1,10	3,30	4,40			
ТК№10,6	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	120,00	184,00	6,20	3,78	30,90	150,00	230,00	7,75	4,72	38,63	150,00	230,00	7,75	4,72	38,63			
Збірник рецептур, № ТК285	Котлета січена з курки	50,00	173,00	9,80	10,90	8,90	50,00	173,00	9,80	10,90	8,90	75,00	259,50	14,70	16,35	13,35			
Пром-ве	Сир твердий	15,00	54,00	3,45	4,40	0,00	15,00	54,00	3,45	4,40	0,00	15,00	54,00	3,45	4,40	0,00			
ТК №11 02	Компот із свіжих фруктів	200,00	44,00	0,60	0,00	9,90	200,00	44,00	0,60	0,00	9,90	200,00	44,00	0,60	0,00	9,90			
ТК №12 01	Апельсини свіжі	50,00	25,00	0,50	0,10	5,50	50,00	25,00	0,50	0,10	5,50	50,00	25,00	0,50	0,10	5,50			
	Всього :		535,40	21,65	22,48	59,60		581,40	23,20	23,42	67,33		667,90	28,10	28,87	71,78			
середнє																			
		Вихід, г	Енерго- цінність ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вихід, г	Енерго- цінність ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вихід, г	Енерго- цінність, ккал	Б, г	Ж, г	В, г			
ТК №1 39	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 №6 07	Котлети рибні	60,00	53,20	9,10	1,45	2,10	90,00	79,80	13,50	2,20	3,20	120,00	106,40	18,10	3,00	4,20			
ТК №10 12	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 №11 03	Узвар 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			
промислове	Сир твердий	15,00	54,00	3,45	4,40	0,00	15,00	54,00	3,45	4,40	0,00	15,00	54,00	3,45	4,40	0,00			
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 №12 01	Банани свіжі	100	95,0	1,50	0,20	21,80	100	95,0	1,50	0,20	21,80	100	95,0	1,50	0,20	21,80			
	Всього :		610,20	20,78	14,72	98,91		723,80	26,93	18,13	114,26		750,40	31,53	18,93	115,26			