

4 ТИЖДЕНЬ

4 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	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 28	Салат з 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	100,00	55,40	1,10	3,30	4,40
ТК № 5 15	Вермішель 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	150,00	506,00	17,12	4,16	98,15
Збірник рецептур, № ТК 350	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	35,00	66,00	5,11	4,88	0,29
	Чай з лимоном без цукру	200	10	0,0		1,0	200	10	0,0		1,0	200	10	0,0		1,0	200	10	0,0		1,0
	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	100,00	50,00	0,90	0,20	11,00
Всього:			586,40	20,80	11,70	95,21		687,40	24,23	12,54	114,84		687,40	24,23	12,54	114,84		687,40	24,23	12,54	114,84
Вівторок																					
ТК № 1 27	Салат з капусти та 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	100,00	56,00	1,59	3,11	6,56
ТК № 4 13	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином	70	110	15,2	3,5	2,5	100	157,15	21,7	5,06	3,63	120	188,6	26	6,1	4,4	120	188,6	26	6,1	4,4
ТК № 8 04	Рис з орегано та маслом	120,00	163,60	3,70	2,90	30,20	150,00	204,50	4,60	3,60	37,70	150,00	204,50	4,60	3,60	37,70	150,00	204,50	4,60	3,60	37,70
Пром-ве вироб.	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	25,00	22,00	0,84	1,07	2,30
ТК	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	50,00	118,00	3,00	4,00	16,70
ТК	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	200,00	99,00	1,20	0,00	22,50
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	100,00	52,00	0,40	0,40	11,87
Всього:			573,60	24,93	12,98	85,93		708,65	33,33	17,24	101,26		740,10	37,63	18,28	102,03					
Середа																					
ТК № 1 36	Салат з буряка з ароматною олією	75,00	52,00	1,11	2,33	7,39	75,00	52,00	1,11	2,33	7,39	75,00	52,00	1,11	2,33	7,39	75,00	52,00	1,11	2,33	7,39
ТК №	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	120,00	132,70	4,10	3,10	24,10	150,00	165,80	5,20	3,90	30,10	150,00	165,80	5,20	3,90	30,10	150,00	165,80	5,20	3,90	30,10
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	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	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	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	50,00	118,00	3,00	4,00	16,70