|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Збірник рецептур, № розкладки | Найменування страв | Енергетична цінність для дітей 6-11 років | Енергетична цінність для дітей 11 – 14 років | Енергетична цінність для дітей 14 – 18 років |
|  | 1-й тиждень |
|  |  | Вихід ,г | Енергоцінність ккал | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Вихід,г | Енергоцінність ккал | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Вихід,г | Енергоцінність ккал | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | **Понеділок**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08.08 |  Квасоля варена біла | 120 | 157,0 | 8,4 | 4,4 | 20,3 | 150 | 196,2 | 10,6 | 5,5 | 25,4 | 150 | 196,2 | 10,6 | 5,5 | 25,4 |
| 3.03 | Пухкий омлет з орегано | 50 | 87,0 | 6,0 | 6,0 | 0,4 | 50 | 87,0 | 6,0 | 6,0 | 0,4 | 50 | 87,0 | 6,0 | 6,0 | 0,4 |
| 07.11 | Запіканка сирна  | 180 | 352,85 | 26,2 | 16,28 | 24,97 | 180 | 352,85 | 26,2 | 16,28 | 24,97 | 180 | 352,85 | 26,2 | 16,28 | 24,97 |
| 191 | Овочі натуральні солоні (скибочками ) огірки | 100 | 33,0 | 1,6 | - | 6,7 | 100 | 33,0 | 1,6 | - | 6,7 | 100 | 33,0 | 1,6 | - | 6,7 |
| 7 | Хліб цільнозерновий | 30 | 74,4 | 2,25 | 0,3 | 15,27 | 50 | 124,0 | 3,75 | 0,5 | 25,45 | 50 | 124,0 | 3,75 | 0,5 | 25,45 |
| 12.01 | Фрукти (апельсин) | 100 | 50,0 | 0,9 | 0,2 | 11,0 | 100 | 50,0 | 0,9 | 0,2 | 11,0 | 100 | 50,0 | 0,9 | 0,2 | 11,0 |
| 11.09 | Чай з мелісою | 200 | 1,22 | - | - | 1,22 | 200 | 1,22 | - | - | 0,48 | 200 | 1,22 | - | - | 0,48 |
|  | **Всього** |  | **755,47** | **45,35** | **27,18** | **79,86** |  | **844,27** | **49,05** | **28,48** | **94,4** |  | **844,27** | **49,05** | **28,48** | **94,4** |
|  | **Вівторок**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Картопляне пюре | 120 | 144,86 | 2,792 | 5,4 | 21,835 | 150 | 195,67 | 3,646 | 8,024 | 27,933 | 150 | 195,67 | 3,646 | 8,024 | 27,933 |
| К84 | Хек смажений | 50 | 91,85 | 10,46 | 3,87 | 3,80 | 75 | 137,77 | 15,59 | 5,8 | 5,7 | 100 | 183,70 | 20,92 | 7,74 | 7,60 |
| 110 | Капуста тушкована з чорносливом | 100 | 80 | 2,0 | 2,4 | 12,6 | 100 | 80 | 2,0 | 2,4 | 12,6 | 100 | 80 | 2,0 | 2,4 | 12,6 |
| 7 | Хліб цільнозерновий | 30 | 74,4 | 2,25 | 0,3 | 15,27 | 50 | 124,0 | 3,75 | 0,5 | 25,45 | 50 | 124,0 | 3,75 | 0,5 | 25,45 |
| 12.01 | Фрукти (банан) | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,2 | 21,8 |
| 8 | Сир твердий | 15 | 54 | 3,45 | 4,35 | - | 15 | 54 | 3,45 | 4,35 | - | 15 | 54 | 3,45 | 4,35 | - |
| 9 | Компот із сухофруктів | 200 | 129,00 | 0,60 | - | 31,50 | 200 | 129,00 | 0,60 | - | 31,50 | 200 | 129,00 | 0,60 | - | 31,50 |
|  | **Всього**  |  | **669,11** | **23,052** | **16,52** | **106,85** |  | **815,44** | **30,536** | **21,274** | **124,983** |  | **861,37** | **35,866** | **453,364** | **126,88** |
|  | **Середа**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 291 | Макаронні вироби відварені «Макарошки» | 120 | 140 | 3,7 | 3,3 | 23,7 | 150 | 210 | 5,5 | 5,0 | 35,5 | 150 | 210 | 5,5 | 5,0 | 35,5 |
| **193** | Морква тушкована | 100 | 80,72 | 1,38 | 3,4 | 11,75 | 100 | 80,72 | 1,38 | 3,4 | 11,75 | 100 | 80,72 | 1,38 | 3,4 | 11,75 |
| К 93 | Соус Томатно -Імбирний | 50 | 23,07 | 0,78 | 0,12 | 4,73 | 50 | 23,07 | 0,78 | 0,12 | 4,73 | 50 | 23,07 | 0,78 | 0,12 | 4,73 |
| 07.20 | Вареники ліниві  | 180 | 327,5 | 25,0 | 13,1 | 27,2 | 180 | 327,5 | 25,0 | 13,1 | 27,2 | 180 | 327,5 | 25,0 | 13,1 | 27,2 |
| 12.01 | Фрукти (апельсин) | 100 | 50,0 | 0,9 | 0,2 | 11,0 | 100 | 50,0 | 0,9 | 0,2 | 11,0 | 100 | 50,0 | 0,9 | 0,2 | 11,0 |
| 5 | Сік | 200 | 93,2 | 0,32 | - | 23,0 | 200 | 93,2 | 0,32 | - | 23,0 | 200 | 93,2 | 0,32 | - | 23,0 |
|  | **Всього** |  | **714,49** | **32,08** | **20,12** | **101,38** |  | **784,49** | **33,88** | **21,82** | **113,18** |  | **784,49** | **33,88** | **21,82** | **113,18** |
|  | **Четвер**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08.15 | Кускус розсипчастий | 120 | 156,1 | 4,7 | 2,6 | 26,4 | 150 | 195,1 | 5,8 | 3,3 | 33,0 | 150 | 195,1 | 5,8 | 3,3 | 33,0 |
| 4.10 | Запечене філе курки з орегано | 50 | 89,9 | 14,6 | 3,1 | 0,03 | 75 | 134,8 | 21,9 | 4,7 | 0,05 | 90 | 161,8 | 26,3 | 5,6 | 0,1 |
| К104 | Соус Червоний Основний | 50 | 25,00 | 0,90 | 1,20 | 4,20 | 50 | 25,00 | 0,90 | 1,20 | 4,20 | 50 | 25,00 | 0,90 | 1,20 | 4,20 |
| 109 | Капуста тушкована | 100 | 72 | 1,8 | 4,0 | 6,8 | 100 | 72 | 1,8 | 4,0 | 6,8 | 100 | 72 | 1,8 | 4,0 | 6,8 |
| 7 | Хліб цільнозерновий | 30 | 74,4 | 2,25 | 0,3 | 15,27 | 50 | 124,0 | 3,75 | 0,5 | 25,45 | 50 | 124,0 | 3,75 | 0,5 | 25,45 |
| 11.05 | Какао з молоком | 200 | 112,48 | 6,11 | 5,50 | 9,85 | 200 | 112,48 | 6,11 | 5,50 | 9,85 | 200 | 112,48 | 6,11 | 5,50 | 9,85 |
| 12.01 | Фрукти (банан) | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,2 | 21,8 |
|  | **Всього** |  | **624,88** | **31,86** | **16,9** | **84,35** |  | **758,38** | **41,76** | **19,4** | **10,15** |  | **785,38** | **46,16** | **20,3** | **102** |
|  | **П’ятниця**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08.01 | Гречана каша з чебрецем | 120 | 132,7 | 4,1 | 3,1 | 24,1 | 150 | 165,8 | 5,2 | 3,9 | 30,1 | 150 | 165,8 | 5,2 | 3,9 | 30,1 |
| К 57 | Курячі нагетси | 75 | 161,86 | 17,49 | 1,98 | 18,52 | 75 | 161,86 | 17,49 | 1,98 | 18,52 | 100 | 215,81 | 23,32 | 2,64 | 24,70 |
| 10.05 | Соус» Кетчуп» | 100 | 52,7 | 1,1 | 0,1 | 11,9 | 100 | 52,7 | 1,1 | 0,1 | 11,9 | 100 | 52,7 | 1,1 | 0,1 | 11,9 |
| 15 | Ікра бурякова | 100 | 185,86 | 2,364 | 18,73 | 11,5 | 100 | 185,86 | 2,364 | 18,73 | 11,5 | 100 | 185,86 | 2,364 | 18,73 | 11,5 |
| 12.01 | Фрукти (банан) | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,2 | 21,8 |
| 11.12 | Йогурт  | 125 | 86,0 | 2,0 | 6,3 | 5,3 | 125 | 86,0 | 2,0 | 6,3 | ***5,3*** | 125 | 86,0 | 2,0 | 6,3 | ***5,3*** |
|  | **Всього** |  | **714,12** | **28,554** | **30,41** | **93,12** |  | **747,22** | **29,654** | **31,21** | **99,12** |  | **801,17** | **35,484** | **31,87** | **105,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Збірник рецептур, № розкладки | Найменування страв | Енергетична цінність для дітей 6-11 років | Енергетична цінність для дітей 11 – 14 років | Енергетична цінність для дітей 14 – 18 років |
|  | 2-й тиждень |
|  |  | Вихід, г | Енергоцінність ккал | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Вихід , г | Енергоцінність ккал | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Вихід, г | Енергоцінність ккал | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | **Понеділок**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08.25 | Булгур | 120 | 132,0 | 3,7 | 3,8 | 22,3 | 150 | 165,0 | 4,7 | 4,8 | 27,9 | 150 | 165,0 | 4,7 | 4,8 | 27,9 |
| 21 | Салат із солоних огірків із цибулею | 100 | 32,00 | 1,20 | 2,50 | 0,50 | 100 | 32,00 | 1,20 | 2,50 | 0,50 | 100 | 32,00 | 1,20 | 2,50 | 0,50 |
| 12 | Сирники | 140 | 375,5 | 18,42 | 20,89 | 27,553 | 140 | 375,5 | 18,42 | 20,89 | 27,553 | 140 | 375,5 | 18,42 | 20,89 | 27,553 |
| 4.17 | Чохохбілі з куркою | 100 | 126,29 | 15,20 | 4,48 | 5,30 | 150 | 189,4 | 22,8 | 6,7 | 7,9 | 175 | 221,0 | 26,6 | 7,8 | 9,3 |
| 12.01 | Фрукти (яблуко) | 100 | 52,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 100 | 52,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 100 | 52,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 |
| 7 | Хліб цільнозерновий | 30 | 74,4 | 2,25 | 0,3 | 15,27 | 50 | 124,0 | 3,75 | 0,5 | 25,45 | 50 | 124,0 | 3,75 | 0,5 | 25,45 |
| 11.11 | Чай з каркаде | 200 | 10,00 | 0,60 | - | 1,00 | 200 | 10,00 | 0,60 | - | 1,00 | 200 | 10,00 | 0,60 | - | 1,00 |
|  | **Всього**  |  | **802,10** | **10,17** | **32,37** | **83,723** |  | **948,3** | **51,87** | **35,47** | **102,107** |  | **979,9** | **55,67** | **36,89** | **103,507** |
|  | **Вівторок**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| К49 | Картопля смажена брусочками | 120 | 248,8 | 3,44 | 12,72 | 30 | 150 | 311,00 | 4,3 | 15,9 | 37,5 | 150 | 311,00 | 4,3 | 15,9 | 37,5 |
| 06.03 | Риба тушкована з овочами під томатним соусом | 60 | 60,9 | 8,5 | 2,8 | 1,7 | 90 | 91,3 | 12,7 | 4,2 | 2,5 | 120 | 121,7 | 16,9 | 5,5 | 3,3 |
| 18 | Ікра з моркви | 100 | 91 | 1,8 | 5,72 | 9,1 | 100 | 91 | 1,8 | 5,72 | 9,1 | 100 | 91 | 1,8 | 5,72 | 9,1 |
| 12.01 | Фрукти (апельсин) | 100 | 50,0 | 0,9 | 0,2 | 11,0 | 100 | 50,0 | 0,9 | 0,2 | 11,0 | 100 | 50,0 | 0,9 | 0,2 | 11,0 |
| 8 | Сир твердий | 15 | 54 | 3,45 | 4,35 | - | 15 | 54 | 3,45 | 4,35 | - | 15 | 54 | 3,45 | 4,35 | - |
| 7 | Хліб цільнозерновий | 30 | 74,4 | 2,25 | 0,3 | 15,27 | 50 | 124,0 | 3,75 | 0,5 | 25,45 | 50 | 124,0 | 3,75 | 0,5 | 25,45 |
| 9 | Компот із сухофруктів | 200 | 129,00 | 0,60 | - | 31,50 | 200 | 129,00 | 0,60 | - | 31,50 | 200 | 129,00 | 0,60 | - | 31,50 |
|  | **Всього**  |  | **708,1** | **20,94** | **26,94** | **8,57** |  | **850,3** | **61,6** | **30,87** | **117,05** |  | **880,7** | **36,0** | **32,17** | **117,85** |
|  | **Середа**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08.29 | Горохове пюре жовте | 200 | 232,00 | 16,6 | 0,8 | 24,4 | 200 | 232,00 | 16,6 | 0,8 | 24,4 | 200 | 232,00 | 16,6 | 0,8 | 24,4 |
| К 5 | Салат з буряком та сухариками | 100 | 150,17 | 3,75 | 5,36 | 21,73 | 100 | 150,17 | 3,75 | 5,36 | 21,73 | 100 | 150,17 | 3,75 | 5,36 | 21,73 |
| 07.11 | Запіканка сирна  | 180 | 352,85 | 26,2 | 16,28 | 24,97 | 180 | 352,85 | 26,2 | 16,28 | 24,97 | 180 | 352,85 | 26,2 | 16,28 | 24,97 |
| 5 | Сік | 200 | 93,2 | 0,32 | - | 23,0 | 200 | 93,2 | 0,32 | - | 23,0 | 200 | 93,2 | 0,32 | - | 23,0 |
| 12.01 | Фрукти (апельсин) | 100 | 50,0 | 0,9 | 0,2 | 11,0 | 100 | 50,0 | 0,9 | 0,2 | 11,0 | 100 | 50,0 | 0,9 | 0,2 | 11,0 |
|  | **Всього** |  | **878,22** | **47,77** | **22,64** | **105,1** |  | **878,22** | **47,77** | **22,64** | **105,1** |  | **878,22** | **47,77** | **22,64** | **105,1** |
|  | **Четвер**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
| 4 | Омлет  | 58 | 199,5 | 40,63 | 46,84 | 1,04 | 58 | 199,5 | 40,63 | 46,84 | 1,04 | 58 | 199,5 | 40,63 | 46,84 | 1,04 |
| 192 | Капуста тушкована | 100 | 123,785 | 2,1145 | 7,0935 | 13,173 | 100 | 123,785 | 2,1145 | 7,0935 | 13,173 | 100 | 123,785 | 2,1145 | 7,0935 | 13,173 |
| 11.05 | Какао з молоком | 200 | 112,48 | 6,11 | 5,50 | 9,85 | 200 | 112,48 | 6,11 | 5,50 | 9,85 | 200 | 112,48 | 6,11 | 5,50 | 9,85 |
| 12.01 | Фрукти (банан) | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,2 | 21,8 |
|  | **Всього**  |  | **667,965** | **50,3545** | **59,6335** | **71,663** |  | **702,265** | **56,0545** | **62,9335** | **78,163** |  | **702,265** | **56,0545** | **62,9335** | **78,163** |
|  | **П’ятниця**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
| 4.06 | Котлета по-міланськи з сиром | 90 | 228,2 | 16,6 | 10,0 | 21,3 | 125 | 316,9 | 23,0 | 13,9 | 29,5 | 150 | 380,3 | 27,6 | 16,6 | 35,5 |
| 7 | Хліб цільнозерновий | 30 | 74,4 | 2,25 | 0,3 | 15,27 | 50 | 124,0 | 3,75 | 0,5 | 25,45 | 50 | 124,0 | 3,75 | 0,5 | 25,45 |
| 108 | Морква тушкована у сметані «Пані Морква» | 100 | 66 | 2,0 | 2,4 | 8,2 | 100 | 66 | 2,0 | 2,4 | 8,2 | 100 | 66 | 2,0 | 2,4 | 8,2 |
| 12.01 | Фрукти ( яблуко) | 100 | 52,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 100 | 52,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 100 | 52,4 | 0,4 | 0,4 | 11,8 |
| 11.12 | Йогурт  | 125 | 86,0 | 2,0 | 6,3 | 5,3 | 125 | 86,0 | 2,0 | 6,3 | 5,3 | 125 | 86,0 | 2,0 | 6,3 | 5,3 |
|  | **Всього** |  | **670,6** | **26,95** | **21,58** | **92,07** |  | **849,88** | **35,75** | **27,1** | **117,95** |  | **913,2** | **40,35** | **29,8** | **123,95** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Збірник рецептур, № розкладки | Найменування страв | Енергетична цінність для дітей 6-11 років | Енергетична цінність для дітей 11 – 14 років | Енергетична цінність для дітей 14 – 18 років |
|  | 3-й тиждень |
|  |  | Вихід, г | Енергоцінність ккал | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Вихід ,г | Енергоцінність ккал | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Вихід ,г | Енергоцінність ккал | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | **Понеділок**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08,01 | Гречана каша з чебрецем | 120 | 132,7 | 4,1 | 2,59 | 33,1 | 150 | 165,8 | 5,2 | 3,9 | 30,1 | 150 | 165,8 | 5,2 | 3,9 | 30,1 |
| 10.15 | Соус «Кетчуп» | 100 | 52,7 | 1,1 | 0,1 | 11,9 | 100 | 52,7 | 1,1 | 0,1 | 11,9 | 100 | 52,7 | 1,1 | 0,1 | 11,9 |
| 3 | Яйце варене | 40 | 62,80 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 40 | 62,80 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 40 | 62,80 | 5,08 | 4,6 | 0,28 |
| 07.20 | Вареники ліниві | 180 | 327,5 | 25,0 | 13,1 | 27,2 | 180 | 327,5 | 25,0 | 13,1 | 27,2 | 180 | 327,5 | 25,0 | 13,1 | 27,2 |
| 28 |  Салат із солоних огірків і квашеної капусти | 100 | 72 | 0,8 | 5,0 | 6,0 | 100 | 72 | 0,8 | 5,0 | 6,0 | 100 | 72 | 0,8 | 5,0 | 6,0 |
| К108 | Чай каркаде | 200 | 80,0 | - | - | 20,00 | 200 | 80,0 | - | - | 20,00 | 200 | 80,0 | - | - | 20,00 |
| 12.01 | Фрукти (апельсин) | 100 | 50,0 | 0,9 | 0,2 | 11,0 | 100 | 50,0 | 0,9 | 0,2 | 11,0 | 100 | 50,0 | 0,9 | 0,2 | 11,0 |
|  | **Всього** |  | **777,7** | **35,98** | **25,59** | **106,48** |  | **810,8** | **38,8** | **26,9** | **106,48** |  | **810,8** | **73,96** | **26,9** | **106,48** |
|  | **Вівторок**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Картопля тушкована | 120 | 134,61 | 2,59 | 4,42 | 21,55 | 150 | 177,5 | 3,32 | 6,22 | 27,61 | 150 | 177,5 | 3,32 | 6,22 | 27,61 |
| 6.05 | Фрикадельки рибні | 60 | 48,7 | 8,9 | 1,5 | 1,1 | 90 | 73,0 | 13,4 | 2,2 | 1,6 | 120 | 101,4 | 18,6 | 3,1 | 2,2 |
| 7 | Хліб цільнозерновий | 30 | 74,4 | 2,25 | 0,3 | 15,27 | 50 | 124,0 | 3,75 | 0,5 | 25,45 | 50 | 124,0 | 3,75 | 0,5 | 25,45 |
| 8 | Сир твердий | 15 | 54 | 3,45 | 4,35 | - | 15 | 54 | 3,45 | 4,35 | - | 15 | 54 | 3,45 | 4,35 | - |
| 110 | Капуста тушкована з чорносливом | 100 | 80 | 2,0 | 2,4 | 12,6 | 100 | 80 | 2,0 | 2,4 | 12,6 | 100 | 80 | 2,0 | 2,4 | 12,6 |
| 12.01 | Фрукти (банан) | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,2 | 21,8 |
| 5 | Сік | 200 | 93,2 | 0,32 | - | 23,0 | 200 | 93,2 | 0,32 | - | 23,0 | 200 | 93,2 | 0,32 | - | 23,0 |
|  | **Всього**  |  | **579,91** | **21,01** | **13,17** | **95,32** |  | **623,7** | **27,74** | **15,87** | **112,06** |  | **725,1** | **32,94** | **16,77** | **112,2** |
|  | **Середа**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 291 | Макаронні вироби відварені «Макарошки» | 120 | 140 | 3,7 | 3,3 | 23,7 | 150 | 210 | 5,5 | 5,0 | 35,5 | 150 | 210 | 5,5 | 5,0 | 35,5 |
| К 96 | Соус «Кетчуп» | 30 | 19,05 | 0,28 | 0,03 | 4,14 | 30 | 19,05 | 0,28 | 0,03 | 4,41 | 30 | 19,05 | 0,28 | 0,03 | 4,41 |
| 12 | Сирники | 140 | 375,5 | 18,42 | 20,89 | 27,553 | 140 | 375,5 | 18,42 | 20,89 | 27,553 | 140 | 375,5 | 18,42 | 20,89 | 27,553 |
|  18 | Ікра із моркви | 100 | 91 | 1,8 | 5,72 | 9,1 | 100 | 91 | 1,8 | 5,72 | 9,1 | 100 | 91 | 1,8 | 5,72 | 9,1 |
| 12.01 | Фрукти (апельсин) | 100 | 50,0 | 0,9 | 0,2 | 11,0 | 100 | 50,0 | 0,9 | 0,2 | 11,0 | 100 | 50,0 | 0,9 | 0,2 | 11,0 |
| 11.03 | Узвар | 200 | 107,7 | 0,3 | 0,9 | 24,9 | 200 | 107,7 | 0,3 | 0,9 | 24,9 | 200 | 107,7 | 0,3 | 0,9 | 24,9 |
|  | **Всього** |  | **783,25** | **25,4** | **31,04** | **100,393** |  | **853,25** | **27,2** | **32,74** | **112,463** |  | **853,25** | **27,2** | **32,74** | **112,463** |
|  | **Четвер**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08.27 | Сочевиця зі спеціями | 120 | 184,9 | 14,0 | 2,4 | 29,8 | 150 | 231,2 | 17,5 | 3,1 | 37,3 | 150 | 231,2 | 17,5 | 3,1 | 37,3 |
| 4.08 | Курячій шніцель | 70 | 148,5 | 13,1 | 6,9 | 11,3 | 100 | 212,09 | 18,70 | 9,85 | 16,19 | 120 | 254,5 | 22,4 | 11,8 | 19,4 |
| К 6 | Салат запеченої капусти | 100 | 74,92 | 1,30 | 5,10 | 5,97 | 100 | 74,92 | 1,30 | 5,10 | 5,97 | 100 | 74,92 | 1,30 | 5,10 | 5,97 |
| 11.05 | Какао з молоком | 200 | 112,48 | 6,11 | 5,50 | 9,85 | 200 | 112,48 | 6,11 | 5,50 | 9,85 | 200 | 112,48 | 6,11 | 5,50 | 9,85 |
| 12.01 | Фрукти (банан) | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,2 | 21,8 |
| **7** | Хліб цільнозерновий | 30 | 74,4 | 2,25 | 0,3 | 15,27 | 50 | 124,0 | 3,75 | 0,5 | 25,45 | 50 | 124,0 | 3,75 | 0,5 | 25,45 |
|  | **Всього** |  | **690,2** | **38,26** | **20,4** | **93,99** |  | **849,69** | **48,86** | **24,25** | **116,56** |  | **892,1** | **52,56** | **26,2** | **119,77** |
|  | **П’ятниця**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08.28 | Банош | 120 | 193,5 | 4,8 | 4,0 | 33,1 | 150 | 241,8 | 6,0 | 5,0 | 41,3 | 150 | 241,8 | 6,0 | 5,0 | 41,3 |
| 4.10 | Запечене філе курки з орегано | 50 | 89,9 | 14,6 | 3,1 | 0,03 | 75 | 134,8 | 21,9 | 4,7 | 0,05 | 90 | 161,8 | 26,3 | 5,6 | 0,1 |
| 31 | Салат буряковий «Бурячок» | 100 | 99 | 1,6 | 5,6 | 10,5 | 100 | 99 | 1,6 | 5,6 | 10,5 | 100 | 99 | 1,6 | 5,6 | 10,5 |
| 12.01 | Фрукти (банан) | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,2 | 21,8 |
| 11.12 | Йогурт  | 125 | 86,0 | 2,0 | 6,3 | 5,3 | 125 | 86,0 | 2,0 | 6,3 | 5,3 | 125 | 86,0 | 2,0 | 6,3 | 5,3 |
| 7 | Хліб цільнозерновий | 30 | 74,4 | 2,25 | 0,3 | 15,27 | 50 | 124,0 | 3,75 | 0,5 | 25,45 | 50 | 124,0 | 3,75 | 0,5 | 25,45 |
|  | **Всього** |  | **637,8** | **26,75** | **19,2** | **85,5** |  | **780,6** | **33,5** | **22,3** | **101,4** |  | **807,6** | **41,15** | **23,2** | **104,45** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Збірник рецептур, № розкладки | Найменування страв | Енергетична цінність для дітей 6-11 років | Енергетична цінність для дітей 11 – 14 років | Енергетична цінність для дітей 14 – 18 років |
|  | 4-й тиждень |
|  |  | Вихід, г | Енергоцінність ккал | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Вихід ,г | Енергоцінність ккал | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Вихід ,г | Енергоцінність ккал | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | **Понеділок**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08.15 | Кускус розсипчастий | 120 | 156,1 | 4,7 | 2,6 | 26,4 | 150 | 195,1 | 5,8 | 3,3 | 33,0 | 150 | 195,1 | 5,8 | 3,3 | 33,0 |
| 3.03 | Пухкий омлет з орегано | 50 | 87,0 | 6,0 | 6,0 | 0,4 | 50 | 87,0 | 6,0 | 6,0 | 0,4 | 50 | 87,0 | 6,0 | 6,0 | 0,4 |
| 12 | Сирники | 140 | 375,5 | 18,42 | 20,89 | 27,553 | 140 | 375,5 | 18,42 | 20,89 | 27,553 | 140 | 375,5 | 18,42 | 20,89 | 27,553 |
| 30 | Салат квашеною капустою | 100 | 93,95 | 1,46 | 4,95 | 11,1 | 100 | 93,95 | 1,46 | 4,95 | 11,1 | 100 | 93,95 | 1,46 | 4,95 | 11,1 |
| 7 | Хліб цільнозерновий | 30 | 74,4 | 2,25 | 0,3 | 15,27 | 50 | 124,0 | 3,75 | 0,5 | 25,45 | 50 | 124,0 | 3,75 | 0,5 | 25,45 |
| 12.01 | Фрукти (апельсин) | 100 | 50,0 | 0,9 | 0,2 | 11,0 | 100 | 50,0 | 0,9 | 0,2 | 11,0 | 100 | 50,0 | 0,9 | 0,2 | 11,0 |
| 11.11 | Чай з каркаде | 200 | 10,0 | 0,60 | - | 1,00 | 200 | 10,0 | 0,60 | - | 1,00 | 200 | 10,0 | 0,60 | - | 1,00 |
|  | **Всього**  |  | **846,95** | **34,29** | **34,94** | **92,723** |  | **935,55** | **36,93** | **35,84** | **109,503** |  | **935,55** | **36,93** | **35,84** | **109,503** |
|  | **Вівторок**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| К44 | Картопля запечена з куркумою | 120 | 148,96 | 2,472 | 10,13 | 20,168 | 150 | 186,20 | 3,09 | 8,11 | 25,21 | 150 | 186,20 | 3,09 | 8,11 | 25,21 |
| 6.02 | Риба запечена з морквою та цибулею під соусом «Бешамель» | 60 | 71,3 | 9,6 | 2,7 | 4,0 | 90 | 107,0 | 14,4 | 4,1 | 6,0 | 120 | 142,7 | 19,2 | 5,4 | 8,0 |
| 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 |
| 7 | Хліб цільнозерновий | 30 | 74,4 | 2,25 | 0,3 | 15,27 | 50 | 124,0 | 3,75 | 0,5 | 25,45 | 50 | 124,0 | 3,75 | 0,5 | 25,45 |
| 12.01 | Фрукти (банан) | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,2 | 21,8 |
| 8 | Сир твердий | 15 | 54 | 3,45 | 4,35 | - | 15 | 54 | 3,45 | 4,35 | - | 15 | 54 | 3,45 | 4,35 | - |
| 9 | Компот із сухофруктів | 200 | 129,00 | 0,60 | - | 31,50 | 200 | 129,00 | 0,60 | - | 31,50 | 200 | 129,00 | 0,60 | - | 31,50 |
|  | **Всього**  |  | **641,91** | **21,422** | **20,84** | **101,93** |  | **764,45** | **28,34** | **20,45** | **119,19** |  | **800,15** | **33,14** | **21,75** | **121,19** |
|  | **Середа**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08.03 | Рис з кмином | 120 | 164,1 | 3,7 | 3.0 | 30,2 | 150 | 205,2 | 4,7 | 3,8 | 37,3 | 150 | 205,2 | 4,7 | 3,8 | 37,3 |
| 4 | Ікра з моркви | 100 | 91 | 1,8 | 5,72 | 9,1 | 100 | 91 | 1,8 | 5,72 | 9,1 | 100 | 91 | 1,8 | 5,72 | 9,1 |
| 10.05 | Соус » Кетчуп» | 100 | 52,7 | 1,1 | 0,1 | 11,9 | 100 | 52,7 | 1,1 | 0,1 | 11,9 | 100 | 52,7 | 1,1 | 0,1 | 11,9 |
| 07.20 | Вареники ліниві  | 180 | 327,5 | 25,0 | 13,1 | 27,2 | 180 | 327,5 | 25,0 | 13,1 | 27,2 | 180 | 327,5 | 25,0 | 13,1 | 27,2 |
| 12.01 | Фрукти (апельсин) | 100 | 50,0 | 0,9 | 0,2 | 11,0 | 100 | 50,0 | 0,9 | 0,2 | 11,0 | 100 | 50,0 | 0,9 | 0,2 | 11,0 |
| 5 | Сік | 200 | 93,2 | 0,32 | - | 23,0 | 200 | 93,2 | 0,32 | - | 23,0 | 200 | 93,2 | 0,32 | - | 23,0 |
|  | **Всього** |  | **778,5** | **32,82** | **22,12** | **112,4** |  | **866,19** | **33,82** | **22,92** | **119,5** |  | **866,19** | **33,82** | **22,92** | **119,5** |
|  | **Четвер**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 291 | Макаронні вироби відварені «Макарошки» | 120 | 140 | 3,7 | 3,3 | 23,7 | 150 | 210 | 5,5 | 5,0 | 35,5 | 150 | 210 | 5,5 | 5,0 | 35,5 |
| К56 | Курка з паприкою | 75 | 163,87 | 22,59 | 7,40 | 1,74 | 75 | 163.87 | 22,59 | 7,40 | 1,74 | 100 | 218,49 | 30,12 | 9,86 | 2,32 |
| К104 | Соус Червоний Основний | 50 | 25,00 | 0,90 | 1,20 | 4,20 | 50 | 25,00 | 0,90 | 1,20 | 4,20 | 50 | 25,00 | 0,90 | 1,20 | 4,20 |
| 1.25 | Салат з запеченої капусти з родзинками | 100 | 124,92 | 2,04 | 6,44 | 14,76 | 100 | 124,92 | 2,04 | 6,44 | 14,76 | 100 | 124,92 | 2,04 | 6,44 | 14,76 |
| 7 | Хліб цільнозерновий | 30 | 74,4 | 2,25 | 0,3 | 15,27 | 50 | 124,0 | 3,75 | 0,5 | 25,45 | 50 | 124,0 | 3,75 | 0,5 | 25,45 |
| 11.05 | Какао з молоком | 200 | 112,48 | 6,11 | 5,50 | 9,85 | 200 | 112,48 | 6,11 | 5,50 | 9,85 | 200 | 112,48 | 6,11 | 5,50 | 9,85 |
| 12.01 | Фрукти (банан) | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,2 | 21,8 |
|  | **Всього**  |  | **735,67** | **39,09** | **24,34** | **91,32** |  | **855,27** | **42,39** | **26,24** | **113,3** |  | **909,89** | **49,92** | **28,7** | **113,88** |
|  | **П’ятниця**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08.09 | Квасоля червона варена | 120 | 194,6 | 10,9 | 4,6 | 28,6 | 150 | 233,55 | 13,1 | 5,49 | 34,26 | 150 | 233,55 | 13,1 | 5,49 | 34,26 |
| К 58 | Палички курячі | 50 | 125,63 | 16,79 | 2,68 | 8,55 | 75 | 188,44 | 25,18 | 4,02 | 12,83 | **100** | **251,25** | **33,57** | **5,36** | **17,10** |
| К97 | Соус Цибулевий | 30 | 66,02 | 0,32 | 1,23 | 13,41 | 30 | 66,02 | 0,32 | 1,23 | 13,41 | 30 | 66,02 | 0,32 | 1,23 | 13,41 |
| 193 | Морква тушкована | 100 | 80,72 | 1,38 | 3,4 | 11,75 | 100 | 80,72 | 1,38 | 3,4 | 11,75 | 100 | 80,72 | 1,38 | 3,4 | 11,75 |
| 12.01 | Фрукти (банан) | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95,0 | 1,5 | 0,2 | 21,8 |
| 11.12 | Йогурт  | 125 | 86,0 | 2,0 | 6,3 | 5,3 | 125 | 86,0 | 2,0 | 6,3 | 5,3 | 125 | 86,0 | 2,0 | 6,3 | 5,3 |
|  | **Всього** |  | **647,97** | **32,89** | **18,41** | **89,41** |  | **749,73** | **43,48** | **20,64** | **99,35** |  | **812,54** | **51,87** | **21,98** | **103,62** |