

Збірник рецептур, № розкладк и	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11р.				
		Вихід, г	523-630	18-21	17-21	73-88
	3-й тиждень		Енерго- цінність, ккал	Білки,г	Жири,г	Вуглеводи,г
1	2	3	4	5	6	7
Понеділок						
	Пельмені з маслом	150	531,8	25,11	23,38	55,44
	Булка шкільна з маслом	60	162,60	4,67	5,43	24,64
	Чай каркаде	180	9,00	0,54	0,00	0,90
	Всього:	390	798,4	31,82	29,01	102,78
Вівторок						
	Макарони відварні	120	160,4	19,2	7,60	18,80
	Котлета парова	70	372,36	10,70	36,38	0,64
	Овочі свіжі	50	43,20	1,00	3,10	2,70
	Компот із свіжих фруктів	180	80,80	0,20	0,70	18,70
	Хліб житньо-пшеничний	30	68,00	1,00	0,21	15,00
	Яблука свіжі	100	52,40	0,40	0,40	11,80
	Всього:	550	777,16	32,5	48,67	67,64
Середа						
	Картопля запечена	120	171,26	2,85	8,36	21,12
	Яйце відварене	40	152,00	13,00	11,00	1,00
	Салат з капусти з зел. гор.	70	124,60	11,41	5,68	4,79
	Хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00
	Чай з лимоном	150	42,00	0,10	0,00	10,20
	Яблука свіжі	100	52,40	0,40	0,40	11,80
	Всього:	510	613,26	29,76	27,44	58,91
Четвер						
	Плов з курячим м'ясом	180	280,00	14,92	12,10	30,29
	Салат з моркви	75	66,71	1,01	3,63	7,45
	Хліб першого гатунку	30	68,00	1,00	0,21	15,00
	Компот із свіжих фруктів	150	80,80	0,20	0,70	18,70
	Всього:	435	533,01	17,83	16,84	79,74
П'ятниця						
	Манна каша	150	152,50	5,01	5,24	22,98
	Сирна запіканка з бананом та сметаною	120/10	260,10	12,44	11,30	19,62
	Сік пастеризований	200	98,70	1,20	0,00	22,50
	Всього:	480	511,3	18,65	16,54	65,1