

І тиждень																	
Збірник рецептур, №ТК	Наявні алергени	Найменування страв та виробів	Діти 6-11 років					Діти 11-14 років					Діти 14-18 років				
			Вихід, г	Енерг оцін ність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вугле води,г	Вихід, г	Енерг оцін ність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вугле води,г	Вихід, г	Енерг оцін ність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вугле води,г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Понеділок																	
Розр. сам. ТК №05	ЗП МП Л	Каша ячмінна (крупя ячмінна, масло вершкове)	120 г	91,0	2,76	2,61	18,84	150 г	114,0	3,45	3,48	23,55	150 г	114,0	3,45	3,48	23,55
Розр. сам. ТК №19		Курка тушкована в томатному соусі (філе куряче, цибуля, томатна паста, масло рослинне)	73 г	98,0	7,55	2,5	2,5	105 г	141,0	10,8	3,6	3,6	125 г	168,0	11,34	4,29	4,29
Розр. сам. ТК №09	100	Салат з капусти і зеленого горошку (капуста, горошок, масло рослинне)	100 г	101,4	3,7	6,6	7,3	110 г	111,6	4,11	7,29	8,08	100 г	101,4	3,7	6,6	7,3
Розр. сам. ТК №24		Чай з лимоном (чай, цукор, лимон)	200 г	39,6	0	0	10,0	200 г	39,6	0	0	10,0	200 г	39,6	0	0	10,0
Розр. сам. ТК №27		Яблука	100 г	45,0	0,4	0,4	10,4	100 г	45,0	0,4	0,4	10,4	100 г	45,0	0,4	0,4	10,4
Пр. вир.		Хліб цільнозерновий	30 г	75,0	3,0	1,0	15,0	50 г	125,0	5,0	1,7	25,0	50 г	125,0	5,0	1,7	25,0
Розр. сам. ТК №17	МП Л	Сир твердий	15 г	55,0	3,6	4,5	0	15 г	55,0	3,6	4,5	0	15 г	55,0	3,6	4,5	0
				496,6	20,74	17,09	63,48		631,2	27,36	20,97	80,63		658,2	27,9	21,66	81,32

Вівторок																	
Розр. сам. ТК №06	ЗП МП Л	Макарон відварний (макарон, масло вершкове)	120 г	160,0	4,4	3,0	25,0	150 г	200,0	5,6	3,9	31,0	150 г	200,0	5,6	3,9	31,0
Розр. сам. ТК №07		Салат з буряка (буряк, масло рослинне)	100 г	69,0	1,48	3,1	9,85	120 г	95,0	1,7	4,5	11,5	120 г	95,0	1,7	4,5	11,5
Розр. сам. ТК №23	Я	Яйце куряче відварене	40 г	54,2	5,2	4,24	0,4	40 г	54,2	5,2	4,24	0,4	40 г	54,2	5,2	4,24	0,4
Розр. сам. ТК №16	МП Л	Йогурт	125 г	93,0	3,47	3,12	12,4	125 г	93,0	3,47	3,12	12,4	125 г	93,0	3,47	3,12	12,4
Розр. сам. ТК №27		Банани	100 г	89,0	1,5	0,1	21,8	100 г	89,0	1,5	0,1	21,8	100 г	89,0	1,5	0,1	21,8
				465,2	16,05	13,56	69,45		531,2	17,47	15,86	77,1		531,2	17,47	15,86	77,1
Середа																	
Розр. сам. ТК №03	ЗП МП Л	Каша рисова (рис масло вершкове)	120 г	163,6	3,7	2,9	30,2	150 г	204,5	4,6	3,6	37,7	150 г	204,5	4,6	3,6	37,7
Розр. сам. ТК №22	Р	Котлети рибні (хек, цибуля)	60 г	61,0	8,44	4,92	1,2	90 г	91,0	10,65	7,39	1,81	120 г	121,0	10,87	11,19	2,41
Розр. сам. ТК №07		Салат з буряка (буряк, масло рослинне)	90 г	62,1	1,33	2,79	8,86	100 г	69,0	1,48	3,10	9,85	100 г	69,0	1,48	3,10	9,85
Розр. сам. ТК №25		Компот з сухофруктів	200 г	100,0	1,0	0,2	24,0	200 г	100,0	1,0	0,2	24,0	200 г	100,0	1,0	0,2	24,0
Розр. сам. ТК №27		Яблука	100 г	45,0	0,4	0,4	10,4	100 г	45,0	0,4	0,4	10,4	100 г	45,0	0,4	0,4	10,4

Пр. вир.		Хліб цільнозерновий	30 г	75,0	3,0	1,0	15,0	50 г	125,0	5,0	1,7	25,0	50 г	125,0	5,0	1,7	25,0
				510,6	17,74	12,42	88,8		631,5	22,85	16,29	108,41		661,5	23,07	20,09	107,51
Четвер																	
Розр. сам. ТК №01	МП Л	Картопляне пюре (картопля, сметана, масло вершкове, сіль)	120/15 г	145,0	2,3	5,0	19,0	150/15 г	185,0	2,7	6,2	25,0	150/15 г	185,0	2,7	6,2	25,0
Розр. сам. ТК №18	МП Л	Капуста тушкована з курячим м'ясом (філе куряче, масло рослинне, морква, капуста, цибуля, томатна паста)	175 г	153,0	11,47	5,66	8,12	225 г	218,0	14,38	8,08	11,60	250 г	262,0	16,66	9,69	13,92
Розр. сам. ТК №26		Какао (какао, молоко)	200 г	126,0	7,46	5,8	11,2	200 г	148,0	7,46	5,8	17,68	200 г	148,0	7,46	5,8	17,68
Пр. вир.		Хліб цільнозерновий	30 г	75,0	3,0	1,0	15,0	50 г	125,0	5,0	1,7	25,0	50 г	125,0	5,0	1,7	25,0
Розр. сам. ТК №27		Апельсини	100 г	40,0	0,9	0,2	9,5	100 г	40,0	0,9	0,2	9,5	100 г	40,0	0,9	0,2	9,5
				539,8	25,13	17,66	62,82		716,0	29,59	21,98	88,78		760,0	31,42	22,99	92,6
П'ятниця																	
Розр. сам. ТК №02	ЗП МП Л	Каша гречана (крупa гречана, масло вершкове)	120 г	144,0	5,4	5,88	28,2	150 г	181,0	6,75	7,35	32,25	150 г	181,0	6,75	7,35	32,25
Розр. сам. ТК №13		Капуста квашена	100 г	19,0	1,0	0,1	4,0	120 г	22,8	1,2	0,12	4,8	120 г	22,8	1,2	0,12	4,8
Розр. сам. ТК №14	ЗП МП Л	Сирники класичні (сир к/м, крупa манна, яйця, сметана, масло рослинне, цукор)	140 г	273,0	8,86	11,04	19,21	140 г	273,0	8,86	11,04	19,21	140 г	273,0	8,86	11,04	19,21
Розр. сам.		Апельсини	100 г	40,0	0,8	0,3	8,7	100 г	40,0	0,8	0,3	8,7	100 г	40,0	0,8	0,3	8,7

ТК №27																	
Пр. вир.		Сік	200 г	92,8	0,8	0	22,4	200 г	92,8	0,8	0	11,0	200 г	92,8	0,8	0	11,0
				568,8	16,86	17,4	82,51		609,6	18,41	18,89	75,96		609,6	18,41	18,89	75,96