

Рецептура №	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
			Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглево- ди, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглево- ди, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглево- ди, г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

Понеділок

Р. 36	Салат з капусти	90	80,10	1,44	4,60	8,10	90	80,10	1,44	4,60	8,10	90	80,10	1,44	4,60	8,10
Р. 3.05	Фріттата	50	87,00	6,00	6,00	0,40	50	87,00	6,00	6,00	0,40	50	87,00	6,00	6,00	0,40
Р. 90	Суп з макаронами	200	77,70	1,98	2,04	12,56	250	113,00	2,50	4,40	15,80	300	116,05	2,97	3,11	18,86
Р. 08.15	Кускус розсипчастий	100	130,10	3,90	2,20	22,00	110	143,11	4,29	2,42	24,20	100	130,10	3,90	2,20	22,00
Р. 348; Р. 349	Чай з цукром	200	19,40	0,10	0,00	5,00	200	19,40	0,10	0,00	5,00	200	19,40	0,10	0,00	5,00
	Хліб цільнозерновий	18	42,60	1,20	1,20	6,00	30	71,00	2,00	2,00	10,00	30	71,00	2,00	2,00	10,00
Р. 9	Сир твердий	15	55,50	3,50	4,50	0,00	15	55,50	3,50	4,50	0,00	15	55,50	3,50	4,50	0,00
Р. 8	Масло вершкове											3	19,96	0,02	2,19	0,04
Р. 12.01	Яблука свіжі	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	13,00	100	52,40	0,40	0,40	13,00
Всього		773	544,80	18,52	20,94	65,86	845	621,51	20,23	24,32	76,50	888	631,51	20,33	25,00	77,40

Вівторок

ТК 7-07	Огірок свіжий	118	15,34	0,94	0,00	3,07	98	12,74	0,78	0,00	2,55	82	10,66	0,66	0,00	2,13
Р. 211; Р.315	Тефтелі рибні під соусом	95/50	223,10	12,80	11,34	17,15	140/50	308,90	18,44	15,50	23,57	185/50	394,70	24,10	19,62	30,00
Р. 08.04	Рис розсипчастий з орегано	120	163,60	3,70	2,90	30,20	150	204,50	4,60	3,60	37,70	150	204,50	4,60	3,60	37,70
	Хліб цільнозерновий	18	42,60	1,20	1,20	6,00	30	71,00	2,00	2,00	10,00	30	71,00	2,00	2,00	10,00
Р. 362	Сік	200	82,00	0,00	0,00	17,40	200	82,00	0,00	0,00	17,40	200	82,00	0,00	0,00	17,40
Р. 12.01	Банани свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
Всього		701	621,64	20,14	15,64	95,62	768	774,14	27,32	21,30	113,02	797	857,86	32,86	25,42	119,03

Середа

	Хліб цільнозерновий	18	42,60	1,20	1,20	6,00	30	71,00	2,00	2,00	10,00	30	71,00	2,00	2,00	10,00
Р. 98	Суп молочний з крупою	300	224,50	7,30	8,30	30,60	300	224,50	7,30	8,30	30,60	300	224,50	7,30	8,30	30,60
Р. 43	Курка з паприкою	55	120,17	16,57	5,42	1,28	80	174,80	24,10	7,88	1,85	95	207,50	28,60	9,36	2,20
Р. 164	Макарони	85	114,60	3,70	2,40	19,10	155	209,00	6,70	4,40	34,80	155	209,00	6,70	4,40	34,80
Р. 54-а	Ікра морквяна	100	115,80	2,00	7,60	10,20	100	115,80	2,00	7,60	10,20	100	115,80	2,00	7,60	10,20
Р. 12.01	Апельсин	100	50,00	0,90	0,20	11,00	100	50,00	0,90	0,20	11,00	100	50,00	0,90	0,20	11,00
Всього		658	667,67	31,67	25,12	78,18	765	845,10	43,00	30,38	98,45	780	877,80	47,50	31,86	98,80

Четвер

Р. 60; Р. 32	Борщ з картоплею та капустою	200	90,00	1,60	4,60	10,70	250	109,80	2,00	5,50	13,30	300	129,60	2,40	6,40	16,00
Р. 188	Запiканка з сиру кисломолочного	100/15	255,50	15,10	15,40	14,20	100/15	255,50	15,10	15,40	14,20	100/15	255,50	15,10	15,40	14,20
Р. 330	Узвар з сумiшi сухофруктiв	200	90,90	0,60		12,90	200	90,90	0,60		12,90	200	90,90	0,60		12,90
	Хлiб цiльнозерновий	18	42,60	1,20	1,20	6,00	30	71,00	2,00	2,00	10,00	30	71,00	2,00	2,00	10,00
Р. 12.01	Банани свiжi	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
Всього		438	574,00	20,00	21,40	65,60	700	622,20	21,20	23,10	72,20	750	642,00	21,60	24,00	74,90

П'ятниця

Р. 103	Картопля зi сметаною	100/25	234,30	4,60	23,10	41,00	130/25	390,10	5,70	24,30	50,50	125/25	383,20	5,50	24,10	49,00
Р. 307	Капуста тушкована	100	82,00	2,50	3,60	9,50	100	82,00	2,50	3,60	9,50	100	82,00	2,50	3,60	9,50
Р. 04.06	Котлета по-мiланськi	90	228,20	16,60	10,00	21,30	125	316,90	23,00	13,90	29,50	150	380,30	27,60	16,60	35,50
Р. 330	Узвар з сумiшi сухофруктiв	200	90,90	0,60		12,90	200	90,90	0,60		12,90	200	90,90	0,60		12,90
	Хлiб цiльнозерновий	18	42,60	1,20	1,20	6,00	30	71,00	2,00	2,00	10,00	30	71,00	2,00	2,00	10,00
Р. 12.01	Яблука свiжi	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	13,00	100	52,40	0,40	0,40	13,00
Всього		408	678,00	25,50	37,90	90,70	455	950,90	33,80	43,80	112,40	730	1007,40	38,20	46,30	116,90

Всього за I тиждень		596	617,22	23,17	24,20	79,19	707	762,77	29,11	28,58	94,51	789	803,31	32,10	30,52	97,41
----------------------------	--	------------	---------------	--------------	--------------	--------------	------------	---------------	--------------	--------------	--------------	------------	---------------	--------------	--------------	--------------

Технік-технолог з технології харчування КПШХ "Мрія" ОМР

Ірина ЛАВДИР