

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	100	89,00	1,60	5,10	9,00	100	89,00	1,60	5,10	9,00	100	89,00	1,60	5,10	9,00
Р. 4.04	Плов з курячим м'ясом	200	310,90	16,58	13,34	33,66	250	388,62	20,72	16,69	42,07	250	388,62	20,72	16,69	42,07
Р. 348; Р. 349	Чай з цукром	200	38,40	0,10	0,00	10,00	200	38,40	0,10	0,00	10,00	200	38,40	0,10	0,00	10,00
	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						5	35,26	0,04	3,87	0,07	8	53,22	0,06	5,84	0,10
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		633	588,80	23,38	24,54	70,46	700	730,18	28,36	32,56	84,14	703	748,14	28,38	34,53	84,17

Вівторок

ТК 7-06	Томати свіжі	105	21,00	1,16	0,00	3,99	100	20,00	1,10	0,00	3,80	100	20,00	1,10	0,00	3,80
Р. 08.01	Каша гречана з чебрецем	120	132,70	4,10	3,10	24,10	150	165,80	5,20	3,90	30,10	150	165,80	5,20	3,90	30,10
Р. 194; Р. 6.05	Риба тушкована в томаті з овочами	45/50	107,20	10,35	6,34	2,31	65/50	143,75	15,33	8,20	2,31	90/50	179,80	20,30	10,00	2,31
	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. 358; Р. 11.12.	Йогурт	125	86,00	2,00	6,30	5,30	125	86,00	2,00	6,30	5,30	125	86,00	2,00	6,30	5,30
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		563	484,50	20,31	17,14	63,50	620	581,55	27,13	20,60	71,00	645	617,60	32,10	22,40	73,31

Середа

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. 45	Стік курячий	55	138,19	18,47	2,96	9,41	80	201,01	26,86	4,30	13,68	95	238,70	31,90	5,11	16,25
Р. 304	Овочі припущені з маслом	100	73,00	1,50	3,00	9,90	100	73,00	1,50	3,00	9,90	100	73,00	1,50	3,00	9,90
	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. 330	Узвар з суміші сухофруктів	200	90,90	0,60		12,90	200	90,90	0,60		12,90	200	90,90	0,60		12,90
Р. 12.01	Мандарини	100	38,00	0,80	0,20	9,00	100	38,00	0,80	0,20	9,00	100	38,00	0,80	0,20	9,00

Всього	773	607,19	29,87	15,66	77,81	810	698,41	39,06	17,80	86,08	825	736,10	44,10	18,61	88,65
---------------	------------	---------------	--------------	--------------	--------------	------------	---------------	--------------	--------------	--------------	------------	---------------	--------------	--------------	--------------

Четвер

Р. 62	Борщ з картоплею та капустою	250	109,80	2,00	5,50	13,30	250	109,80	2,00	5,50	13,30	250	109,80	2,00	5,50	13,30
Р. 11.12	Сметана	25	54,00	0,70	5,30	1,10	25	54,00	0,70	5,30	1,10	25	54,00	0,70	5,30	1,10
Р. 154	Запіканка рисова з сиром кисломолочним	70	131,00	3,90	3,34	21,06	120	224,60	6,70	5,70	36,10	120	224,60	6,70	5,70	36,10
	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	Груша свіжа	100	42,00	0,40	0,30	11,00	100	42,00	0,40	0,30	11,00	100	42,00	0,40	0,30	11,00
Всього		703	524,40	13,30	20,24	70,16	765	646,40	16,90	23,40	89,20	765	646,40	16,90	23,40	89,20

П'ятниця

Р. 308	Картопля тушкована	85	104,55	1,70	4,59	14,11	110	135,30	2,20	5,94	18,26	110	135,30	2,20	5,94	18,26
Р. 169	Яйце варене	40	63,00	5,10	4,60	0,30	40	63,00	5,10	4,60	0,30	40	63,00	5,10	4,60	0,30
Р. 15	Салат із солоних огірків та цибулі	150	96,00	3,75	7,50	2,85	150	96,00	3,75	7,50	2,85	150	96,00	3,75	7,50	2,85
	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. 357	Молоко кип'ячене	200	106,00	6,00	4,00	10,00	200	106,00	6,00	4,00	10,00	200	106,00	6,00	4,00	10,00
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		593	507,15	19,25	22,09	55,06	630	566,30	20,55	24,24	63,21	630	566,30	20,55	24,24	63,21

Всього за II тиждень	653	542,41	21,22	19,93	67,40	705	644,57	26,40	23,72	78,73	714	662,91	28,41	24,64	79,71
-----------------------------	------------	---------------	--------------	--------------	--------------	------------	---------------	--------------	--------------	--------------	------------	---------------	--------------	--------------	--------------

Технік-технолог з технології харчування КПШХ "Мрія" ОМР

Ірина ЛАВДИР