

| 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. 37 | Салат з капусти квашеної | 100 | 77,00 | 0,80 | 5,00 | 6,60 | 100 | 77,00 | 0,80 | 5,00 | 6,60 | 100 | 77,00 | 0,80 | 5,00 | 6,60 |
| Р. 55 | 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. 164 | Макарони відварні | 120 | 164,00 | 5,20 | 3,76 | 27,04 | 150 | 205,00 | 6,50 | 4,70 | 33,80 | 150 | 205,00 | 6,50 | 4,70 | 33,80 |
| Р. 109 | Чай з меліси з цукром | 200 | 20,20 | 0,00 | 0,00 | 5,48 | 200 | 20,20 | 0,00 | 0,00 | 5,48 | 200 | 20,20 | 0,00 | 0,00 | 5,48 |
| | 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. 8 | Масло | 3 | 19,96 | 0,02 | 2,19 | 0,04 | 4 | 26,61 | 0,03 | 2,92 | 0,05 | 6 | 39,92 | 0,05 | 4,38 | 0,08 |
| 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. 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 | 611 | 569,85 | 29,59 | 20,01 | 66,37 | 679 | 708,72 | 40,09 | 23,82 | 82,61 | 696 | 759,72 | 45,15 | 26,09 | 85,21 |

Вівторок

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| Р. 22 | Салат зі свіжих овочів | 105 | 63,00 | 1,58 | 4,20 | 4,31 | 105 | 63,00 | 1,58 | 4,20 | 4,31 | 105 | 63,00 | 1,58 | 4,20 | 4,31 |
| Р. 195 | Риба смажена | 50 | 91,53 | 10,19 | 4,58 | 2,33 | 75 | 137,30 | 15,28 | 6,86 | 3,50 | 100 | 183,07 | 20,39 | 9,15 | 4,67 |
| Р. 298 | Пюре картопляне | 140 | 145,60 | 3,08 | 5,18 | 21,70 | 175 | 182,00 | 3,85 | 6,48 | 27,13 | 175 | 182,00 | 3,85 | 6,48 | 27,13 |
| | 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. 11.05; Р. 354 | Какао з молоком та цукром | 185 | 137,92 | 5,77 | 4,76 | 17,72 | 185 | 137,92 | 5,77 | 4,76 | 17,72 | 185 | 137,92 | 5,77 | 4,76 | 17,72 |
| 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 | 693 | 575,65 | 23,32 | 20,12 | 73,86 | 785 | 686,22 | 29,98 | 24,50 | 84,45 | 830 | 731,99 | 35,09 | 26,79 | 85,62 |

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. 145; Р. 146 | Каша вязка молочна | 125 | 157,90 | 3,60 | 2,75 | 29,67 | 155 | 195,76 | 4,50 | 3,41 | 36,79 | 155 | 195,76 | 4,50 | 3,41 | 36,79 |
| ТК-3-18 | Відбивна куряча | 55 | 176,22 | 17,16 | 5,59 | 4,18 | 80 | 256,32 | 24,96 | 8,13 | 6,08 | 95 | 304,38 | 29,64 | 9,65 | 7,22 |
| Р. 54-а | Ікра бурякова | 100 | 95,56 | 2,12 | 4,50 | 11,85 | 100 | 95,56 | 2,12 | 4,50 | 11,85 | 100 | 95,56 | 2,12 | 4,50 | 11,85 |
| 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 | 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 | 598 | 604,28 | 24,98 | 14,24 | 80,10 | 665 | 750,64 | 34,48 | 18,24 | 93,12 | 680 | 798,70 | 39,16 | 19,76 | 94,26 |

Четвер

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|----------------------------|-----|--------|------|------|-------|-----|--------|------|------|-------|-----|--------|------|------|-------|
| ТК 7-07 | Огірок свіжий | 80 | 10,40 | 0,64 | 0,00 | 2,08 | 75 | 9,75 | 0,60 | 0,00 | 1,95 | 75 | 9,75 | 0,60 | 0,00 | 1,95 |
| Р. 08.05 | Ризотто з зеленим горошком | 120 | 172,90 | 4,17 | 4,90 | 28,12 | 150 | 216,13 | 5,22 | 6,13 | 35,15 | 150 | 216,13 | 5,22 | 6,13 | 35,15 |
| Р. 07.12 | Запіканка сирна з бананом | 50 | 91,50 | 5,52 | 3,47 | 9,44 | 50 | 91,50 | 5,52 | 3,47 | 9,44 | 75 | 137,25 | 8,28 | 5,21 | 14,15 |
| Р. 11.12 | Сметана | 15 | 32,40 | 0,42 | 3,18 | 0,66 | 15 | 32,40 | 0,42 | 3,18 | 0,66 | 15 | 32,40 | 0,42 | 3,18 | 0,66 |
| 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 |
| | 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. 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 | 583 | 493,10 | 12,95 | 13,15 | 71,00 | 620 | 564,08 | 14,76 | 15,18 | 83,10 | 645 | 609,83 | 17,52 | 16,92 | 87,81 |
| П'ятниця | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК 7-06 | Томати свіжі | 100 | 20,00 | 1,10 | 0,00 | 3,80 | 100 | 20,00 | 1,10 | 0,00 | 3,80 | 100 | 20,00 | 1,10 | 0,00 | 3,80 |
| Р. 08.15 | Кускус розсіпчастий | 120 | 156,12 | 4,68 | 2,64 | 26,40 | 200 | 260,20 | 7,80 | 4,40 | 44,00 | 200 | 260,20 | 7,80 | 4,40 | 44,00 |
| Р. 03.02 | Омлет Скрамбл | 50 | 97,90 | 5,40 | 6,90 | 3,70 | 50 | 97,90 | 5,40 | 6,90 | 3,70 | 50 | 97,90 | 5,40 | 6,90 | 3,70 |
| Р. 358; Р. 11.12. | Кефір | 125 | 62,50 | 3,50 | 3,10 | 5,00 | 125 | 62,50 | 3,50 | 3,10 | 5,00 | 125 | 62,50 | 3,50 | 3,10 | 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. 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 | 513 | 417,12 | 16,68 | 14,04 | 53,90 | 605,00 | 549,60 | 20,60 | 16,60 | 75,50 | 605,00 | 549,60 | 20,60 | 16,60 | 75,50 |
| Всього за III тиждень | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 600 | 532,00 | 21,50 | 16,31 | 69,04 | 671 | 651,85 | 27,98 | 19,67 | 83,76 | 691 | 689,97 | 31,50 | 21,23 | 85,68 |

Технік-технолог з технології харчування КПШХ "Мрія" ОМР

Ірина ЛАВДИР