

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	Вумево- 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. 52	Огірок солоний	100	16,00	2,80	0,00	0,60	80	12,80	0,80	5,00	6,60	80	12,80	0,80	5,00	6,60
Р. 55	Стік курячий	40	100,50	13,43	2,15	6,84	75	188,44	25,19	4,04	12,83	85	213,57	28,54	4,57	14,54
Р. 8.02	Гречка з томатною пастою	100	114,30	3,82	2,18	21,50	120	137,16	4,58	2,62	25,80	120	137,16	4,58	2,62	25,80
Р. 81	Суп картопляний з бобовими	200	115,60	4,70	3,30	16,40	250	144,50	5,88	4,13	20,50	250	144,50	5,88	4,13	20,50
Р. 109	Чай 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. 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	773	517,10	29,85	13,73	68,62	870	682,00	42,35	22,68	94,21	880	707,13	45,70	23,22	95,92

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						75	137,30	15,28	6,86	3,50	100	183,07	20,39	9,15	4,67
Р. 202	Котлета рибна	90	198,00	13,00	8,00	19,00										
Р. 164	Макарони відварні	120/4	164,00	5,20	3,76	27,04	150/5	205,00	6,50	4,70	33,80	150/5	205,00	6,50	4,70	33,80
	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	637	700,52	28,25	22,12	95,87	665	709,22	32,63	22,72	91,13	690	754,99	37,74	25,01	92,30

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
Р. 266; 285	Котлета куряча	50	130,10	9,40	6,60	69,20	50	130,10	9,40	6,60	69,20	85	157,90	11,76	8,40	83,60
Р. 307	Капуста тушкована	85	69,70	2,13	3,06	8,08	85	69,70	2,13	3,06	8,08	85	69,70	2,13	3,06	8,08
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

Рецептура №	Найменування страв	Енергетична цінність ¹ , для літей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 1-14 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
			Енергоцінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енергоцінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енергоцінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	* 7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Всього	578	532,30	17,23	13,81	141,35	620	598,56	18,93	15,27	152,47	655	689,63	25,51	19,89	200,91
Четвер																
Р. 79	Суп картопляний з крупою	200	83,00	1,70	1,90	14,70	250	103,75	2,13	2,38	18,38	250	103,75	2,13	2,38	18,38
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. 14	Салат зі свіжих огірків	50	34,00	3,00	2,04	1,20	50	34,00	3,00	2,04	1,20	50	34,00	3,00	2,04	1,20
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	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	673	489,80	17,94	16,79	57,00	735	538,95	19,17	18,07	65,87	760	584,70	21,93	19,80	70,59
П'ятниця																
Р. 1.1178	Капусняк	200	84,17	1,97	3,90	9,93	250	105,21	2,46	4,88	12,41	250	105,21	2,46	4,88	12,41
Р. 17	Салат з томатів свіжих	50	37,00	0,50	3,00	1,80	50	37,00	0,50	3,00	1,80	50	37,00	0,50	3,00	1,80
Р. 284	Птиця смажена	35	81,73	7,60	5,57	0,23	45	105,08	9,77	7,16	0,30	45	105,08	9,77	7,16	0,30
Р. 08.25	Булгур	100	110,00	3,10	3,20	18,60	100	110,00	3,10	3,20	18,60	100	110,00	3,10	3,20	18,60
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	628	455,99	18,67	20,17	50,56	700,00	528,79	22,13	23,54	57,11	700,00	528,79	22,13	23,54	57,11
Всього за III тиждень		658	539,14	22,39	17,33	82,68	718	611,50	27,04	20,45	92,16	737	653,05	30,60	22,29	103,36