

Четвер																	
1-й Тиждень 1-4 Класи																	
Збірник рецептур, № розкладки	Наявні алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
			Вихід, г	630-735	21-25	21-24	88-103	Вихід, г	720-840	25-29	25-29	98-114	Вихід, г	810-945	27-32	27-32	112-131
				Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
ТК №6.05	Р, Я	Фрикадельки рибні	60	48,7	8,9	1,5	1,1	90	73	13,4	2,2	1,6	100	81,11	14,85	2,44	1,78
ЗБ. Р. №83	Р, Я, ЗП, Г	Хек запечений	50	47,41	9,13	1,21	-	75	71,12	13,7	1,82	-	100	94,82	18,26	2,42	-
ТК №08.13	МП, Л	Картопляне пюре з орегано	120	162,6	2,84	7,42	21,11	150	203,3	3,54	9,27	26,39	150	203,3	3,54	9,27	26,39
ТК №08.29	МП, Л	Горохове пюре	120	139,2	9,96	0,48	14,64	150	174	12,45	0,6	18,3	150	174	12,45	0,6	18,3
ТК №1.28		Салат з капусти з аром. олією	100	55,4	1,5	3,3	4,4	100	55,4	1,5	3,3	4,4	100	55,4	1,5	3,3	4,4
ТК №1.18	МП, Л	Салат з моркви з сиром та сметаною	100	112,16	4,57	7,17	7,88	100	112,2	4,57	7,17	7,88	100	112,2	4,57	7,17	7,88
ТК №3.02	Я, Г, Л, МП	Скрамбл	50	79,9	5,6	5	3,1	50	79,9	5,6	5	3,1	50	79,9	5,6	5	3,1
ЗБ. Р. №169	Я	Яйце варене	40	63	5,1	4,6	0,3	40	63	5,1	4,6	0,3	40	63	5,1	4,6	0,3
ТК №11.11	МП, Л	Чай масала	200	76,86	3,75	3,05	6,36	200	76,86	3,75	3,05	6,36	200	76,86	3,75	3,05	6,36
ТК №11.03		Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200	107,7	0,3	0,9	24,9
ТК №12.01	Ф	Фрукти	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
Всього			1144,0	945,3	52,1	35,0	95,6	1255,0	1068,8	64,3	38,3	105,0	1290,0	1100,6	70,3	39,2	105,2

Четвер 2-й Тиждень 1-4 Класи																	
Збірник рецептур, № розкладки	Наявні алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
			Вихід, г	630-735	21-25	21-24	88-103	Вихід, г	720-840	25-29	25-29	98-114	Вихід, г	810-945	27-32	27-32	112-131
				Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
ТК №6.02	Р, Г, Л, МП	Риба запечена під соусом Бешамель або	60	71,3	9,6	2,7	4	90	107	14,4	4,1	6	100	118,9	16	4,52	6,65
ЗБ. Р. №83	Р, Г, Л, МП	Хек запечений	50	41,47	9,13	1,21	0	75	71,12	13,7	1,82	0	100	94,82	18,26	2,42	0
ТК 6.07	Р, Я	Котлети рибні	60	53,2	9,1	1,5	2,1	90	79,8	13,6	2,2	3,2	120	106,4	18,1	3	4,2
ТК №03.05	Я	Яйце варене	40	63	5,1	4,6	0,3	40	63	5,1	4,6	0,3	40	63	5,1	4,6	0,3
ТК №08.13	МП, Л	Картопляне пюре з орегано	120	162,62	2,84	7,42	21,11	150	203,3	3,54	9,27	26,39	150	203,3	3,54	9,27	26,39
ТК №8.16	МП,Л, С	Овочева паелья з куркумою	120	160,6	3,5	4,4	26,5	150	200,7	4,4	5,4	33,1	150	200,7	4,4	5,4	33,1
ТК №1.36		Салат з буряка з ароматною олією	100	69,25	1,55	3,19	9,23	100	69,25	1,55	3,19	9,23	100	69,25	1,55	3,19	9,23
ТК №1.23		Салат з капусти та зеленим горошком	100	64,02	1,51	3,45	5,83	100	64,02	1,51	3,45	5,83	100	64,02	1,51	3,45	5,83
ТК №07.18	МП, Я, Л, Г	Панкейки бурякові із сметаною	100 15	233,18	6,13	9,11	33,32	100 15	233,2	6,13	9,11	33,32	100 15	233,2	6,13	9,11	33,32
ТК №12.01	Ф	Банан або	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
		яблуко	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
ТК №11.03		Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200	107,7	0,3	0,9	24,9
ТК №07.17	МП, Я, Л, Г	Йогурт	125	86	2	6,3	5,3	125	86	2	6,3	5,3	125	86	2	6,3	5,3
ТК №11.11		Чай каркаде	200	10	0,6	0	1	200	10	0,6	0	1	200	10	0,6	0	1
Всього			1430	1269,7	53,26	45,38	167,19	1635	1442	68,73	50,94	182,17	1700	1505	79,39	52,76	183,82

Четвер 3-й Тиждень 1-4 Класи																	
Збірник рецептур, № розкладки	Наявні алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
			Вихід, г	630-735	21-25	21-24	88-103	Вихід, г	720-840	25-29	25-29	98-114	Вихід, г	810-945	27-32	27-32	112-131
				Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
ТК №6.01	Г, Л, Р	Нагетси рибні	70	138	11,3	2,2	14,5	105	170,7	17	3,2	21,8	140	227,6	22,6	4,3	29
ТК №6.03	Р	Риба тушкована з овочами	60	60,9	8,5	2,8	1,7	90	91,3	12,7	4,2	2,5	120	121,7	16,9	5,5	3,4
ТК №08.26	МП, Л, Г	Каша пшенична	120	143,3	4,8	2,4	25,2	150	179,1	6	3	31,5	150	179,1	6	3	31,5
ТК №03.05	Я	Фріттата або	50	87	6	6	0,4	50	87	6	6	0,4	150	203,3	3,54	9,27	26,39
		Яйце варене	40	63	5,1	4,6	0,3	40	63	5,1	4,6	0,3	40	63	5,1	4,6	0,3
ТК №08.13	МП, Л	Картопляне пюре з орегано або	120	162,62	2,84	7,42	21,11	150	203,3	3,54	9,27	26,39	150	203,3	3,54	9,27	26,39
Зб. Р. №56		Картопля запечена	150	186,2	3,09	8,11	25,21	150	186,2	3,09	8,11	25,21	150	186,2	3,09	8,11	25,21
ТК №08.29	МП, Л	Горохове пюре	120	139,2	9,96	0,48	14,64	150	174	12,45	0,6	18,3	150	174	12,45	0,6	18,3
ТК №1.23		зеленим горошком або	100	64,02	1,51	3,45	5,83	100	64,02	1,51	3,45	5,83	100	64,02	1,51	3,45	5,83
ТК №1.09		Салат з квашених огірків, св. капусти	100	70,31	1,48	5,08	4,6	100	70,31	1,48	5,08	4,6	100	70,31	1,48	5,08	4,6
ТК №1.37		Салат з буряка та чорнослива	100	88,83	1,77	2,21	14,15	100	88,83	1,77	2,21	14,15	100	88,83	1,77	2,21	14,15
ТК №11.03		Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200	107,7	0,3	0,9	24,9
ПРОМ. В.	МП, Л	Сир твердий	15	52	3,4	4,3	0,7	15	52	3,4	4,3	0,7	15	52	3,4	4,3	0,7
ТК №11.02	Ф	Компот фруктовий	200	44	0,6	-	9,9	200	44	0,6	-	9,9	200	44	0,6	-	9,9
ТК №7.18	МП, Л	Панкейки бурякові зі сметаною	100	233,18	6,13	9,11	33,32	100	233,2	6,13	9,11	33,32	100	233,2	6,13	9,11	33,32
			15					15					15				
ТК №12.01	Ф	Фрукти	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
Всього			1590	1735,3	68,28	59,26	218,26	1815	1910	82,57	64,23	241,6	1980	2113	89,91	69,9	275,69

Середа 4-й Тиждень 1-4 Класи																	
Збірник рецептур, № розкладки	Наявні алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
			Вихід, г	630-735	21-25	21-24	88-103	Вихід, г	720-840	25-29	25-29	98-114	Вихід, г	810-945	27-32	27-32	112-131
				Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
ТК №07.13	МП, Я, Л, Г	Львівський сирник з сметаною	100	228	73	12,85	12,51	100	228	73	12,85	12,51	100	228	73	12,85	12,51
			15					15					15				
36. Р. №45	Я, Г	Стіки курячі	50	125,73	16,74	2,68	8,55	75	188,4	25,18	4,02	12,83	100	251,3	33,57	5,36	17,1
ТК №4.08	Г, МП, Л, Я	Шніцель курячий	70	148,5	13,1	6,9	11,3	100	212,1	18,7	9,85	16,19	120	254,5	22,4	11,8	19,4
36. Р. №164	ЗП, Г, МП, Л	Макарон відварений з маслом	120	168	4,4	3,96	28,44	150	210	5,6	5	46,2	150	210	5,6	5	46,2
ТК №08.26	МП, Л, Г	Каша пшенична або	120	143,3	4,8	2,4	25,2	150	179,1	6	3	31,5	150	179,1	6	3	31,5
ТК №08.25	Г	Булгур	120	132	3,7	3,8	22,3	150	165	4,7	4,8	27,9	150	165	4,7	4,8	27,9
ТК №1.13	ГЦ	Салат з моркви та яблука з соусом "pina colada"	100	74,25	0,74	3,61	\	100	74,25	0,74	3,61	9,71	100	74,25	0,74	3,61	9,71
ТК №1.28		Салат з капусти з аром. олією	100	55,4	1,5	3,3	4,4	100	55,4	1,5	3,3	4,4	100	55,4	1,5	3,3	4,4
ТК №11.05	МП, Л	Какао з молоком	200	112,48	6,11	5,5	9,85	200	112,5	6,11	5,5	9,85	200	112,5	6,11	5,5	9,85
ПРОМ. В	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	1,8	2,4	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
36. Р. №3069	МП, Я, Г	Млинці кукурудзяні з ягідним кюлі	100	233	8,3	4	5,3	100	233	8,3	4	5,3	100	233	8,3	4	5,3
ТК №10.13			25	18,61	0,25	0,15	4,05	25	18,61	0,25	0,15	4,05	25	18,61	0,25	0,15	4,05
ТК №12.01	Ф	Фрукти	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
ТК №11.03		Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200	107,7	0,3	0,9	24,9
Всього			1450	1670,4	135,1	52,85	178,6	1615	1954	153,8	61,38	233,84	1660	2060	165,9	64,67	241,32