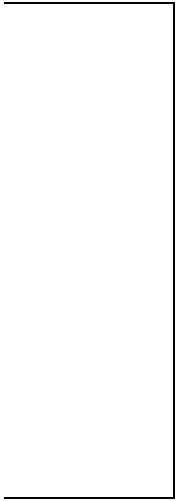
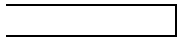


Збірник рецептур, №	Найменування страв	Діти 6-11 р					Діти 11-14р					Діти 14-18р				
		Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Білки,г	Жири, г	Вуглевод и,г	вихід	Енергоцінність, ккал	Білки,г	Жири, г	Вуглевод и,г	вихід	Енергоцінність, ккал	Білки,г	Жири, г	Вуглевод и,г
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	Понеділок															
	Куліш з кур філе	180	270.10	15.60	12.20	26.70	250	375.10	21.70	16.90	37.00	300	450.1	26.1	20.3	44.5
	Вінігрет	100	86.67	1.84	3.49	12.08	100	86.67	1.84	3.49	12.08	100	86.67	1.84	3.49	12.08
	Хліб цільнозерновий	30	71.0	1.8	2.4	10.0	50	118.0	3.0	4.0	16.7	50	118	3	4	16.7
	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
	Яблуко	100	52.00	0.40	0.40	11.80	100	52.00	0.40	0.40	11.80	100	52.00	0.40	0.40	11.80
	Всього	535	565.77	21.64	24.79	65.88	625	717.77	28.94	31.09	82.88	675	792.77	33.34	34.49	90.38
	Вівторок															
	Картопляне пюре	120	162.62	4.70	2.20	22.00	150	195.10	5.80	3.30	33.00	150	195.10	5.80	3.30	33.00
	Капуста тушкована	100	64.00	1.60	3.40	5.80	100	64.00	1.60	3.40	5.80	100	64.00	1.60	3.40	5.80
	Рибні нагетси	70	114.00	11.30	2.20	14.50	105	171.00	17.00	3.20	21.70	140	228	22.6	4.3	29
	Хліб цільнозерновий	30	71.0	1.8	2.4	10.0	50	118.0	3.0	4.0	16.7	50	118	3	4	16.7
	Яблуко	100	52.00	0.40	0.40	11.80	100	52.00	0.40	0.40	11.80	100	52.00	0.40	0.40	11.80
	Сир твердий	15	54.45	3.45	4.4	9.90	15	54.45	3.45	4.4	9.90	15	54.45	3.45	4.4	9.90
	Чай Каркаде	150	7.50	0.45	0.00	0.75	150	7.50	0.45	0.00	0.75	150	7.50	0.45	0.00	0.75
	Всього	585	525.57	23.70	15.00	74.75	670	662.05	31.70	18.70	99.65	705	719.05	37.30	19.80	106.95
	Середа															
	Скрамбл	50	79	5.5	5	3	50	79	5.5	5	3	50	79	5.5	5	
	Банош	120	194.00	4.80	4.00	33.00	150	242.00	6.00	5.00	41.30	180	293.4	7.2	6	49.56
	Салат з моркви та капусти	100	95.80	2.26	6.90	2.7	100	95.80	2.26	6.90	2.7	100	95.80	2.26	6.90	2.7
	Какао з молоком	200	112.48	6.11	5.50	9.85	200	112.48	6.11	5.50	9.85	200	112.48	6.11	5.50	9.85
	Банани	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	570	576.28	20.17	21.60	70.35	600	624.28	21.37	22.60	78.65	630	675.68	22.57	23.6	83.91
	Четвер															
	Салат з капусти,моркв.та зелен.гор.	100	68.00	2.00	3.60	6.20	100	68.00	2.00	3.60	6.20	100	68.00	2.00	3.60	6.20
	Макарони відварені	120	152.00	1.80	12.10	9	150	192.00	2	15	11	150	192.00	2	15	11
	Котлета по міланськи з тв.сиром	85	215.00	15.60	9.40	20.10	110	278.20	29.70	17.90	26.01	130	328.8	23.8	14.3	30.7
	Напій з сухофруктів	150	12.00	4.70	0.80	0.80	180	18.00	4.90	0.90	1.10	180	18.00	4.90	0.90	1.10
	Яблуко	100	52.00	0.40	0.40	11.80	100	52.00	0.40	0.40	11.80	100	52.00	0.40	0.40	11.80
	Хліб цільнозерновий	30	71.0	1.8	2.4	10.0	50	118.0	3.0	4.0	16.7	50	118	3	4	16.7

--





Збірник рецептур, №	Найменування страв	Діти 6-11р					Діти 11-14р					Діти 14-18р				
		Вихід, г	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	3	4	5	6	7	3	4	5	6	
	II Тиждень															
	Понеділок															
	Каша гречана	120	160.60	4.60	2.60	25.80	150	200.70	5.70	3.30	32.30	150	200.70	5.70	3.30	
	Бурячок тушкований	100	70.00	1.90	1.60	11.50	100	70.00	1.90	1.60	11.50	100	70.00	1.90	1.60	
	Котлета рибна	70	53.21	9.10	1.50	2.10	90	79.82	13.60	2.20	3.20	120	106.4	18.1	3	
	Хліб цільнозерновий	30	71.0	1.8	2.4	10.0	50	118.0	3.0	4.0	16.7	50	118	3	4	
	Какао з молоком	200	112.48	6.11	5.50	9.85	200	112.48	6.11	5.50	9.85	200	112.48	6.11	5.50	
	Банани	100	95	1.5	0.2	21.8	100	95	1.5	0.2	21.8	100	95	1.5	0.2	
	Всього	620	562.29	25.01	13.80	81.05	690	676.00	31.81	16.80	95.35	720	702.58	36.31	17.60	
	Вівторок															
	Печеня по домашньому	180	261.90	17.50	7.90	22.00	250	327.4	24.30	10.90	30.6	250	327.4	24.3	10.9	
	Капуста тушкова	100	64.00	1.60	3.40	5.80	100	64.00	1.60	3.40	5.80	100	64.00	1.60	3.40	
	Сир твердий	15	54.45	3.45	4.4	9.90	15	54.45	3.45	4.4	9.90	15	54.45	3.45	4.4	
	Хліб цільнозерновий	30	71.0	1.8	2.4	10.0	50	118.0	3.0	4.0	16.7	50	118	3	4	
	Сік	200	98.8	1.2	0	22.4	200	98.8	1.2	0	22.4	200	98.8	1.2	0	
	Апельсини	100	50	0.90	0.20	11.00	100	50	0.90	0.20	11.00	100	50	0.90	0.20	
	Всього	625	600.15	26.45	18.30	81.10	715	712.65	34.45	22.90	96.40	715	712.65	34.45	22.9	
	Середа															
	Ризотто з зел. горош. та тв.сир	130	191.00	6.10	7.00	26.00	160	235.00	6.10	7.00	26	160	235	7.7	8.7	
	Курячий шніцель	70	149.00	13.10	6.90	11.30	100	212.00	18.70	9.90	16.90	120	255	22.4	11.8	
	Омлет	50	97.70	5.40	6.90	3.7	50	97.70	5.40	6.90	3.7	50	97.70	5.40	6.90	
	Салат з солених огірків та цибулі	100	64.00	1.20	2.50	0.50	100	64.00	1.20	2.50	0.50	100	64	1.2	2.5	
	Банани	100	95	1.5	0.2	21.8	100	95	1.5	0.2	21.8	100	95	1.5	0.2	
	Напій з сухофруктів	150	12.00	4.70	0.80	0.80	180	18.00	4.90	0.90	1.10	180	18.00	4.90	0.90	
	Всього	600	608.70	32.00	24.30	64.10	690	721.70	37.80	27.40	70	710	764.7	43.1	31	

I



Зорник рецепт	Найменування страв	Діти 6-11р					Діти 11-14р					Діти 14-18р			
		вихід	Енерго- цінність, ккал	Білки,г	Жири, г	Вуглево- ди,г	вихід	Енерго- цінність, ккал	Білки,г	Жири, г	Вуглеводи, г	вихід	Енерго- цінність, ккал	Білки,г	Жири, г
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6
	Понеділок														
	Кус кус розсипчастий	120	156.10	4.70	2.60	26.40	150	195.10	5.80	3.30	33.00	150	195.1	5.8	3.3
	Салат з бурячка та аром.олією	100	69.20	1.60	3.20	8.10	100	69.20	1.60	3.20	8.10	100	69.20	1.60	3.20
	Омлет	50	97.70	5.40	6.90	3.7	50	97.70	5.40	6.90	3.7	50	97.70	5.40	6.90
	Какао з молоком	200	112.48	6.11	5.50	9.85	200	112.48	6.11	5.50	9.85	200	112.48	6.11	5.50
	Хліб цільнозерновий	30	71.0	1.8	2.4	10.0	50	118.0	3.0	4.0	16.7	50	118	3	4
	Банани	100	95	1.5	0.2	21.8	100	95	1.5	0.2	21.8	100	95	1.5	0.2
	Всього	600	601.48	21.11	20.80	79.85	650	687.48	23.41	23.10	93.15	650	687.48	23.41	23.1
	Вівторок														
	Салат з капусти,моркв.та зелен.гор.	100	68.00	2.00	3.60	6.20	100	68.00	2.00	3.60	6.20	100	68.00	2.00	3.60
	Котлета по міланськи з тв.сиром	85	215.00	15.60	9.40	20.10	125	317.00	23.00	13.90	29.50	150	380	27.6	16.6
	Рис з кмином	120	164.00	3.7	3	30.20	150	205.00	4.7	3.8	37.70	150	205.00	4.7	3.8
	Напій з сухофруктів	150	12.00	4.70	0.80	0.80	180	18.00	4.90	0.90	1.10	180	18.00	4.90	0.90
	Банани	100	95	1.5	0.2	21.8	100	95	1.5	0.2	21.8	100	95	1.5	0.2
	Всього	555	554.00	27.50	17.00	79.10	655	703.00	36.10	22.40	96.30	680	766.00	40.70	25.10
	Середа														
	Салат з запеч.капусти з родзин	100	94	1.50	4.80	11.10	100	94	1.50	4.80	11.10	100	98	1.50	4.80
	Каша пшенична	120	143.00	4.80	2.40	25.20	150	179.00	6.00	3.00	31.50	150	179.00	6.00	3.00
	Запіканка з сиру к/м	125	229.30	12.80	8.50	27.60	150	286.60	15.10	8.60	32.20	180	343.95	18.30	11.60
	Яблуко	100	52.00	0.40	0.40	11.80	100	52.00	0.40	0.40	11.80	100	52.00	0.40	0.40
	Сік	200	98.8	1.2	0	22.4	200	98.8	1.2	0	22.4	200	98.8	1.2	0
	Всього	645	617.10	20.70	16.10	98.10	700	710.40	24.20	16.80	109	730	771.75	27.40	19.80
	Четвер														
	Салат з солених огірків та цибулі	100	64.00	1.20	2.50	0.50	100	64.00	1.20	2.50	0.50	100	64	1.2	2.5
	Картопляне пюре	120	162.62	2.86	7.42	21.11	150	203.27	3.54	9.27	26.39	150	203.27	3.54	9.27
	Рибні нагетси	70	113.80	11.30	2.20	14.50	100	162.56	16.15	3.08	20.72	100	162.56	16.15	3.08

Вуглеводи,г
33
8.10
3.7
9.85
16.7
21.8
93.15
6.20
35.5
37.70
1.10
21.8
102.30
11.10
31.50
35.00
11.80
22.4
111.8
0.5
26.39
20.72

1	Найменування страв	Діти 6-11 років					Діти 11-14 років					Діти 14-18 років				
		Вихід,	Енерго- цінність, ккал	Білки,г	Жири, г	Вуглевод и,г	вихід,г	Енерго- цінність, ккал	Білки,г	Жири, г	Вуглеводи,г	вихід,г	Енерго- цінність, ккал	Білки,г	Жири, г	Вуглево ди,г
		3					4					5				
	IV тиждень															
	Понеділок															
	Відварена картопля з верш.масл.	120	151.0	2.2	7.6	18.7	150	189.0	2.70	9.50	23.4	150	189	2.7	9.5	23.4
	Салат з кап.,зел.гор.та нас.соняшнику	100	94.0	3.0	6.6	5.2	100	94.0	3.00	6.6	5.2	100	94	3	6.6	5.2
	Риба тушкована з овоч.під том.соусом	60	61.0	8.5	2.8	1.7	90	91.0	12.7	4.2	2.5	120	122	16.9	5.5	3.3
	Хліб цільнозерновий	30	71.0	1.8	2.4	10.0	50	118.0	3.0	4.0	16.7	50	118	3	4	16.7
	Банани	100	95	1.5	0.2	21.8	100	95	1.5	0.2	21.8	100	95	1.5	0.2	21.8
	Сир твердий	15	54.45	3.45	4.4	9.90	15	54.45	3.45	4.4	9.90	15	54.45	3.45	4.4	9.90
	Компот із сухофруктів	150	12.0	4.7	0.8	0.80	180	18.0	4.9	0.9	1.10	180	18.00	4.90	0.90	1.10
	Всього	575	538.45	25.15	24.80	68.10	685.0	659.5	31.25	29.80	80.6	715	690.45	35.45	31.1	81.4
	Вівторок															
	Банош	120	194.00	4.80	4.00	33.00	150	242.00	6.00	5.00	41.30	150	242	6	5	41.3
	Капуста тушкована	100	64.00	1.60	3.40	5.80	100	64.00	1.60	3.40	5.80	100	64.00	1.60	3.40	5.80
	Курячий шніцель	70	149.00	13.10	6.90	11.30	100	212.00	18.70	9.90	16.90	120	255	22.4	11.8	19.4
	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
	Яблуко	100	52.00	0.40	0.40	11.80	100	52.00	0.40	0.40	11.80	100	52.00	0.40	0.40	11.80
	Всього	515	545.00	21.90	21.00	67.20	575	656.00	28.70	25.00	81.10	595	699	32.4	26.9	83.6
	Середа															
	Скрамбл	50	79	5.5	5	3	50	79	5.5	5	3	50	79	5.5	5	
	Салат з солених огірків та цибулі	100	64.00	1.20	2.50	0.50	100	64.00	1.20	2.50	0.50	100	64	1.2	2.5	0.5
	Каша пшенична	120	143.00	4.80	2.40	25.20	150	179.00	6.00	3.00	31.50	150	179.00	6.00	3.00	31.50
	Сир твердий	15	54.45	3.45	4.4	9.90	15	54.45	3.45	4.4	9.90	15	54.45	3.45	4.4	9.90
	Сік	200	98.8	1.2	0	22.4	200	98.8	1.2	0	22.4	200	98.8	1.2	0	22.4
	Банани	100	95	1.5	0.2	21.8	100	95	1.5	0.2	21.8	100	95	1.5	0.2	21.8
	Хліб цільнозерновий	30	71.0	1.8	2.4	10.0	50	118.0	3.0	4.0	16.7	50	118	3	4	16.7
	Всього	615	605.25	19.45	16.90	92.80	665	688.25	21.85	19.10	105.8	665	688.25	21.85	19.1	102.8
	Четвер															
	Салат з бурячка та ароматною олією	100	69.20	1.60	3.20	8.10	100	69.20	1.60	3.20	8.10	100	69.20	1.60	3.20	8.10
	Макарони відварні	120	168.0	3.0	3.4	29.7	150	196.3	3.6	5.0	33.2	150	196.3	3.6	5	33.2

