

Збірник рецептур, № розкладки	СНІДАНОК Найменування страв	наявність харчових алергенів	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	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	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
Понеділок																	
1.13	Салат з моркви, яблук та соусом "Вінегрет"	ГЦ	120	66,71	1,01	3,63	7,45	120	66,71	1,01	3,63	7,45	120	66,71	1,01	3,63	7,45
3.02	Омлет Скрамбл	Г,Л,МП,Я	50	97,9	5,4	6,9	3,7	50	97,9	5,4	6,9	3,7	50	97,9	5,4	6,9	3,7
08.26	Каша пшенична (розсипчаста)	МП,Г,Л	120	151,92	4,84	3,32	25,24	150	189,9	6	4,2	31,5	150	189,9	6	4,2	31,5
11.05	Какао з молоком	МП,Л	180	109,91	6,08	5,36	9,55	180	109,91	6,08	5,36	9,55	180	109,91	6,08	5,36	9,55
	Хліб цільнозерновий		30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
12.01	Фрукти свіжі		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		600	592,44	20,83	21,41	77,74	650	677,42	22,99	24,29	90,7	650	677,42	22,99	24,29	90,7
Вівторок																	
1.35	Салат із вареного буряка та сметаною	МП,Л	110	71,63	1,82	3,37	8,63	110	71,63	1,82	3,37	8,63	110	71,63	1,82	3,37	8,63
4.13	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином		70/20	110	15,2	3,5	2,5	100/20	157,15	21,7	5,06	3,63	120/40	188,6	26	6,1	4,4
08.13	Картопляне пюре з орегано	МП,Л	120	171,26	2,85	8,36	21,12	150	214,1	3,6	10,5	26,4	150	214,1	3,6	10,5	26,4
11.08	Чай масала	МП,Л	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
	Хліб цільнозерновий		30	68	1	0,21	15	50	113	2	0,35	25	50	113	2	0,35	25
12.01	Фрукти свіжі		100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11
	Всього		650	547,75	25,52	18,69	64,61	730	682,74	33,77	22,53	81,02	770	714,19	38,07	23,57	81,79
Середа																	
1.25	Салат з запеченої капусти та родзинок		110	112,25	1,9	7,45	9,43	110	112,25	1,9	7,45	9,43	110	112,25	1,9	7,45	9,43
4.03	Куліш з курячим м'ясом	МП,Л	120/70	277,5	15,8	12,6	27,5	150/100	385,5	22	17,4	38,2	170/130	462,6	26,4	20,9	45,8
11.12	Йогурт	МП,Л	125	86	4	3	10	125	86	4	3	10	125	86	4	3	10
12.01	Фрукти свіжі		100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	13	100	52,4	0,4	0,4	13
	Всього		525	528,15	22,1	23,45	58,73	585	636,15	28,3	28,25	70,63	535	713,25	32,7	31,75	78,23
Четвер																	
1.18	Салат з моркви, сиру та сметаною	МП,Л	120	112,16	4,57	7,17	7,88	120	112,16	4,57	7,17	7,88	120	112,16	4,57	7,17	7,88
6.02	Запечена риба з морквою та цибулею у соусі "Бешамель"	МП,Л,Р,Г	60/50	69,9	8,6	3,2	5,3	90/50	104,8	12,9	4,7	5,2	120/60	139,8	17,2	6,3	7
08.03	Рис з кмином (розсипчастий)	МП,Л	120	164,1	3,7	3	30,2	150	205,2	4,7	3,8	37,7	150	205,2	4,7	3,8	37,7
	Сік		150	31,5	1,5	0	6	150	31,5	1,5	0	6	150	31,5	1,5	0	6
	Хліб цільнозерновий		30	68	1	0,21	15	50	113	2	0,35	25	50	113	2	0,35	25
12.01	Фрукти свіжі		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		630	540,66	20,87	13,78	86,18	710	661,66	27,17	16,22	103,58	740	696,66	31,47	17,82	105,38
П'ятниця																	
1.05	Салат з яєць, сиру та куркумою	МП,Л,Я	180	160,9	4,1	6,1	24,2	250	223,4	5,7	8,5	33,6	250	223,4	5,7	8,5	33,6
07.12	Запіканка сирна з бананом та сметаною	МП,Л,Г	180/15	303,2	17,5	14,3	25,9	200/15	333,4	19,4	15,5	28,7	225/15	371,2	21,8	17,1	32,2
11.03	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)		150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7	18,7
	Всього		330	544,9	21,8	21,1	68,8	400	637,6	25,3	24,7	81	400	675,4	27,7	26,3	84,5