

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	
	<b>Понеділок</b>																	
1,36	Салат з вареного буряка та олії□		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	
07,14	Запіканка рисова з ягідним кюлі	МП,Л,Я	200/25	317,49	10,99	7,58	51,2	250/25	388,45	13,66	9,43	62,05	300/25	459,41	16,34	11,29	72,9	
	Сік		200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5	
12,01	Фрукти свіжі		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	
	<b>Всього</b>		<b>400</b>	<b>537,84</b>	<b>14,14</b>	<b>11,17</b>	<b>94,73</b>	<b>400</b>	<b>608,8</b>	<b>16,81</b>	<b>13,02</b>	<b>105,58</b>	<b>400</b>	<b>679,76</b>	<b>19,49</b>	<b>14,88</b>	<b>116,43</b>	
	<b>Вівторок</b>																	
1,20	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	ГЦ	110	102	4,9	7,5	3,2	110	102	4,9	7,5	3,2	110	102	4,9	7,5	3,2	
4,10	Запечене філе курки з орегано		70	89,9	14,6	3,1	0	100	134,85	21,9	4,65	0	120	161,82	26,28	5,58	0	
08,25	Булгур (розсипчастий)	Г	120	132	3,7	3,8	22,3	150	165	4,7	4,8	27,9	150	165	4,7	4,8	27,9	
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	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	
	<b>Всього</b>		<b>525</b>	<b>504,9</b>	<b>28,7</b>	<b>17,6</b>	<b>57,3</b>	<b>585</b>	<b>582,85</b>	<b>37</b>	<b>20,15</b>	<b>62,9</b>	<b>605</b>	<b>609,82</b>	<b>41,38</b>	<b>21,08</b>	<b>62,9</b>	
	<b>Середа</b>																	
1,19	Салат з моркви та капусти зі сметанно-хроновим соусом	МП,Л	100	64,3	1,37	3,21	7,06	100	64,3	1,37	3,21	7,06	100	64,3	1,37	3,21	7,06	
6,01	Рибні нагетси	Г,Я,Р	70	113,8	11,3	2,2	14,5	105	170,7	17	3,2	21,8	140	227,6	22,6	4,3	29	
10,05	Соус "Кетчуп"		25	13,2	0,3	0	3	25	13,2	0,3	0	3	25	13,2	0,3	0	3	
08,04	Рис розсипчастий з орегано	МП,Л	120	163,6	3,7	2,9	30,2	150	204,5	4,6	3,6	37,7	150	204,5	4,6	3,6	37,7	
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	37,5	0,7	0,2	8,3	100	37,5	0,7	0,2	8,3	100	37,5	0,7	0,2	8,3	
	<b>Всього</b>		<b>645</b>	<b>537,26</b>	<b>22,12</b>	<b>11,77</b>	<b>84,42</b>	<b>730</b>	<b>680,06</b>	<b>29,72</b>	<b>13,61</b>	<b>109,22</b>	<b>765</b>	<b>736,96</b>	<b>35,32</b>	<b>14,71</b>	<b>116,42</b>	
	<b>Четвер</b>																	
1,39	Салат з буряка, селери та сиром	МП,Л,С	100	82,8	4,8	6,3	2	100	82,8	4,8	6,3	2	100	82,8	4,8	6,3	2	
4,04	Плов з курячим м'ясом		120/70	267,9	12,3	9,2	34,7	150/100	267,9	12,3	9,2	34,7	150/120	321,4	14,7	11	41,6	
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	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	
	<b>Всього</b>		<b>600</b>	<b>584,01</b>	<b>25,58</b>	<b>23,26</b>	<b>68,05</b>	<b>680</b>	<b>631,01</b>	<b>26,58</b>	<b>25,26</b>	<b>74,75</b>	<b>700</b>	<b>684,51</b>	<b>28,98</b>	<b>27,06</b>	<b>81,65</b>	
	<b>П'ятниця</b>																	
1,05	Салат з яєць, сиром 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	
12,01	Фрукти свіжі		100	37,5	0,7	0,2	8,3	100	37,5	0,7	0,2	8,3	100	37,5	0,7	0,2	8,3	
	<b>Всього</b>		<b>430</b>	<b>582,4</b>	<b>22,5</b>	<b>21,3</b>	<b>77,1</b>	<b>500</b>	<b>675,1</b>	<b>26</b>	<b>24,9</b>	<b>89,3</b>	<b>500</b>	<b>712,9</b>	<b>28,4</b>	<b>26,5</b>	<b>92,8</b>	