

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 (розсіпчаста)	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																		
1.18	Салат з моркви, сиру та сметанок	МП,Л	125	84,1	3,4	5,4	5,9	125	84,1	3,4	5,4	5,9	125	84,1	3,4	5,4	5,9	
4.16	Печеня по-домашньому з куркою	МП,Л	120/70	228,6	17,5	7,1	22	150/100	317,5	24,3	9,9	30,6	150/120	381	29,1	11,6	36,7	
	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	
	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			645	529,4	24	12,91	76,4	725	663,3	31,8	15,85	95	745	726,8	36,6	17,55	101,1	
Середа																		
1.36	Салат з вареного буряка та олії		100	51,9	1,2	2,4	6,9	100	51,9	1,2	2,4	6,9	100	51,9	1,2	2,4	6,9	
4.09	Курячі нагетси	МП,Л,Г,Я	85	186,3	15,1	7,7	17,7	125	274	22,1	11,3	26	150	328,9	26,6	13,4	31,2	
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	
08.16	Овочева паста з куркумою	МП,Л,С	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	
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	
12.01	Фрукти свіжі		100	42	0,4	0,3	11	100	42	0,4	0,3	11	100	42	0,4	0,3	11	
Всього			630	530,86	24,25	17,85	71,46	700	658,66	32,15	22,45	86,36	725	713,56	36,65	24,55	91,56	
Четвер																		
1.13	Салат з моркви, яблук та соусом "Вінегрет"	ГЦ	100	74,25	0,74	3,61	9,71	100	74,25	0,74	3,61	9,71	100	74,25	0,74	3,61	9,71	
6.05	Фрикадельки рибні	Р,Я	60	48,66	8,91	1,46	1,07	90	72,99	13,36	2,2	1,6	120	97,33	17,82	2,93	2,13	
08.26	Каша пшенична (розсіпчаста)	МП,Л,Г	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	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			590	547,74	23,07	14,16	82,37	670	655,05	29,68	15,92	99,16	700	679,39	34,14	16,65	99,69	
П'ятниця																		
1.15	Сир твердий	МП,Л	30	43,2	1	3,1	2,7	30	43,2	1	3,1	2,7	30	43,2	1	3,1	2,7	
07.20	Вареники лінійні	МП,Л,Г,Я	100	181,92	13,8	7,28	15,12	100	181,92	13,8	7,28	15,12	150	273	20,8	10,9	22,7	
11.12	Сметана	МП,Г	10	20,6	0,3	2	0,3	10	20,6	0,3	2	0,3	10	20,6	0,3	2	0,3	
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	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			390	378,92	15,7	13,48	48,62	390	378,92	15,7	13,48	48,62	440	470	22,7	17,1	56,2	
