

Збірник рецептур, № розкладки	СНІДАНОК Найменування страв	навивність 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																
1,19	Салат з моркви та капусти зі сметанно-хроновим соусом	МП,Л	110	64,3	1,37	3,21	7,06	110	64,3	1,37	3,21	7,06	110	64,3	1,37	3,21	7,06
07,08	МАК енд ЧИЗ	МП,Л,Г	120/30	226,47	7,71	12,7	24,58	150/30	226,47	7,71	12,7	24,58	150/50	301,96	10,28	16,93	32,7
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		570	566,68	18,66	23,47	72,99	620	613,68	19,66	25,47	79,69	640	689,17	22,23	29,7	87,81
	Вівторок																
1,23	Салат з капусти та зеленим горошком (свіжомороженим) та насінням		125	70,8	2,2	4,9	3,9	125	70,8	2,2	4,9	3,9	125	70,8	2,2	4,9	3,9
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
08,01	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	МП,Л	120	132,7	4,1	3,1	24,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1
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	52,19	0,81	0,31	11,54	100	52,19	0,81	0,31	11,54	100	52,19	0,81	0,31	11,54
	Всього		580	541,19	26,51	19,01	70,24	650	661,99	34,61	23,41	84,54	675	716,89	39,11	25,51	89,74
	Середа																
1,24	Салат з капусти та моркви		100	64,02	2,51	3,45	5,83	100	64,02	2,51	3,45	5,83	100	64,02	2,51	3,45	5,83
6,07	Котлети рибні	Р,Я	60	53,21	9,06	1,48	2,1	90	79,82	13,58	2,22	3,15	120	106,42	18,11	2,9	4,7
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
11,03	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
	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		560	527,63	18,97	10,73	88,63	640	642,14	25,39	14,17	103,88	670	668,74	29,92	14,85	105,43
	Четвер																
1,05	Салат з яєць, сиром та куркумою	МП,Л,Я	100	160,9	4,1	6,1	24,2	150	223,4	5,7	8,5	33,6	150	223,4	5,7	8,5	33,6
07,20	Вареники ліниві з соусом	МП,Я,Л,Г	180/25	383,64	20,3	18,1	49,11	250/25	432,79	8,77	8,19	80,04	300/25	512,61	10,47	9,8	94,49
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	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього		605	555,5	25,55	21,35	77,27	750	604,65	19,72	19,94	141,8	800	907,87	21,42	21,55	156,25
	П'ятниця																
1,36	Салат з буряка та олії		100	94,43	3,2	5,47	8,67	100	94,43	3,2	5,47	8,67	100	94,43	3,2	5,47	8,67
4,13	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином		70	110	15,2	3,5	2,5	100	157,15	21,7	5,06	3,63	120	188,6	26	6,1	4,4
08,01	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	МП,Л	120	132,7	4,1	3,1	24,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1
	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	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
12,01	Фрукти свіжі		100	39,3	0,3	0,3	8,9	100	39,3	0,3	0,3	8,9	100	39,3	0,3	0,3	8,9
	Всього		620	546,13	26	14,37	76,67	700	673,38	34,6	18,73	90,5	720	704,83	38,9	19,77	91,27