

4тиждень	ПОНЕДІЛОК														1 ДЕНЬ									
Назва страви	Розкладка сировини	Вікова група 6-11 років (1-4 кл.)							Вікова група 11-14 років (5-9 кл.)							Вікова група 14-18 років (9-11 кл.)							Використана рецептура	
		Вих ід	Брутто, г	Нетто, г	Б	Ж	В	Ккал.	Вих ід	Брутто, г	Нетто, г	Б	Ж	В	Ккал.	Вих ід	Брутто, г	Нетто, г	Б	Ж	В	Ккал.		
Плов з курячим м'ясом	Філе куряче	220/ 120/ 65	74	70	12,74	12,88	0,49	168,7	280/ 150/ 93	105	100	18,2	18,4	0,7	241	300/ 150/ 110	126	120	21,84	22,08	0,84	289,2	Технологічна карта 4.04	
	Крупа рисова		43	43	3,04	0,43	30,87	141,9		53	53	3,71	0,53	38,05	174,9		53	53	3,71	0,53	38,05	174,9		
	Олія		5,5	5,5	-	5,49	-	49,45		6,5	6,5	-	6,49	-	58,44		7,5	7,5	-	7,49	-	67,43		
	Цибуля		16	13	0,18	-	1,27	5,33		16	13	0,18	-	1,27	5,33		16	13	0,18	-	1,27	5,33		
	Морква		20	16	0,21	0,2	1,34	5,44		20	16	0,21	0,2	1,34	5,44		20	16	0,21	0,2	1,34	5,44		
	Томатна паста		11	11	0,53	-	2,21	10,89		11	11	0,53	-	2,21	10,89		11	11	0,53	-	2,21	10,89		
	Масло вершк.		3	3	0,02	2,18	0,04	19,84		4	4	0,03	2,9	0,05	26,44		4,5	4,5	0,04	3,26	0,06	29,75		
	Цукор		5	5	-	-	4,99	18,95		5	5	-	-	4,99	18,95		5	5	-	-	4,99	18,95		
	Сіль йодов.		1	1	-	-	-	-		1,5	1,5	-	-	-	-		1,5	1,5	-	-	-	-		
Солені овочі (огірок, помідор)	Помідор, огірок	71	89	71	0,56	0,07	1,63	9,23	71	89	71	0,56	0,07	1,63	9,23	71	89	71	0,56	0,07	1,63	9,23	Збірник рецептур блюд для харчування школярів 1987р. ст.39, рецептура 52	
Сік фруктовий	Сік фруктовий	200	200	200	0,4	-	22,4	91,2	200	200	200	0,4	-	22,4	91,2	200	200	200	0,4	-	22,4	91,2	Збірник рецептур блюд для харчування школярів 1987р.ст.197,рецептура 362	
Хліб цільнозерновий	Хліб	30	30	30	2,24	0,82	11,93	65,64	50	50	50	4,07	1,36	19,89	109,4	50	50	50	4,07	1,36	19,89	109,4		
Сир твердий	Сир твердий	15	15,45	15	3,45	4,35	-	54	15	15,45	15	3,45	4,35	-	54	15	15,45	15	3,45	4,35	-	54		
Апельсин	Апельсин	100	100	100	0,9	0,2	11	50	100	100	100	0,9	0,2	11	50	100	100	100	0,9	0,2	11	50	Технологічна карта 12.01	
Всього					24,24	26,62	86,41	675,13				32,24	34,5	101,03	845,22				35,89	49,54	102,18	905,72		

4тиждень		ВІВТОРОК														2 ДЕНЬ							
Назва Страви	Розкладк а сировини	Вікова група 6-11 років (1-4 кл.)							Вікова група 11-14 років (5-9 кл.)							Вікова група 14-18 років (9-11 кл.)							Використана рецептура
		Вих іd	Бру тто, г	Нет то,г	Б	Ж	В	Кка л.	Вих іd	Бру тто, г	Нет то,г	Б	Ж	В	Ккал .	Вихі d	Бру тто, г	Нет то,г	Б	Ж	В	Ккал.	
Морквяна запіканка з сиром кисломолочни м та родзинками	Морква	230/ 120	125	100	1,3	0,1	8,4	34	250/ 150	125	100	1,3	0,1	8,4	34	250/ 150	125	100	1,3	0,1	8,4	34	Збірник рецептур блюд для харчування школярів 1987р. ст.77, рецептура 135
	Масло вершк.		3	3	0,02	2,18	0,04	19,84		4	4	0,0 3	2,9	0,05	26,44		4,5	4,5	0,0 4	3,2 6	0,0 5	29,75	
	Крупа манна		26	26	2,68	0,26	17,65	85,28		33	33	3,4	0,3 3	22,4 1	108,2 4		33	33	3,4	0,3 3	22, 41	108,24	
	Родзинки		25	25	0,45	-	17,28	65,5		25	25	0,4 5	-	17,2 8	65,5		25	25	0,4 5	-	17, 28	65,5	
	Яйця		1/4	10	1,27	1,15	0,07	15,7		1/4	10	1,2 7	1,1 5	0,07	15,7		1/4	10	1,2 7	1,1 5	0,0 7	15,7	
	Сир к/м		110	110	15,4	19,8	3,08	255,2		110	110	15, 4	19, 8	3,08	255,2		110	110	15, 4	19, 8	3,0 8	255,2	
	Цукор		7,5	7,5	-	-	7,49	28,43		7,5	7,5	-	-	7,49	28,43		7,5	7,5	-	-	7,4 9	28,43	
	Олія		5,5	5,5	-	5,49	-	49,45		6,5	6,5	-	6,4 9	-	58,44		7,5	7,5	-	7,4 9	-	67,43	
	Сухарі пан.		4	4	0,44	0,06	2,8	13,64		4	4	0,4 4	0,0 6	2,8	13,64		4	4	0,4 4	0,0 6	2,8	13,64	
	Сметана		3	3	0,08	0,6	0,1	6,18		3	3	0,0 8	0,6	0,1	6,18		3	3	0,0 8	0,6	1,1	6,18	
	Сіль йодов.		1	1	-	-	-	-		1,5	1,5	-	-	-	-		1,5	1,5	-	-	-	-	
	Ванільни й цукор		0,5	0,5	-	-	0,24	1,99		0,5	0,5	-	-	0,24	1,99		0,5	0,5	-	-	0,2 4	1,99	
Чай	Чай	200	0,5	0,5	-	-	-	-	200	0,5	0,5	-	-	-	-	200	0,5	0,5	-	-	-	-	Збірник рецептур блюд для харчування школярів 1987р.ст. 192
Банан	банан	100	100	100	1,5	0,2	21,8	95	100	100	100	1,5	0,2	21,8	95	100	100	100	1,5	0,2	21, 8	95	Технологічн а карта 12.01

Всього					23,1 4	29,8 4	78,9 5	670, 21				23, 87	31, 63	83,7 2	708,7 6				23 ,8 8	32 ,9 9	84 ,7 2	721,06	
--------	--	--	--	--	-----------	-----------	-----------	------------	--	--	--	-----------	-----------	-----------	------------	--	--	--	---------------	---------------	---------------	--------	--

4тиждень	СЕРЕДА															3 ДЕНЬ							
Назва Страви	Розкладка сировини	Вікова група 6-11 років (1-4 кл.)							Вікова група 11-14 років (5-9 кл.)							Вікова група 14-18 років (9-11 кл.)							Використана рецептура
		Вихід	Брут то,г	Нет то,г	Б	Ж	В	Ккал	Вихід	Брут то,г	Нет то,г	Б	Ж	В	Ккал	Вихід	Брут то,г	Нет то,г	Б	Ж	В	Ккал	
Відварена картопля з вершковим маслом	Картопля	120/3	175	126	2,5 2	0,5	21,8	100,8	150/4	220	158	3,16	0,6 3	27,3 3	126,4	150/4,5	220	158	3,1 6	0,6 3	27,33	126,4	Технологічна карта 08.12
	Масло вершков		3	3	0,0 2	2,1 8	0,04	19,84		4	4	0,03	2,9	0,05	26,44		4,5	4,5	0,0 4	3,2 6	0,06	29,75	
	Сіль йодов.		0,5	0,5	-	-	-	-		0,5	0,5	-	-	-	-		0,5	0,5	-	-	-	-	
	Кріп сушен.		0,1	0,1	0,0 2	0,0 04	0,04	0,25		0,1	0,1	0,02	0,0 04	0,04	0,25		0,1	0,1	0,0 2	0,0 04	0,04	0,25	
Котлети рибні	Риба філе	60	109	60	9,6	0,3	0,06	45	90	164	90	14,4	0,4 5	0,09	67,5	120	218	120	19, 2	0,6	0,12	90	Технологічна карта 6.07
	Цибуля		24	20	0,5 6	-	1,96	8,2		24	20	0,56	-	1,96	8,2		24	20	0,5 6	-	1,96	8,2	
	Яйця		1/8	5	0,6 4	0,5 8	0,04	7,85		1/4	10	1,27	1,1 5	0,07	15,7		¼	10	1,2 7	1,1 5	0,07	15,7	
	Крохмал кукурудзяний		2	2	0,0 2	0,0 4	1,94	6,68		3	3	0,03	0,0 6	2,97	10,29		3	3	0,0 3	0,0 6	2,91	10,29	
	Часник сушений		0,2	0,2	0,0 3	0,0 01	0,13	0,66		0,5	0,5	0,08	0,0 03	0,32	1,65		0,5	0,5	0,0 8	0,0 03	0,32	1,65	
	Олія		3,5	3,5	-	3,5	-	31,47		4,5	4,5	-	4,5	-	40,46		5,5	5,5	-	5,5	-	49,45	
	Сіль йодована		0,25	0,25	-	-	-	-		0,5	0,5	-	-	-	-		0,5	0,5	-	-	-	-	
Буряк тушкований	Буряк	70	88	70	1,0 5	0,0 7	7	29,4	70	88	70	1,05	0,0 7	7	29,4	70	88	70	1,0 5	0,0 7	7	29,4	Збірник рецептур блюд для харчування школярів 1987р. ст.68, рецептура 116
	Цибуля		12	10	0,1 4	-	0,98	4,1		12	10	0,14	-	0,98	4,1		12	10	0,1 4	-	0,98	4,1	
	Олія		2	2	-	2	-	17,98		2	2	-	2	-	17,98		2	2	-	2	-	17,98	
	Цукор		4,5	4,5	-	-	4,49	17,06		4,5	4,5	-	-	4,49	17,06		4,5	4,5	-	-	4,49	17,06	
	Сіль йодов.		0,25	0,25	-	-	-	-		0,5	0,5	-	-	-	-		0,5	0,5	-	-	-	-	
Молоко кип'ячене	Молоко	200	200	200	5,6 4	5	9,46	104	200	200	200	5,64	5	9,46	104	200	200	200	5,6 4	5	9,46	104	Збірник рецептур блюд для харчування школярів 1987р. ст.196, рецептура 357
Банан	банан	100	100	100	1,5	0,1	21,8	89	100	100	100	1,5	0,2	21,8	95	100	100	100	1,5	0,2	21,8	95	Технологічна карта 12.01

Хліб цільнозерновий	Хліб	30	30	30	2,2 4	0,8 2	11,93	65,64	50	50	50	4,07	1,3 6	19,8 9	109,4	50	50	50	4,0 7	11, 36	19,89	109,4	
Всього					23, 98	15, 2	81,67	546,08				31,9 5	18, 33	96,3 9	673,8 3				36, 76	19, 84	96,43	708,6 3	

4тиждень	ЧЕТВЕР															4 день							
Назва Страви	Розкладка сировини	Вікова група 6-11 років (1-4 кл.)							Вікова група 11-14 років (5-9 кл.)							Вікова група 14-18 років (9-11 кл.)							Використан а рецептура
		Вихід	Брутто, г	Нетто,г	Б	Ж	В	Кка л.	Вихід	Брутто, г	Нетто,г	Б	Ж	В	Кка л.	Вихід	Брутто, г	Нетто,г	Б	Ж	В	Кка л.	
Лобіо з квасолею	Квасоля червона	250/ 120	57	57	11,97	1,1 4	28,7 9	166,4 4	300/ 150	71	71	14,9 1	1,42	35, 86	207,3 2	300/ 150	71	71	14,91	1,4 2	35,8 6	207,3 2	Технологіч на карта 08.09
	Масло вершков		3	3	0,02	2,1 8	0,04	19,84		4	4	0,03	2,9	0,0 5	26,44		4,5	4,5	0,04	3,2 6	0,06	29,75	
	Цибуля		60	50	0,75	-	4,9	20,5		60	50	0,75	-	4,9	20,5		60	50	0,75	-	4,9	20,5	
	Морква		62	50	0,65	0,0 5	4,2	17		62	50	0,65	0,05	4,2	17		62	50	0,65	0,0 5	4,2	17	
	Томатний сік		75	75	0,6	-	2,48	12,78		75	75	0,6	-	2,4 8	12,79		75	75	0,6	-	2,48	12,79	
	Олія		5,5	5,5	-	5,4 9	-	49,45		6,5	6,5	-	6,49	-	58,44		7,5	7,5	-	7,4 9	-	67,43	
	Цукор		7,5	7,5	-	-	7,44	28,43		7,5	7,5	-	-	7,4 9	28,43		7,5	7,5	-	-	7,49	28,43	
	Сіль йодована		1	1	-	-	-	-		1,5	1,5	-	-	-	-		1,5	1,5	-	-	-	-	
Яйце варене	яйце	1	1	1	12,17	11, 5	0,7	157	1	1	1	12,1 7	11,5	0,7	157	1	1	1	12,17	11, 5	0,7	157	Збірник рецептур блюد для харчування школярів 1987р.ст.98, рецептура 169
Хліб цільнозерновий	Хліб	30	30	30	2,24	0,8 2	11,9 3	65,64	50	50	50	4,07	1,36	19, 89	109,4	50	50	50	4,07	1,3 6	19,8 9	109,4	
Сир твердий	Сир твердий	15	15,4 5	15	3,45	4,3 5	-	54	15	15,4 5	15	3,45	4,35	-	54	15	15,4 5	15	3,45	4,3 5	-	54	
Апельсин	Апельсин	100	100	100	0,9	0,2	9,5	40	100	100	100	0,9	0,2	9,5	40	100	100	100	0,9	0,2	9,5	40	Технологіч на карта 12.01
Узвар	Сухофрукт и	200	25	25	1,3	-	15,6	58,5	200	25	25	1,3	-	15, 6	58,5	200	25	25	1,3	-	15,6	58,5	Технологіч на карта 11.03

Всього					34,58	25,73	85,63	689,55				39,36	28,27	100,87	789,82				39,37	24,63	29,63	802,12	
--------	--	--	--	--	-------	-------	-------	--------	--	--	--	-------	-------	--------	--------	--	--	--	-------	-------	-------	--------	--

4тижден ь	П'ЯТНИЦЯ															1 ДЕНЬ												
Назва страви	Розклад ка Сирови ни	Вікова група 6-11 років (1-4 кл.)							Вікова група 11-14 років (5-9 кл.)							Вікова група 14-18 років (9-11 кл.)							Використана Рецептура					
		Вихід	Брутто, г	Нетто, г	Б	Ж	В	Кка л.	Вихід	Брутто, г	Нетто, г	Б	Ж	В	Кка л.	Вихід	Брутто, г	Нетто, г	Б	Ж	В	Кка л.						
Макарони відварені з маслом	Макарони	120/ 3 50	40	40	4,28	0,44	27,92	134,8	150/ 4	50	50	5,35	0,55	34,9	168,5	150/4, 5	50	50	5,35	0,55	34,9	168,5	Харчування дітей М.І.Снігур, З.Т.Корешкова1988р.ст. 259, рецептура 168					
	масло вер.		3	3	0,02	2,18	0,04	19,84		4	4	0,03	2,9	0,05	26,44		4,5	4,5	0,04	3,26	0,06	29,75						
	сіль йодован		0,5	0,5	-	-	-	-		0,5	0,5	-	-	-	-		0,5	0,5	-	-	-	-						
Січеники	М'ясо філе	65	74	70	12,74	12,88	0,49	168,7	90	105	100	18,24	18,4	0,7	241	110	126	120	21,84	22,08	0,84	289,2	Технологічна карта №5.07					
	Цибуля		22	18	0,25	-	1,76	7,38		22	18	0,25	-	1,76	7,38		22	18	0,25	-	1,76	7,38						
	Сухарі пан.		12	12	1,31	0,18	8,35	40,92		12	12	1,31	0,18	8,35	40,92		12	12	1,31	0,18	8,35	40,92						
	Яйця		1/8	5	0,64	0,58	0,04	7,85		1/8	5	0,64	0,58	0,04	7,85		1/8	5	0,64	0,58	0,04	7,85						
	Часник сушений		0,2	0,2	0,03	0,01	0,13	0,66		0,5	0,5	0,08	0,03	0,32	1,65		0,5	0,5	0,08	0,03	0,32	1,65						
	Сіль йодов.		0,5	0,5	-	-	-	-		0,5	0,5	-	-	-	-		0,5	0,5	-	-	-	-						
	Олія		3,5	3,5	-	3,5	-	31,47		4,5	4,5	-	4,5	-	40,46		5,5	5,5	-	5,5	-	49,45						
	Какао з молоком		Какао	200	6	6	1,45	1,05		2	22,8	200	6	6	1,45		1,05	2	22,8	200	6	6		1,45	1,05	2	22,8	Технологічна карта №11.05
Молоко		200	200		5,64	5	9,46	104	200	200	5,64		5	9,46	104	200	200	5,64	5		9,46	104						
Морква припущена	Морква	80	110	88	1,14	0,09	7,39	29,92	80	110	88	1,14	0,09	7,39	29,92	80	110	88	1,14	0,09	7,39	29,92	Збірник рецептур блю д для харчування школярів 1987р. ст.66, рецептура 112					
	Олія		2	2	-	2	-	17,98		2	2	-	2	-	17,98		2	2	-	2	-	17,98						
	Сіль йодов.		-	-	-	-	-	-		0,5	0,5	-	-	-	-		0,5	0,5	-	-	-	-						
	Цукор		4	4	-	-	3,99	15,16		4	4	-	-	3,99	15,16		4	4	-	-	3,99	15,16						
Яблуко	яблуко	100	100	100	0,4	0,4	11,8	52,4	100	100	100	0,4	0,4	11,8	52,4	100	100	100	0,4	0,4	11,8	52,4	Технологічна карта 12.01					
Всього					27,9	28,3	64,37	653,82				34,49	35,65	80,72	776,46				38,14	40,79	80,91	836,96						

