

**I тиждень,
6-11 років**

Збірник рецептур, № розкладк и	Алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 років				
			Вихід (г)	Калорій ність	Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, г
Понеділок							
Одноразове харчування Сніданок							
1.23	ГЦ.	Салат з капусти, зеленого горошку та насіння	120/6	94,37	2,95	6,56	5,21
07.08	МП.Л.Г	Мак енд чіз	150/40/20	301,97	10,29	16,93	28,78
		Сік	200	98,70	1,20	0,00	22,50
		Груша	100	42,00	0,40	0,40	11,80
		Всього	636	587,97	11,51	18,00	69,78
Вівторок							
Одноразове харчування Сніданок							
1.37	МП.Л	Салат з буряком та чорносливом	120/6	62,1	1,3	1,7	10,6
4.17	Г.	Чахохбілі з куркою	70/50	189,40	22,80	6,70	7,90
8.25	МП.Л.Г	Булгур (розсипчатий)	150	132,00	3,70	3,80	22,30
11.12	МП.Л	Узвар	200	107,70	0,30	0,90	24,90
		Хліб цільнозерновий	30	68,00	2,00	0,35	15,00
		Яблуко	100	52,40	0,40	0,40	11,80
		Всього	696	651,50	34,10	20,35	85,10
Середа							
Одноразове харчування Сніданок							
1.19	МП.Л	Салат з моркви та капусти зі сметанно-хроновим соусом	120/12	64,30	1,37	3,21	7,06
6.01	Р.Я.Г.	Рибні нагетси	60/40	162,56	16,15	3,08	20,72
10.05		Соус "Кетчуп"	25	13,20	0,30	0,00	3,00
08.04	МП.Л	Картопля з орегано	150	163,60	3,70	2,90	30,20
11.08	МП.Л	Чай масала	200	76,86	3,75	3,05	6,36
		Хліб цільнозерновий	30	68,00	2,00	0,35	15,00
		Банан	100	95,00	1,50	0,20	21,80
		Всього	707	645,20	28,77	12,79	114,14
Четвер							
Одноразове харчування Сніданок							
1.18	Л.МП	Салат з моркви, сиру та сметани	120/11/15	134,59	5,48	8,6	9,46
4.14	МП.Л	Бігос з гречкою та курячим м'ясом	70/150	234,60	23,60	7,30	21,30
11.05	МП.Л	Какао з молоком	200	109,91	6,08	5,36	9,55

		Хліб цільнозерновий	30	68,00	1,00	0,21	15,00
		Апельсин	100	50,00	0,90	0,20	11,00
		Всього	666	597,10	37,06	21,67	66,31

Збірник рецептур, № розкладк и	Алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 років				
			Вихід (г)	Калорій ність	Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, г
П'ятниця							
Одноразове харчування Сніданок							
1.05	Я.Л.МП	Салат з яєць, сиру та куркуми	40/15	82,80	4,80	6,30	2,00
7.20	МП.Г.Л.Я.	Вареники ліниві із сметаною	125/20	327,50	25,00	13,10	27,20
11.03		Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	200	80,80	0,20	0,70	18,70
		Банан	100	95,00	1,50	0,20	21,80
		Всього	525	586,10	31,50	20,10	69,70

II тиждень, 6- 11 років

Збірник рецептур, № розкладк и	Алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 років				
			Вихід (г)	Калорій ність	Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, г
Понеділок							
Одноразове харчування Сніданок							
1.13	Г.Ц.	Салат з моркви, яблук та соусом "Вінегрет"	120/6/4	55,70	0,60	2,70	7,30
3.02	МП.Л.Я	Омлет «Скрамбл»	50	78,50	5,50	5,00	5,00
8.13	МП.Л	Картопляне пюре з орегано	120	162,62	2,84	7,42	21,11
11.05	МП.Л	Какао з молоком	200	109,91	6,08	5,36	9,55
		Хліб цільнозерновий	30	68,00	1,00	0,20	15,0
		Яблуко	100	52,40	0,40	0,20	11,80
		Всього	635	527,13	16,42	20,88	69,76
Вівторок							
Одноразове харчування Сніданок							
1.23		Салат з капусти та зеленим горошком (свіжомороженим) та насінням	120/6	70,80	2,20	4,90	3,90
4.09	МП.Л.Г.Я.	Курячі нагетси	70/15	186,30	15,10	7,70	17,70
6.05		Соус "Кетчуп"	25	13,20	0,30	0,00	3,00
08.01	МП.Л	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	160	132,70	4,10	3,10	24,10
11.108	МП.Л	Чай з молоком	200	86,00	4,00	3,00	10,00
		Груша	100	46,00	0,40	0,31	11,54
		Всього	656	525,86	25,85	19,06	66,60
Середа							
Одноразове харчування Сніданок							
1.36	МП.Л	Салат із буряка з ароматною олією та сиром твердим	120/15	69,25	1,55	3,19	9,23
6.07	Р.Л.	Котлети рибні	60/40	88,69	15,09	2,47	3,50
08.04	МП.Л	Рис (розсипчастий) з орегано	160	163,60	3,70	2,90	30,20
11.03		Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	200	80,80	0,20	0,70	18,70
		Хліб цільнозерновий	30	68,00	1,00	0,21	15,00
		Банан	100	95,00	1,50	0,20	21,80
		Всього	585	582,29	21,79	10,57	96,52

Четвер							
Одноразове харчування Сніданок							
1,06	Л.Я.МП	Салат з яєць та яблук із сметаною	50	60,40	4,10	4,30	1,50
7.10	МП.Л.Г.Я.	Запіканка сирна з бананом та сметаною	150/35	399,44	16,60	10,40	28,30
11.08	МП.Л	Чай масала	200	76,86	3,75	3,05	6,36
		Апельсин	100	50,00	0,90	0,20	11,00
		Всього	525	586,70	25,35	17,95	47,16

Збірник рецептур, № розкладк и	Алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 років				
			Вихід (г)	Калорій ність	Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, г
П'ятниця							
Одноразове харчування Сніданок							
1.24	МП.Л.С.	Салат з капустою та морквою та сиром твердим	120/15	48,0	1,1	2,6	4,4
4.13	МП.Л	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином	70/45	141,40	19,50	4,60	3,30
07.08	МП.Л	Макарони варені	160	132,70	4,10	3,10	24,10
		Сік	200	98,70	1,20	0,00	22,50
		Хліб цільнозерновий	30	68,00	1,00	0,21	15,00
		Яблуко	100	52,40	0,40	0,20	11,80
Всього			700	587,63	29,40	13,58	85,37

**III тиждень,
6-11 років**

Збірник рецептур, № розкладки	Алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 років				
			Вихід (г)	Калорій ність	Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, г
Понеділок							
Одноразове харчування Сніданок							
1.24		Салат з капостою та морквою	120/5	64,02	1,51	3,45	5,83
3.05	МП.Л.Я.	Фрітата	40/5	201,20	10,15	9,80	2,70
8.25	Г.МП.Л	Булгур	160	132,00	3,70	3,80	22,30
11.08	МП.Л	Чай масала	200	86,00	4,00	3,00	10,00
		Хліб цільнозерновий	30	68,00	1,00	0,20	15,00
		Груша	100	42,00	0,40	0,30	11,00
		Всього	620	532,83	17,42	27,27	76,33
Вівторок							
Одноразове харчування Сніданок							
1.18	МП.Л	Салат з моркви, сиру та сметаною	120/15/10	84,10	3,40	5,40	5,90
4.16	МП.Л	Печеня по-домашньому з куркою	70/150	261,90	19,40	8,70	24,50
		Сік	200	98,70	1,20	0,00	22,50
		Хліб цільнозерновий	30	68,00	1,00	0,21	15,00
		Яблуко	100	50,00	0,90	0,20	11,00
		Всього	655	562,7	26,90	14,65	78,90
Середа							
Одноразове харчування Сніданок							
1.35	МП.Л	Салат з буряка та сметани	120/15	53,7	1,4	2,5	6,5
4.09	МП.Л.Г.Я.	Курячі нагетси	70/15	186,30	15,10	7,70	17,70
6.05		Соус "Кетчуп"	25	13,20	0,30	0,00	3,00
8.16	МП.Л	Овочева паелья з куркумою	160	200,7	4,40	5,40	33,10
	МП.Л	Йогурт	125	86,0	6,30	5,30	6,36
		Банан	100	95,00	1,50	0,30	21,80
		Всього	600	633,10	28,80	21,10	88,86
Четвер							
Одноразове харчування Сніданок							
1.13	ГЦ.	Салат з моркви, яблук та соусом "Вінегрет"	120/4	74,25	0,74	3,61	9,71

6.05	Р.Я.	Фрікадельки рибні	60/20	98,70	8,90	4,50	1,10
08.01	МП.Л.	Каша гречана з чебрецем	160	132,70	4,10	3,10	24,10
11.05	МП.Л	Какао з молоком	200	109,91	6,08	5,36	9,55
		Хліб цільнозерновий	30	68,00	2,00	0,35	15,00
		Апельсин	100	50,00	0,90	0,20	11,00
Всього			654	533,56	22,72	17,12	70,46

Збірник рецептур, № розкладк и	Алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 років				
			Вихід (г)	Калорій ність	Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, г
П'ятниця							
Одноразове харчування Сніданок							
1.07	Я.	Салат з яйцем та зеленим горошком	40/10/15	64,0	4,0	3,7	3,8
7.13	МП.Л.Я.Г.	Львівський сирник з морквою	125/15	302,9	19,20	14,90	22,60
11.12	МП.Л	Сметана 20%	25	50,75	0,70	5,00	0,80
11.03		Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	200	80,80	0,20	0,70	18,70
		Яблуко	100	52,40	0,30	0,90	24,90
Всього			530	556,95	21,60	24,30	62,80

**IV тиждень,
6-11 років**

Збірник рецептур, № розкладк и	Алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 років				
			Вихід (г)	Калорій ність	Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, г
Понеділок							
Одноразове харчування Сніданок							
1.17	ГЦ	Салат з моркви, каррі та соусом "Вінегрет"	120/4	66,71	1,01	3,63	7,45
3.02	Г.Л.Я.МП	Омлет Скрамбл	50	97,90	5,40	6,90	3,70
08.01	МП.Л	Каша гречана (розсипчаста)	160	132,7	4,1	3,1	24,1
11.05	МП.Л	Какао з молоком	200	109,91	6,08	5,36	9,55
		Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0
		Яблуко	100	52,4	0,4	0,4	11,8
Всього			529	577,62	19,99	23,39	73,30
Вівторок							
Одноразове харчування Сніданок							
1.37	Л.МП.	Салат з буряком та чорносливом	120/5	71,63	1,82	3,37	8,63
4.13	МП.Л	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином	70/20	141,4	19,5	4,6	3,3
08.13	МП.Л	Картопляне пюре з орегано	150	162,62	2,84	7,40	21,11
11.08	МП.Л	Чай масала	200	76,86	3,75	3,05	6,36
		Хліб цільнозерновий	30	68,00	1,00	0,21	15,00
		Банан	100	95,00	1,50	0,20	21,80
Всього			666	615,51	30,41	18,88	76,20
Середа							
Одноразове харчування Сніданок							
1.44		Вінегрет з сиром твердим	120/15	86,67	1,84	3,49	12,08
4.04	МП.Л	Плов з курячим м'ясом	70/160	279,81	14,92	12,01	30,29
11.03		Компот із сухофруктів	200	107,7	0,3	0,9	24,9
		Апельсини	100	50,00	0,90	0,20	11,00
		Хліб цільнозерновий	30	68,0	1,0	0,21	15,0
Всього			655	773,0	30,4	29,46	99,93

Четвер							
Одноразове харчування Сніданок							
1.18	МП.Л	Салат з моркви, сиру та сметаною	120/15/11	128,16	4,57	7,17	7,88
6.04	Р.Г. МП.Л	Запечена риба з морквою та цибулею у соусі "Бешамель"	60/12	148,90	8,60	12,40	2,70
08.25	МП.Л	Булгур	160	164,10	3,70	3,00	30,20
		Сік	200	31,50	1,50	0,00	6,00
		Яблуко	100	52,4	0,40	0,40	11,80
Всього			660,26	525,06	18,37	22,97	58,58

Збірник рецептур, № розкладк и	Алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 років				
			Вихід (г)	Калорій ність	Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, г
П'ятниця							
Одноразове харчування							
Сніданок							
1.05	МП.Л.Я.	Салат з яйцем, сиром та куркумою	40/10/20	165,61	9,68	12,66	3,94
7.12	МП.Л.Я.	Запіканка сирна з бананом та сметаною	125/15	250,56	19,70	11,33	23,10
11.03		Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	200	80,80	0,20	0,70	18,70
		Апельсин	100	50	0,9	0,2	11
Всього			495,15	604,76	20,50	20,73	86,40

