

**IV тиждень,
11-14 років**

Збірник рецепт ур, № розкла дки	Алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 11-14 років				
			Вихід (г)	Калорійні сть	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	50/5	97,90	5,40	6,90	3,70
8.01	МП.Л	Каша гречана (розсипчаста)	190	189,90	6,00	4,20	31,50
11.05	МП.Л	Какао з молоком	200	109,91	6,08	5,36	9,55
		Хліб цільнозерновий	50	118,0	3,00	4,00	16,70
		Яблуко	100	52,40	0,40	0,40	11,80
Всього			719	638,82	21,89	24,49	80,70
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	100/20	157,15	21,70	5,06	3,63
08.13	МП.Л	Картопляне пюре з орегано	190	214,10	3,60	10,50	26,40
11.08	МП.Л	Чай масала	200	76,86	3,75	3,05	6,36
		Хліб цільнозерновий	50	113,00	2,00	0,35	25,00
		Банан	100	95,00	1,50	0,20	21,80
Всього			785	727,74	34,37	22,53	91,82
Середа							
Одноразове харчування Сніданок							
1.44		Вінегрет з сиром твердим	120/20	112,25	1,90	7,45	9,43
4.04	МП.Л	Плов з курячим м'ясом	100/190	385,50	22,00	17,40	38,20
11.03		Компот із сухофруктів	200	86,00	4,00	0,00	10,00
		Хліб цільнозерновий	50	78,00	1,90	7,45	9,43
		Апельсин	100	52,40	0,40	0,40	13,00
Всього			740	714,15	30,20	32,70	80,06
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"	90/20	148,90	12,90	4,70	5,20

08.25	МП.Л	Булгур	190	205,20	4,70	3,80	37,70
		Сік	200	31,50	1,50	0,00	6,00
		Хліб цільнозерновий	50	113,00	2,00	0,35	25,00
		Яблуко	100	52,40	0,40	0,40	11,80
Всього			796	679,16	26,07	16,42	93,58

Збірник рецептур, № розкладк и	Алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 11-14 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	200/15	333,40	19,40	15,50	28,70
11.03		Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	200	80,80	0,20	0,70	18,70
		Апельсин	100	50,00	0,90	0,20	11,00
Всього			585,0	629,81	30,18	29,06	62,34

III тиждень, 11-14 років

Збірник рецептур, № розкладк и	Алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 11-14 років				
			Вихід (г)	Калорій ність	Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, г
Понеділок							
Одноразове харчування Сніданок							
1.24		Салат з капустою та морквою	120/5	71,63	1,82	3,37	8,63
07.23	МП.Л.Я.	Фрітата	50/5	240,90	6,00	12,50	25,90
8.25	Г.МП.Л.	Булгур	190	132,00	3,70	3,80	22,30
11.12	МП.Л	Чай з молоком	200	86,00	4,00	3,00	10,00
		Хліб цільнозерновий	50	118,0	3,00	4,00	16,70
		Груша	100	42,00	0,40	0,30	11,00
		Всього	720	690,53	18,92	26,97	99,53
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	100/190	317,50	24,30	9,90	30,60
		Сік	200	98,70	1,20	0,00	22,50
		Хліб цільнозерновий	50	113,00	2,00	0,35	25,00
		Яблуко	100	50,00	0,90	0,20	11,00
			745	663,30	31,80	15,85	95,00
Середа							
Одноразове харчування Сніданок							
1.35	МП.Л	Салат з буряка та сметани	120/20	51,90	1,20	2,40	6,90
4.09	МП.Л.Г.Я.	Курячі нагетси	100/25	274,00	22,10	11,30	26,00
6.05		Соус "Кетчуп"	25	13,20	0,30	0,00	3,00
8.16	МП.Л	Овочева паелья з куркумою	190	200,70	4,40	5,40	33,10
11.12	МП.Л	Йогурт	125	86,00	6,30	5,30	6,36
		Банан	100	95,00	1,50	0,30	21,80
		Всього	665	679,20	31,69	22,49	94,93
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	90	72,99	13,36	2,20	1,60
08.01	МП.Л.	Каша гречана з чебрецем	190	189,90	6,00	4,20	31,50
11.05	МП.Л	Какао з молоком	200	109,91	6,08	5,36	9,55
		Хліб цільнозерновий	50	113,00	2,00	0,35	25,00
		Апельсин	100	50,00	0,90	0,20	11,00
Всього			734	610,05	29,08	15,92	88,36

Збірник рецептур, № розкладк и	Алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 11-14 років				
			Вихід (г)	Калорійність	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
П'ятниця							
Одноразове харчування							
Сніданок							
1.07	Я.	Салат з яйцем та зеленим горошком	40/10/15	43,20	1,00	3,10	2,70
7.13	МП.Л.Я.Г.	Львівський сирник з морквою	150/20	362,90	19,20	14,90	22,06
11.12	МП.Л	Сметана 20%	25	50,75	0,70	5,00	0,80
11.03		Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	200	107,70	0,30	0,90	24,90
		Яблуко	100	52,40	0,40	0,40	11,80
Всього			560	616,95	21,60	24,30	62,26

І тиждень, 11-14 років

Збірник рецептур, № розкладки	Алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 11-14 років				
			Вихід (г)	Калорійність	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
Понеділок							
Одноразове харчування Сніданок							
1.23	ГЦ.МП	Салат з капусти, зеленого горошку та насіння зі сметаною	120/5	69,25	1,55	3,19	9,23
07.08	МП.Л.Г	Мак енд чіз	190/25	388,45	13,66	9,43	62,05
		Сік фруктовий	200	98,70	1,20	0,00	22,50
		Груша	100	52,40	0,40	0,40	11,80
		Всього	700	608,80	16,81	13,02	105,58
Вівторок							
Одноразове харчування Сніданок							
1.37	МП.Л	Салат з буряком та чорносливом	120/6	102,00	4,90	7,50	3,20
4.17	Г.	Чахохбілі з куркою	100/50	215,70	23,40	6,80	15,10
8.25	МП.Л.Г	Булгур (розсипчастий)	190	165,00	4,70	4,80	27,90
11.03		Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	200	86,00	4,00	0,00	10,00
		Хліб цільнозерновий	50	95,00	1,50	0,20	21,80
		Яблуко	100	52,40	0,40	0,40	11,80
		Всього	776	716,10	39,00	19,70	89,80
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	90/15	170,70	17,00	3,20	21,80
10.05		Соус "Кетчуп"	25	13,20	0,30	0,00	3,00
08.04	МП.Л	Рис розсипчастий з орегано	190	204,50	4,60	3,60	37,70
11.08	МП.Л	Чай масала	200	76,86	3,75	3,05	6,36
		Хліб цільнозерновий	50	113,00	2,00	0,35	25,00
		Банан	100	95,00	1,50	0,20	21,80
		Всього	792	730,56	30,59	13,61	116,72

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 м'ясом	100/190	267,90	12,30	9,20	34,70
11.05	МП.Л	Какао з молоком	200	109,91	6,08	5,36	9,55
		Хліб цільнозерновий	50	118,0	3,0	4,0	16,7
		Апельсини	100	52,40	0,40	0,40	11,80
		Всього	746	682,8	27,26	27,56	82,01

Збірник рецептур, № розкладк и	Алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 11-14 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	82,2	4,8	6,3	2
7.20	МП.Г.Л.Я.	Вареники ліниві із сметаною	150/20	327,5	25	13,1	27,2
11.03		Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	200	80,80	0,20	0,70	18,70
		Хліб цільнозерновий	50	118,0	3,0	4,0	16,7
		Банани	100	95,00	1,50	0,70	21,80
		Всього	575	703,50	34,50	24,80	86,40

**II тиждень,
11-14 років**

Збірник рецептур, № розкладк и	Алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 11-14 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	78,5	5,5	5,0	5,0
8.13	МП.Л	Картопляне пюре з орегано	190	203,27	3,54	9,27	26,39
11.05	МП.Л	Какао з молоком	200	109,91	6,08	5,36	9,55
		Хліб цільнозерновий	50	118,0	3,0	4,0	16,7
		Яблуко	100	52,40	0,40	0,20	11,80
		Всього	720	617,78	19,12	26,53	76,74
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	100/25	274,00	22,10	11,30	26,00
6.05		Соус "Кетчуп"	25	13,20	0,30	0,00	3,00
08.01	МП.Л	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	190	165,8	5,2	3,9	30,1
11.08	МП.Л	Чай масала	200	86,00	4,00	3,00	10,00
		Груша	100	52,19	0,81	0,31	11,54
		Всього	766	661,99	34,61	23,41	84,54
Середа							
Одноразове харчування Сніданок							
1.36		Салат із буряка з ароматною олією та сиром твердим	120/15	86,2	4	4,3	7,4
6.07	Р.Л.	Котлети рибні	90/20	79,82	13,58	2,22	3,15
08.04	МП.Л	Рис (розсипчастий) з орегано	190	204,50	4,60	3,60	37,70
11.03		Узвар з суміші сухофруктів (без	200	80,8	0,2	0,7	18,7

		цукру)					
		Хліб цільнозерновий	50	118,0	3,0	4,0	16,7
		Банан	100	95,00	1,50	0,20	21,80
		Всього	785	664,32	26,88	15,02	105,45
Четвер							
Одноразове харчування							
Сніданок							
1.06	Л.Я.МП	Салат з яєць та яблук зі сметаною	50	60,40	4,10	4,30	1,50
7.10	МП.Л.Г.Я.	Запіканка сирна з бананом та сметаною	250/25	432,79	8,77	8,19	80,04
11.08	МП.Л	Чай масала	200	76,86	3,75	3,05	6,36
		Фрукти свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80
		Всього	625	665,65	18,02	15,74	109,70

Збірник рецептур, № розкладк и	Алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 11-14 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, з морквою та з твердим сиром	120/15	94,43	3,20	5,47	8,67
4.13	МП.Л	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином	100/25	157,15	21,70	5,06	3,63
08.01	МП.Л	Макарони варені	190	165,80	5,20	3,90	30,10
		Сік	200	98,70	1,20	0,00	22,50
		Хліб цільнозерновий	50	118,0	3,0	4,0	16,7
		Яблуко	100	39,30	0,30	0,30	8,90
		Всього	800	673,38	34,60	18,73	90,50