

ПОГОДЖЕНО

Начальник Сумського
районного управління
Головного управління
Держпродспоживслужби
в Сумській області

Олександр СКВАРЧА



2024 рік

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Сумського закладу
загальної середньої освіти
спеціальної школи
Сумської міської ради

Валентина СЛЮСАРЕНКО



2024 рік

**Перспективне чотиритижневе меню
на зимовий період 2024-2025 навчального року
(триразове харчування)
Сумського закладу загальної середньої освіти
спеціальної школи Сумської міської ради**

ПОНЕДІЛОК

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, г	Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г	Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г
Сніданок																
1.17	Салат з морквою, каррі та соусом "Вінегрет" (ГЦ)	100	74.10	1	4,56	7,22	100	74,10	1	4,56	7,22	100	74,10	1	4,56	7,22
3.02	Омлет Скрамбл (Я, Л, Г, МП)	50	97.70	5,40	6,90	3,70	50	97,70	5,40	6,90	3,70	50	97,70	5,40	6,90	3,70
08.26	Каша пшенична (розсипчаста) (Г, МП, Л)	120	151,92	4,84	3,32	25,24	150	189,90	6,00	4,20	31,50	150	189,90	6,00	4,20	31,50
11.05	Какао з молоком (МП, Л)	200	112,5	6,11	5,5	9,9	200	112,5	6,11	5,5	9,9	200	112,5	6,11	5,5	9,9
	Хліб цільнозерноєий (Г)	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7
12.01	Апельсин	100	50	0,9	0,2	11,0	100	50	0,9	0,2	11,0	100	50	0,9	0,2	11,0
		600	575,96	19,45	21,2	75,5	650	660,94	21,61	24,08	88,46	650	689,68	23,18	25,48	90,97
Обід																
1.23	Салат з капусти з зеленим горошком та насінням	100	80,7	2,2	6	3,9	100	80,7	2,2	6	3,9	100	80,7	2,2	6	3,9
2.10	Суп з крупою перловою і томатом (Г, МП, Л)	250	151,6	3	4,3	34,5	250	151,6	3	4,3	34,5	250	151,6	3	4,3	34,5
5.03	Китайська печеня зі свининою (Л, МП)	150/70	213,4	6,8	11,7	19,5	200/100	284,6	9	15,7	26	250/120	355,7	11,3	19,6	32,5
	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 цільнозерноєий (Г)	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7
12.01	Банан	100	95.00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
		830	692,5	15,7	24,9	108,4	900	810,7	18,9	30,9	121,6	950	881,8	21,2	34,8	128,1
Вечеря																
1.09	Салат з квашеними огірками та свіжою капустою	100	69.86	1,48	5,08	4,60	100	69,86	1,48	5,08	4,60	100	69,86	1,48	5,08	4,60
4.09	Курачі нагетси (Г, Л, Я, МП)	85/70	186,30	15,10	7,70	17,70	125/100	274,00	22,10	11,30	26,00	150/120	328,90	26,60	13,40	31,20
10.05	Соус "Кетчуп"	25	13.20	0,30	0,00	3,00	25	13,20	0,30	0,00	3,00	25	13,20	0,30	0,00	3,00
08.22	Горохове пюре з чорносливом (МП, Л)	120	174,59	10,07	3,35	16,93	150	218,24	12,59	4,18	21,16	150	218,24	12,59	4,18	21,16
	Йогурт	125	86.00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00
		455/70	525,95	30,95	19,13	52,23	525/100	661,3	40,47	23,56	64,76	550/120	716,2	44,97	25,66	69,96
	Всього	188	1793,41	66,1	65,23	236,13	2075	2132,94	80,98	78,54	274,82	2150	2287,68	89,35	85,94	289,03

ВІВТОРОК

Збірник рецептур, № розкл.	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, г	Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г	Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г
Сніданок																
1.27	Салат з червоної капусти з соусом "Вінегрет" (ГЦ)	100	68,40	1,47	4,53	5,08	100	68,40	1,47	4,53	5,08	100	68,40	1,47	4,53	5,08
4.С6	Котлета по міланськи з сиром (Г, Я, МП, Л)	90/70	228,20	16,60	10	21,3	125/100	316,90	23,00	13,90	29,50	150/120	380,30	27,60	16,60	35,50
08.02	Гречана каша (розсипчаста) з томатною пастою (МП, Л)	120	137,20	4,60	2,60	25,80	150	171,50	5,70	3,30	32,30	150	171,50	5,70	3,30	32,30
11.12	Кефір	125	62,5	3,5	3,1	5	125	62,5	3,5	3,1	5	125	62,5	3,5	3,1	5
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	68,00	1,00	0,21	15,00	50	113,00	2,00	0,35	25,00	50	113,00	2,00	0,35	25,00
12.01	Яблуко	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	13,00	100	52,40	0,40	0,40	13,00
		565	564,2	24,67	17,74	80,7	650	732,2	33,17	22,48	105,88	675	795,6	37,77	25,18	111,88
Обід																
1.17	Салат з морквою, каррі та соусом "Вінегрет" (ГЦ)	100	74,10	1	4,56	7,22	100	74,10	1	4,56	7,22	100	74,10	1	4,56	7,22
2.С7	Суп овочевий (С)	250	133	3,4	2,3	22,7	250	133	3,4	2,3	22,7	250	133	3,4	2,3	22,7
5.С8	Бефстроганов з вареної яловичини (Л, МП)	70/70	110,65	6,79	8,21	2,42	100/100	158,08	9,69	11,73	3,45	120/120	189,69	11,63	14,8	4,14
08.21	Пшоняна каша з квашеною капустою (МП, Л)	120	172,32	5,14	3,2	30,31	150	215,4	6,43	3,99	37,89	150	215,4	6,43	3,99	37,89
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	68,00	1,00	0,21	15,00	50	113,00	2,00	0,35	25,00	50	113,00	2,00	0,35	25,00
11.01	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7	18,7	200	107,7	0,3	0,9	24,9
12.01	Банан	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
		720	733,87	19,03	19,38	118,15	900	869,38	24,22	23,83	136,76	970	927,89	26,26	27,1	143,65
Вечеря																
1.36	Салат зі свіжого буряка та ароматної олії	100	77,69	1,55	4,19	9,23	100	77,69	1,55	4,19	9,23	100	77,69	1,55	4,19	9,23
3.С2	Омлет Скрамбл (Г, Я, Л, МП)	50	97,70	5,40	6,90	3,70	50	97,70	5,40	6,90	3,70	50	97,70	5,40	6,90	3,70
08.27	Сочевиця зі спеціями	120	184,90	14,00	2,40	29,80	150	231,20	17,50	3,10	37,30	150	231,20	17,50	3,10	37,30
	Молоко (МП, Л)	200	122	6,2	5,0	9,4	200	122	6,2	5,0	9,4	200	122	6,2	5,0	9,4
		470	451,85	26,59	18,05	49,81	550	498,15	30,09	18,75	57,31	500	498,15	30,09	18,75	57,31
	Всього	1755	1743,92	67,29	55,17	248,66	2100	2099,73	87,48	65,06	299,95	2145	2221,64	94,12	71,03	312,84

СЕРЕДА

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, г	Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г	Вихід, г	Енергоцін ність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г
Сніданок																
1.44	Салат «Вінегрет» (ГЦ)	100	86,7	1,8	3,5	12,1	100	86,7	1,8	3,5	12,1	100	86,7	1,8	3,5	12,1
4.04	Плов з курячим м'ясом	180/70	275,81	14,92	12,01	30,29	250/100	388,62	20,72	16,69	42,07	300/120	466,35	24,86	20,02	50,48
	Молоко	200	122	6,2	5,0	9,4	200	122	6,2	5,0	9,4	200	122	6,2	5,0	9,4
	Хліб цільнозерноий (Г)	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,70
		510	551,11	24,32	17,51	76,39	600	706,92	31,12	24,19	94,87	650	784,65	35,26	27,52	103,28
Обід																
1.24	Салат з капусти, моркви	100	56,9	0,9	0,1	1,8	100	56,9	0,9	0,1	1,8	100	56,9	0,9	0,1	1,8
Збірник рецептур блю д м. Київ, 1990р., ТК №60	Борщ з картоплею і капустою (МП, Л)	250	153,2	2,8	5,6	24,30	250	153,2	2,8	5,6	24,30	250	153,2	2,8	5,6	24,30
	Сметана (МП, Л)	25	51,5	0,8	5,0	0,8	25	51,5	0,8	5,0	0,8	25	51,5	0,8	5,0	0,8
6.07	Котлети рибні (Р, Я)	60	55,2	9,1	1,5	2,1	90	79,8	13,6	2,2	3,2	120	106,4	18,1	3,0	4,2
Збірник рецептур блю д для школярів, 1987р., ТК №182	Рис розсипчастий (МП, Л)	120	165,60	3,70	2,90	30,20	150	204,50	4,60	3,60	37,70	150	204,50	4,60	3,60	37,70
	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 (Г)	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,70
12.01	Банан	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
		835	725,2	21	18	109,7	915	139,7	27,4	21,4	125	945	866,3	31,9	22,2	126
Вечеря																
1.13	Салат з морквою та яблуком, соусом "Вінегрет" (ГЦ)	100	81,81	0,73	4,54	9,51	100	81,81	0,73	4,54	9,51	100	81,81	0,73	4,54	9,51
4.14	Бігос з гречкою та куркою (МП, Л)	150/70	176,00	17,70	5,50	15,90	200/100	234,60	23,60	7,30	21,3	250/120	293,30	29,40	9,10	26,60
11.05	Какао з молоком (МП, Л)	200	114,98	6,28	5,62	10,05	200	114,98	6,28	5,62	10,05	200	114,98	6,28	5,62	10,05
	Яблуко	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	11,80
		550	425,19	25,11	16,06	47,26	600	483,79	31,01	17,86	52,66	650	542,49	36,81	19,56	57,96
	Всього	1895	1701,5	70,43	51,57	233,35	2115	2030,41	89,53	63,45	272,53	224	2193,44	103,97	69,38	287,24

ЧЕТВЕР

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, г	Вихід, г	Е- ергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г	Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г
Сніданок																
1,25	Салат з запеченої капусти з родзинками (Л,МП)	100	124,9	2	6,4	14,8	100	124,9	2	6,4	14,8	100	124,9	2	6,4	14,8
4,03	Куліш з курячого м'яса (МП,Л)	180/70	270,1	15,6	12,2	26,7	250/100	375,1	21,7	16,9	37	300/120	450,1	26,1	20,3	44,5
	Кефір (МП, Л)	125	62,50	3,50	3,10	5,00	125	62,50	3,50	3,10	5,00	125	62,50	3,50	3,10	5,00
		405	457,5	21,1	21,7	46,5	475	562,5	27,2	26,4	56,8	525	637,5	31,6	29,8	64,3
Обід																
1.39	Салат з буряків, селери та сиру (С, МП, Л)	100/15	94,3	3,2	2,7	5,5	100/15	94,3	3,2	2,7	5,5	100/15	94,3	3,2	2,7	5,5
2.11	Суп гороховий (С)	250	134,5	5,5	2,5	19,2	250	134,5	5,5	2,5	19,2	250	134,5	5,5	2,5	19,20
4.16	Печеня по-домашньому з куркою (МП, Л)	180/70	228,60	17,50	7,10	22,00	250/100	317,50	24,30	9,90	30,60	300/120	381,00	29,10	11,60	36,70
	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 (Г)	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7
12.01	Банан	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
		860	725,64	34,74	14,5	100,1	950	861,54	42,54	19,3	115,4	1000	925,04	47,34	21	121,5
Вечеря																
1.12	Салат з моркви з імбирем	100	63,1	1,1	3,21	7,5	100	63,1	1,1	3,21	7,5	100	63,1	1,1	3,21	7,5
07.15	Запіванка пшоняна з гарбузом та ягідн ім кулі (МП, Я, Л)	200/25	366,20	7,52	6,64	68,49	200/25	366,20	7,52	6,64	68,49	250/25	449,33	9,33	8,26	83,66
	Молоко (МП, Л)	200	122	6,2	5,0	9,4	200	122	6,2	5,0	9,4					
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7
12.01	Груша	100	42	0,4	0,3	11,0	100	42	0,4	0,3	11,0	100	42	0,4	0,3	11,0
		630	681,3	16,12	15,05	117,79	650	728,3	17,12	17,05	124,49	700	811,43	18,93	18,67	139,66
	Всього	1895	1864,44	71,96	51,25	264,39	2080	2152,34	86,86	62,75	296,69	2225	2373,97	97,87	69,47	325,46

П'ЯТНИЦЯ

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, г	Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г	Вихід, г	Енергоцін ність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г
Сніданок																
1.07	Салат з зеленого горошку і яйця	100	128	8,0	7,4	7,5	100	128	8,0	7,4	7,5	100	128	8,0	7,4	7,5
07.12	Запіканка сирна з бананом та сметаною (МП, Л, Г)	180/75	303,20	17,50	14,30	25,90	200/75	333,40	19,40	15,50	28,70	225/75	371,20	21,80	17,10	32,20
11.03	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70	200	107,70	0,30	0,90	24,90
		430	512	25,7	22,4	52,1	450	542,2	27,6	23,6	54,9	525	606,9	30,1	25,4	64,6
Обід																
1.12	Салат з морквою та імбирем	100	31,50	0,50	1,60	3,80	100	31,50	0,50	1,60	3,80	100	31,50	0,50	1,60	3,80
Збірник рецептур блюдо м. Київ, 1990р., ТК №60	Борщ з картоплею і капостою (МП, Л)	250	161,40	2,90	5,60	25,80	250	161,40	2,90	5,60	25,80	250	161,40	2,90	5,60	25,80
	Сметана	25	51,5	0,8	5,0	0,8	25	51,5	0,8	5,0	0,8	25	51,5	0,8	5,0	0,8
4.05	Чилі кон карне (квасоля з яловичим м'ясом) (МП, Л)	180/70	274,1	13,58	14,54	21,94	250/100	380,7	18,87	20,19	30,47	300/120	456,84	22,64	24,23	36,56
11.02	Компот із свіжих (заморожених) ягід, м'якою та родзинками	150	33,3	0,4	0	7,5	150	33,3	0,4	0	7,5	150	33,3	0,4	0	7,5
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7
12.01	Банан	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
		835	717,8	21,68	28,94	91,64	925	871,4	26,62	36,59	106,87	975	947,54	31,74	40,63	112,96
Вечеря																
1.24	Салат з капусти, моркви	100	56,9	0,9	0,1	1,8	100	56,9	0,9	0,1	1,8	100	56,9	0,9	0,1	1,8
6.03	Риба тушкована з озочами та томатним соусом (Р)	60	60,90	8,50	2,80	1,70	90	91,30	12,70	4,20	2,50	120	121,70	16,90	5,50	3,30
ЗРБ для школярів, 1987р., ТК №112	Рис розсипчастий (МП, Л)	120	163,60	3,70	2,90	30,20	150	204,50	4,60	3,60	37,70	150	204,50	4,60	3,60	37,70
	Молоко пастеризоване (МП, Л)	200	122	6,2	5,0	9,4	200	122	6,2	5,0	9,4	200	122	6,2	5,0	9,4
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7
12.01	Яблуко	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
		610	527,4	20,6	12	62,5	690	645,7	26,7	16,1	87,5	720	718,1	33,1	18,4	90,7
	Всього	1875	1757,2	67,98	63,34	206,24	2065	2059,3	80,92	76,29	249,27	2220	2272,54	94,94	84,43	268,26

ПОНЕДІЛОК

Збірник рецептур, №: розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, г	Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г	Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г
Сніданок																
1.39	Салат з буряка, селери та сиру (С. МП, л)	100	94,3	3,2	5,5	8,7	100	94,3	3,2	5,5	8,7	100	94,3	3,2	5,5	8,7
07.23	Вегетаріанський закритий пиріг (МП, л)	200	252,30	6,00	14,50	25,90	200	252,30	6,00	14,50	25,90	250	315,40	7,50	18,10	32,40
11.12	Кефір	125	62,5	3,5	3,1	5,0	125	62,5	3,5	3,1	5,0	125	62,5	3,5	3,1	5,0
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7
12.01	Банан	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
		555	614,84	17,74	22,2	88	575	661,84	18,74	24,2	94,7	625	736,3	20,8	27,8	103,6
Обід																
1.24	Салат з капусти, моркви	100	56,9	0,9	0,1	1,8	100	56,9	0,9	0,1	1,8	100	56,9	0,9	0,1	1,8
2.10	Суп з крупою рисовою і томатом	250	152,80	3,00	4,30	25,20	250	152,80	3,00	4,30	25,2	250	152,80	3,00	4,30	25,20
4.14	Бігос з гречкою та куркою (МП, л)	150/70	176,00	17,70	5,50	15,90	200/100	234,60	23,60	7,30	21,3	250/120	293,30	29,40	9,10	26,60
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7
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
12.01	Груша	100	42	0,4	0,3	11,0	100	42	0,4	0,3	11,0	100	42	0,4	0,3	11,0
		780	632,5	25,3	12,8	93,4	850	738,1	32,2	16,6	105,5	900	796,8	35	18,4	110,8
Вечеря																
1.07	Салат з зеленого горошку і яйця	100	128	8,0	7,4	7,5	100	128	8,0	7,4	7,5	100	128	8,0	7,4	7,5
4.01	Капуста тушкована з овочами та курячим м'ясом (МП, л)	150/70	126,39	15,31	3,44	7,36	200/100	172,52	20,41	4,59	9,81	250/120	215,65	25,51	5,74	12,26
	Молоко (МП, л)	200	122	6,2	5,0	9,4	200	122	6,2	5,0	9,4	200	122	6,2	5,0	9,4
		450	348,95	28,95	15,4	21,94	500	392,08	34,05	16,55	24,39	550	435,21	39,15	17,7	26,84
	Всього	1785	1595,29	71,99	50,4	203,34	1925	1792,02	84,99	57,35	224,59	2075	1968,31	94,95	63,9	241,24

ВІВТОРОК

Збірник рецептур, №: розкладки	Найменування сграв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г	Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г	Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г
Сніданок																
1.18	Салат з морквою, сиром та сметаною (МП, Л)	100	112,2	4,6	7,2	7,9	100	112,2	4,6	7,2	7,9	100	112,2	4,6	7,2	7,9
4.16	Печеня по-домашньому з куркою (МП, Л)	180/70	228,60	17,50	7,10	22,00	250/100	317,50	24,30	9,90	30,60	300/120	381,00	29,10	11,60	36,70
	Молоко	200	122	6,2	5,0	9,4	200	122	6,2	5,0	9,4	200	122	6,2	5,0	9,4
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70
12.01	Апельсин	100	50,00	0,90	0,20	11,00	100	50,00	0,90	0,20	11,00	100	50,00	0,90	0,20	11,00
		610	561,5	26,2	16,5	73,4	700	696,4	34	21,3	88,7	750	759,9	38,8	23	94,8
Обід																
1.24	Салат з капусти, моркви	100	56,9	0,9	0,1	1,8	100	56,9	0,9	0,1	1,8	100	56,9	0,9	0,1	1,8
2.07	Суп овочевий (С)	250	145,1	3,1	6,2	20,2	250	145,1	3,1	6,2	20,2	250	145,1	3,1	6,2	20,2
5.06	Кебаб з сиром (Я, МП, Л)	70/70/15	84,5	8,1	5,2	1,5	100/100/15	112,7	10,8	6,9	2,0	120/120/15	140,8	13,5	8,7	2,4
10.05	Соус "Кетчуп"	25	13,2	0,3	0,0	3,0	25	13,2	0,30	0,0	3,0	25	13,2	0,30	0,0	3,0
ЗРБ для школи рів, 1987р., ТК №132	Гречана каша (розсипчаста) (МП, Л)	120	132,70	4,10	3,10	24,10	150	165,80	5,20	3,90	30,10	150	165,80	5,20	3,90	30,10
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70
	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
12.01	Банан	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
		895	700,64	25	16,8	104	975	808,94	29,84	21,3	117,2	995	837,04	32,54	23,1	117,6
Вечеря																
1.36	Салат зі свіжого буряка та ароматної олї	100	77,69	1,55	4,19	9,23	100	77,69	1,55	4,19	9,23	100	77,69	1,55	4,19	9,23
07.14	Запіканка рисова з гарбузом та ягідним кулі (МП, Л, Я)	200/25	363,2	7,5	6,6	68,5	200/25	366,2	7,5	6,6	68,5	250/25	449,3	9,3	8,3	83,7
	Йогурт (МП, Л)	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00
		425	529,89	13,05	13,79	87,73	425	529,89	13,05	13,79	87,73	425	529,89	13,05	13,79	87,73
	Всього	1930	1791,03	64,25	47,09	265,13	2100	2035,23	76,89	56,39	293,63	2170	2126,83	84,39	59,89	300,13

СЕРЕДА

Збірник рецептур, №: розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, г	Вихід, г	Е-ергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г	Вихід, г	Енергоцін ність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г
Сніданок																
1.36	Салат зі свіжого буряка та ароматної олії	100	58,30	1,20	3,10	6,90	100	58,30	1,20	3,10	6,90	100	58,30	1,20	3,10	6,90
4.09	Курячі нагетси (Г, Я, МП, Л)	85/70	186,30	15,10	7,70	17,70	125/100	274,00	22,10	11,30	26,00	150/120	328,90	26,60	13,40	31,20
08.16	Овочева паелья з куркумою (морква, цибуля) (МП, Л, С)	120	151,00	3,10	4,30	24,80	150	188,80	3,90	5,30	31,00	150	188,80	3,90	5,30	31,00
	Йогурт (МП, Г)	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70
12.01	Груша	100	42	0,4	0,3	11	100	42	0,4	0,3	11	100	42	0,4	0,3	11
		560	647,6	26,9	20,3	91,2	650	820,1	35,7	26,9	112,4	675	875	40,2	29	117,6
Обід																
1.18	Салат з моркви та сиру (МП,Л)	100/15	134,6	5,5	8,6	9,5	100/15	134,6	5,5	8,6	9,5	100/15	134,6	5,5	8,6	9,5
2.12	Суп квасолевий	250	144	4,7	5,4	19,5	250	144	4,7	5,4	19,5	250	144	4,7	5,4	19,5
6.04	Митнай запечений під соусом "Бешамель" (МП, Л, Г, Р)	60	54,1	8,6	2,1	1,5	90	81,1	12,9	3,1	2,4	120	112,6	17,9	4,3	3,3
ЗРБ для школярів, 1987р., ТК №1:32	Рис розсипчастий (МП, Л)	120	165,60	3,70	2,90	30,20	150	204,50	4,60	3,60	37,70	150	204,50	4,60	3,60	37,70
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70
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	Банан	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
		810	651,5	21,7	16,4	104,4	890	766,4	27,9	20,1	119,5	920	797,9	32,9	21,3	120,4
Вечеря																
1.07	Салат з зеленого горошку і яйця	100	128	8,0	7,4	7,5	100	128	8,0	7,4	7,5	100	128	8,0	7,4	7,5
07.13	Львівський сирник з морквою (Я, МП, Л, Г)	180	365,40	23,10	17,90	27,10	180	363,40	23,10	17,90	27,10	200	403,80	25,60	19,90	30,10
	Сметана (МП, Л)	10	20,60	0,30	2,00	0,30	10	20,60	0,30	2,00	0,30	10	20,60	0,30	2,00	0,30
11.12	Молоко	200	122	6,2	5,0	9,4	200	122	6,2	5,0	9,4	200	122	6,2	5,0	9,4
		490	545,3	31,8	27,3	42,4	490	545,3	31,8	27,3	42,4	510	585,7	34,3	29,3	45,4
	Всього	1860	1844,4	80,4	64	238	2030	2131,8	95,4	74,3	274,3	2105	2258,6	107,4	79,6	283,4

ЧЕТВЕР

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, г	Вихід, г	Е- ергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглев од и, г	Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглев од и, г
Сніданок																
1.13	Салат з морквою та яблуком, соусом "Вінегрет" (ГЦ)	100	81,81	0,73	4,54	9,51	100	81,81	0,73	4,54	9,51	100	81,81	0,73	4,54	9,51
6.C5	Фрікадельки рибні (Я, Р)	60	48,66	8,91	1,46	1,07	90	72,99	13,36	2,20	1,60	120	97,33	17,82	2,93	2,13
08.26	Каша пшенична (розсипчаста) (Г, МП, Л)	120	151,92	4,84	3,32	25,24	150	189,90	6,00	4,20	31,50	150	189,90	6,00	4,20	31,50
11.05	Какао з молоком (МП, Л)	200	112,5	6,1	5,5	9,9	200	112,5	6,1	5,5	9,9	200	112,5	6,1	5,5	9,9
	Хліб цільнозерноий (Г)	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70
12.01	Яблуко	100	52,4	0,4	0,4	11,4	100	52,4	0,4	0,4	11,4	100	52,4	0,4	0,4	11,4
		610	534,63	22,69	15,74	75,16	690	643,94	29,3	19,36	88,65	720	697,02	35,33	21,49	91,69
Обід																
1.36	Салат зі свіжого буряка та ароматної олії	100	77,69	1,55	4,19	9,23	100	77,69	1,55	4,19	9,23	100	77,69	1,55	4,19	9,23
Збірник рецептур блюди м. Київ, 1990р., ТК №60	Борщ з картоплею і капустою (МП, Л)	250	161,40	2,90	5,60	25,80	250	161,40	2,90	5,60	25,80	250	161,40	2,90	5,60	25,80
	Сметана (МП, Л)	25	51,50	0,75	5,00	0,75	25	51,50	0,75	5,00	0,75	25	51,50	0,75	5,00	0,75
5.C9	Гуляш з вареної яловичини (Г, МП, Л)	70/70	91,50	6,54	5,71	3,67	100/100	130,72	9,34	8,16	7,24	120/120	156,86	11,21	9,79	6,29
08.23	Кус кус (припущений) з овочами (Г)	150	218,30	5,80	4,80	32,80	200	291,10	7,70	6,40	43,80	200	291,10	7,70	6,40	43,80
	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 цільнозерноий (Г)	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70
12.01	Банан	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
		925	868,63	26,08	27,5	125,65	1025	1027,65	31,78	33,55	146,92	1045	1065,15	34,21	35,18	148,37
Вечеря																
1.24	Салат з капусти і моркви	100	56,9	0,9	0,1	1,8	100	56,9	0,9	0,1	1,8	100	56,9	0,9	0,1	1,8
3.02	Омлет скрамбл (Я, Л, Г, МП)	50	97,7	5,4	6,9	3,7	50	97,7	5,4	6,9	3,7	50	97,7	5,4	6,9	3,7
	Кефір (МП, Л)	125	62,50	3,50	3,10	5,00	125	62,50	3,50	3,10	5,00	125	62,50	3,50	3,10	5,00
		275	217,1	9,8	10,1	10,5	275	217,1	9,8	10,1	10,5	275	217,1	9,8	10,1	10,5
	Всього	1810	1621,36	58,57	53,34	211,31	1990	1888,69	70,88	63,01	246,07	2040	1979,27	79,34	66,77	250,56

П'ЯТНИЦЯ

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, г	Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г	Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г
Сніданок																
1.43	Овочеве асорті зі свіжих овочів (К)	100	43,00	1,00	3,10	2,70	100	43,00	1,00	3,10	2,70	100	43,00	1,00	3,10	2,70
4.13	Курка тушена в соусі «Гуляш»	70	110	15,2	3,5	2,5	100	157,2	21,7	5,1	3,6	120	188,6	26	5,1	4,4
	Сметана (МП, Л)	10	20,60	0,30	2,00	0,30	10	20,60	0,30	2,00	0,30	10	20,60	0,30	2,00	0,30
08.27	Сочевиця (відварена) зі спеціями (кориця, аніс) (МП, Л)	120	184,90	14,00	2,40	29,80	150	231,20	17,50	3,10	37,30	150	231,20	17,50	3,10	37,30
11.05	Какао з молоком (МП, Л)	200	112,5	6,1	5,5	9,9	200	112,5	6,1	5,5	9,9	200	112,5	6,1	5,5	9,9
12.01	Яблуко	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	11,80
		600	497,14	35,61	15,62	51,64	660	590,64	45,61	17,92	63,24	680	622,04	49,91	18,92	64,04
Обід																
1.36	Салат зі свіжого буряка та ароматної олії	100	77,69	1,55	4,19	9,23	100	77,69	1,55	4,19	9,23	100	77,69	1,55	4,19	9,23
2.11	Суп гороховий (С)	250	134,50	5,50	2,50	19,20	250	134,50	5,50	2,50	19,20	250	134,50	5,50	2,50	19,20
5.03	Китайська печеня	150/70	234	6,9	13,9	19,5	200/100	311,9	9,1	18,5	26	250/120	389,9	11,4	23,2	32,5
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 (Г)	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70
12.01	Банан	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
		780	692,99	17,65	23,49	98,43	850	817,89	20,85	30,09	111,63	900	895,89	23,15	34,79	118,13
Вечеря																
1.25	Салат з запеченої капусти та родзинками	100	124,9	2	6,4	14,8	100	124,9	2	6,4	14,8	100	124,9	2	6,4	14,8
4.03	Куліш з курячим м'ясом (МП, Л)	180/70	277,50	15,80	12,60	27,50	250/100	385,50	22,00	17,40	38,20	300/120	462,60	26,40	20,90	45,80
	Кефір (МП, Л)	125	62,50	3,50	3,10	5,00	125	62,50	3,50	3,10	5,00	125	62,50	3,50	3,10	5,00
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70
		435	535,9	23,3	24,1	57,3	525	690,9	30,5	30,9	74,7	575	768	34,9	34,4	82,3
	Всього	1815	1725,03	76,56	63,21	210,37	2035	2099,43	96,96	78,91	249,57	2155	2285,93	107,96	88,11	264,47

15

ПОНЕДІЛОК

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, г	Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г	Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г
Сніданок																
1.36	Салат зі свіжого буряка та ароматної олії	100	77,69	1,55	4,19	9,23	100	77,69	1,55	4,19	9,23	100	77,69	1,55	4,19	9,23
07.14	Запіванка рисова із сметаною (МП, Я, Л)	200/25	358,69	10,99	11,58	51,80	250/25	439,95	13,66	14,43	62,80	300/25	521,21	16,34	17,29	73,80
	Сік	200	98,70	1,20	0,00	22,50	200	98,70	1,20	0,00	22,50	200	98,70	1,20	0,00	22,50
12.01	Апельсин	100	50,00	0,90	0,20	11,00	100	50,00	0,90	0,20	11,00	100	50,00	0,90	0,20	11,00
		600	585,08	14,64	15,97	94,53	650	666,34	17,31	18,82	105,53	700	747,6	19,99	21,68	116,53
Обід																
1.12	Салат з морквою та та імберем	100	63,14	1,03	3,21	7,51	100	63,14	1,03	3,21	7,51	100	63,14	1,03	3,21	7,51
2.13	Суп білий з галушками (Л, Г, МП, Я)	250	157,90	4,30	3,3	28,9	250	157,90	4,30	3,3	28,9	250	157,90	4,30	3,3	28,9
4.17	Чахобілі з куркою (Г)	100/70	125,29	15,20	4,5	5,3	150/100	189,40	22,80	6,7	7,9	175/120	221,00	26,60	7,8	9,3
08.26	Каша пшенична (розсипчаста) (МП, Л, Г)	120	151,92	4,84	3,3	25,2	150	189,90	6,00	4,2	31,5	150	189,90	6,00	4,2	31,5
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70
11.3	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
		750	651,05	27,57	17,01	95,61	850	799,14	37,33	22,11	111,21	875	830,74	41,13	23,21	112,61
Вечеря																
1.43	Овочева асорті зі свіжих овочів (К)	100	43,00	1,00	3,10	2,70	100	43,00	1,00	3,10	2,70	100	43,00	1,00	3,10	2,70
4.14	Бігос з гречкою та куркою (МП, Л)	150/70	175,00	17,70	5,50	15,90	200/100	234,60	23,60	7,30	21,30	250/120	293,30	29,40	9,10	26,60
	Какао з молоком (МП, Л)	200	114,98	6,28	5,62	10,05	200	114,98	6,28	5,62	10,05	200	114,98	6,28	5,62	10,05
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70
	Банан	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
		580	495,98	28,48	16,42	60,45	650	605,58	35,38	20,22	72,55	700	664,28	41,18	22,02	77,85
	Всього	1930	1735,11	77,69	49,4	250,59	2150	2371,06	90,02	61,15	289,29	2275	2242,62	102,3	66,91	306,99

ВІВТОРОК

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування с/грав	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, г	Вихід, г	Е- ергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г	Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г
Сніданок																
1.24	Салат з капусти та моркви	100	112,2	4,6	7,2	7,9	100	112,2	4,6	7,2	7,9	100	112,2	4,6	7,2	7,9
4.С7	Курка по-італійськи	100/70	143,80	15,60	4,60	10,00	150/100	215,70	23,40	6,80	15,10	180/120	258,90	28,00	8,20	18,10
08.25	Булгур (розсипчастий) (Г)	120	132,00	3,70	3,80	22,30	150	165,00	4,70	4,80	27,90	150	165,00	4,70	4,80	27,90
	Молоко (МП, Л)	200	122	6,2	5,0	9,4	200	122	6,2	5,0	9,4	200	122	6,2	5,0	9,4
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70
12.01	Банан	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
		640	640	31,4	20,8	82	750	791,9	41,2	26	99,4	780	841,1	45,8	27,4	102,4
Обід																
1.18	Салат з морквою, сиром та сметаною (МП,Л)	100/15	64	1,5	3,5	5,8	100/15	64	1,5	3,5	5,8	100/15	64	1,5	3,5	5,8
2.10	Суп з крупою перловою і томатом (Г, МП, Л)	250	151,6	3	4,3	34,5	250	151,6	3	4,3	34,5	250	151,6	3	4,3	34,5
5.С2	Печеня по-домашньому зі свининою (МП, Л)	150/70	239	6,9	14,4	19,5	200/100	318,7	9,3	19,2	26	250/120	398,4	11,6	24	32,5
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70
11.06	Напій з шипшини	180	102,24	5,04	0,00	21,60	180	102,24	5,04	0,00	21,60	180	102,24	5,04	0,00	21,60
		710	627,84	18,44	24,2	91,4	780	754,54	21,84	31	104,6	830	834,24	24,14	35,8	111,1
Вечеря																
1.С7	Салат з яйця і зеленого горошку	100	128	8	7,4	7,5	100	128	8	7,4	7,5	100	128	8	7,4	7,5
07.14	Запіванка рисона з гарбузом та ягідним кюлі (МП, Л, Я)	250/25	449,33	9,33	8,26	83,66	250/25	449,33	9,33	8,26	83,66	300/25	532,47	11,14	9,88	98,83
	Йогурт (МП, Л)	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00
12.01	Груша	100	42	0,4	0,3	11	100	42	0,4	0,3	11	100	42	0,4	0,3	11
		575	758,33	22,83	18,86	122,96	575	758,33	22,83	18,86	122,96	625	841,47	24,64	20,48	138,13
	Всього	1925	2025,17	72,67	63,84	296,36	22205	2304,77	85,87	75,86	326,96	2235	2516,81	94,58	83,68	351,63

СЕРЕДА

Збірник рецептур, №: розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, г	Вихід, г	Е- ергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г	Вихід, г	Енергоцін ність, ккал	Білки, г	Жир и, г	Вуглеводи , г
Сніданок																
1.12	Салат з морквою та імберем	100	63,14	1,03	3,21	7,51	100	63,14	1,03	3,21	7,51	100	63,14	1,03	3,21	7,51
6.C1	Рибні нагетси (Г, Я, Р)	70	115,80	11,30	2,20	14,50	105	170,70	17,00	3,20	1,80	140	227,60	22,60	4,30	29,00
10.05	Соус "Кетчуп"	25	13,20	0,30	0,00	3,00	25	13,20	0,30	0,00	3,00	25	13,20	0,30	0,00	3,00
ЗРБ для школярів, 1987р., ТК №1:12	Рис розсипчастий (МП, Л)	120	165,60	3,70	2,90	30,20	150	204,50	4,60	3,60	37,70	150	204,50	4,60	3,60	37,70
11.12	Молоко пастеризоване (МП, Л)	200	122	6,2	5	9,4	200	122	6,2	5	9,4	200	122	6,2	5	9,4
	Хліб цільнозерноєий (Г)	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7
12.01	Банан	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
		645	596,04	24,53	14,31	94,09	730	740,84	32,13	18,02	95,59	765	813	38,67	19,87	122,79
Обід																
1.05	Салат з яйцем, сиром та куркумою (Л, Я, МП)	100/15	149,9	8,6	10	4,1	100/15	149,9	8,6	10	4,1	100/15	149,9	8,6	10	4,1
2.14	Капустняк з гарбузом (Г)	250	97,20	2,50	0,70	21,20	250	97,20	2,50	0,70	21,20	250	97,20	2,50	0,70	21,20
5.11	Верещака з яловичини (Г)	70/70	115,0	7,3	4,1	13,0	100/100	165,72	10,44	5,88	18,60	120/120	198,86	12,53	7,06	22,32
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
	Хліб цільнозерноєий (Г)	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7
11.06	Напій з шипшини	180	102,24	5,04	0,00	21,60	180	102,24	5,04	0,00	21,60	200	113,60	5,60	0,00	24,00
12.01	Яблуко	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
		850	794,04	31,04	20,1	115,8	930	793,86	36,28	24,68	134,1	970	938,36	41,63	25,86	140,22
Вечеря																
1.36	Салат зі свіжого буряка та ароматної олії	100	77,69	1,55	4,19	9,23	100	77,69	1,55	4,19	9,23	100	77,69	1,55	4,19	9,23
4.C4	Плов з курячим м'ясом	180/70	279,8	14,9	12,0	30,3	250/100	388,6	20,7	16,7	42,1	300/120	403,80	25,60	19,90	30,10
	Йогурт (МП, Л)	125	86,0	4,0	3,0	10,0	125	86,0	4,0	3,0	10,0	125	86,0	4,0	3,0	10,0
		405	442,49	20,45	19,19	49,53	475	552,29	26,25	23,89	61,33	525	567,49	31,15	27,09	49,33
	Всього	1805	1833,93	76,02	53,6	259,42	2085	2086,99	94,66	66,59	291,02	2240	2318,85	111,45	72,82	312,34

ЧЕТВЕР

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, г	Вихід, г	Е-ергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г	Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г
Сніданок																
1.43	Овочеve асорті зі свіжих овочів (К)	100	43,00	1,00	3,10	2,70	100	43,00	1,00	3,10	2,70	100	43,00	1,00	3,10	2,70
4.13	Курка тушкована в соусі гуляш з кминєм	70/70	110,00	15,20	3,50	2,50	100/100	157,15	21,70	5,06	3,63	120/120	188,60	26,00	6,10	4,40
08.02	Гречана каша (розсипчаста) з томатною пастою (МП, Л)	120	137,20	4,60	2,60	25,80	150	171,50	5,70	3,30	32,30	150	171,50	5,70	3,30	32,30
11.12	Йогурт	125	86	2	6,3	5,3	125	86	2	6,3	5,3	125	86	2	6,3	5,3
	Хліб цільнозерно зий (Г)	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7
		445	447,2	24,8	17,5	46,3	525	575,65	33,4	21,76	60,63	545	607,1	37,7	22,8	61,4
Обід																
1.36	Салат зі свіжого буряка та ароматної олії	100	77,69	1,55	4,19	9,23	100	77,69	1,55	4,19	9,23	100	77,69	1,55	4,19	9,23
2.11	Суп гороховий (С)	250	145,10	3,10	6,20	20,20	250	145,10	3,10	6,20	20,20	250	145,10	3,10	6,20	20,20
5.04	Лінійні голубиї з яловичиною (МП, Л)	180/70	230,5	9,4	12,6	19,1	250/100	320,2	13,1	17,6	26,5	300/120	384,2	15,7	21,1	31,8
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 цільнозерно зий (Г)	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
12.01	Груша	100	42	0,4	0,3	11	100	42	0,4	0,3	11	100	42	0,4	0,3	11
		810	700,09	17,75	25,89	99,03	900	836,79	22,45	32,89	113,13	950	900,79	25,05	35,39	118,43
Вечеря																
1.17	Салат з морквою, каррі та соусом "Вінегрет" (ГЦ)	100	74,10	1	4,56	7,22	100	74,10	1	4,56	7,22	100	74,10	1	4,56	7,22
3.02	Омлет Скрамбл (Я, Л, Г, МП)	50	97,70	5,40	6,90	3,70	50	97,70	5,40	6,90	3,70	50	97,70	5,40	6,90	3,70
08.26	Каша пшенична (розсипчаста) (Г, МП, Л)	120	151,92	4,84	3,32	25,24	150	189,90	6,00	4,20	31,50	150	189,90	6,00	4,20	31,50
	Какао з молоком (МП, Л)	200	112,5	6,1	5,5	9,9	200	112,5	6,1	5,5	9,9	200	112,5	6,1	5,5	9,9
12.01	Банан	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
		570	514,96	17,45	19,2	65,5	600	542,94	18,61	20,1	71,76	600	571,68	20,18	21,48	74,27
	Всього	1825	1662,25	60,0	62,59	210,83	2025	1955,38	74,46	74,75	245,52	2095	2079,57	82,93	80,67	254,1

П'ЯТНИЦЯ

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г	Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г	Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г
Сніданок																
1.12	Салат з моркви та імбирем	100	68,14	1,03	3,2	7,5	100	68,14	1,03	3,2	7,5	100	68,14	1,03	3,2	7,5
4.11	Курка запечена в соусі "Імбирному"	70	132,00	13,60	6,70	3,60	100	186,90	19,30	9,40	5,10	120	219,94	22,67	11,10	6,05
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	86,0	4,0	3,0	10,0	125	86,0	4,0	3,0	10,0	125	86,0	4,0	3,0	10,0
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7
12.01	Банан	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
		545	584,84	26,23	18,2	77,0	625	719,84	34,03	23,7	91,2	645	772,88	37,4	25,4	92,15
Обід																
1.09	Салат з квашеними огірками та свіжою капустою	100	70,3	1,5	5,1	4,6	100	70,3	1,5	5,1	4,6	100	70,3	1,5	5,1	4,6
ЗРБ м. Київ, 1990р., ТК №60	Борщ з картоплею і капустою (МП, Л) + сметана	250/15	161,40	2,90	5,60	25,80	250/15	161,40	2,90	5,60	25,80	250/15	161,40	2,90	5,60	25,80
6.04	Мінтай запечений під соусом Бешамель (Р, Г, МП, Л)	60	54,1	8,6	2,1	1,6	90	81,1	12,9	3,1	2,4	120	112,6	17,9	4,3	3,3
08.03	Рис з кмином (МП, Л)	120	164,2	3,7	3	30,2	150	205,2	4,7	3,8	37,7	150	205,2	4,7	3,8	37,7
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7
	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
12.01	Апельсин	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11
		860	714,6	21,4	18,0	116,5	940	829,7	27,7	21,8	131,5	970	861,2	32,7	23	132,4
Вечеря																
1.27	Салат з червоної капусти та соусом "Вінегрет" (ГЦ)	100	60,6	1,3	3,6	5,2	100	60,6	1,3	3,6	5,2	100	60,6	1,3	3,6	5,2
08.07	Лобіо з квасолі	250	294,9	12,30	12,10	34,70	250	294,9	12,30	12,10	34,70	300	353,80	14,80	14,60	41,70
07.10	Запіканка сирна (МП, Л, Я, Г)	100/75	121,34	9,70	6,34	6,21	100/75	161,79	12,94	8,46	8,28	100/75	161,79	12,94	8,46	8,28
	Сметана (МП, Л)	10	20,60	0,30	2,00	0,30	10	20,60	0,30	2,00	0,30	10	20,60	0,30	2,00	0,30
	Узвар з суміші сухофруктів	150	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70
		585	578,24	23,8	24,74	65,11	610	618,69	27,04	26,86	67,18	660	677,59	29,54	29,36	74,18
	Всього	1990	1877,68	71,43	60,94	258,61	2175	2168,23	88,77	72,36	289,88	2275	2311,67	99,64	77,76	228,73

ПОНЕДІЛОК

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування сграв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, г	Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г	Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г
Сніданок																
1.36	Салат зі свіжого буряка та ароматної олії	100	77,69	1,55	4,19	9,23	100	77,69	1,55	4,19	9,23	100	77,69	1,55	4,19	9,23
4.08	Курячий шніцель (МП, Л, Г, Я)	70/70	148,50	13,10	6,90	11,30	100/100	212,09	18,70	9,85	16,90	120/120	254,50	22,40	11,80	19,40
08.03	Рис з кмином (МП, Л)	120	154,10	3,70	3,00	30,20	150	205,20	4,70	3,80	37,70	150	205,20	4,70	3,80	37,70
	Молоко (МП, Л)	200	122	6,2	5,0	9,4	200	122	6,2	5,0	9,4	200	122	6,2	5,0	9,4
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7
		520	547,53	25,06	20,31	68,27	600	699,22	32,66	26,06	88,07	620	741,63	36,36	28,01	90,57
Обід																
1.44	Салат вінегрет (ГЦ)	100	36,7	1,8	3,5	12,1	100	86,7	1,8	3,5	12,1	100	86,7	1,8	3,5	12,1
2.11	Суп гороховий (С)	250	134,50	5,50	2,50	19,20	250	134,50	5,50	2,50	19,20	250	134,50	5,50	2,50	19,20
5.01	Плов з булгура та свининою (Г)	150/70	231,67	8,02	13,96	19,68	200/100	308,9	10,7	18,6	26,2	250/120	386,1	13,4	23,3	32,8
11.03	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,80	0,2	0,70	18,70	150	80,80	0,2	0,70	18,70
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7
12.01	Банан	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
		780	639,67	19,02	22,86	101,48	850	823,9	22,7	29,5	114,7	900	901,1	25,4	34,2	121,3
Вечеря																
1.43	Овочева асорті з куркумою (морква, цибуля) (К)	100	43	1	3,1	2,7	100	43	1	3,1	2,7	100	43	1	3,1	2,7
07.10	Запіканка сирна з яблуком і морквою (МП, Л, Я, Г)	120/75	217,65	13,84	11,56	14,55	120/75	217,65	13,84	11,56	14,55	150/75	272,10	17,30	14,40	18,20
	Сметана (МП, Л)	10	20,6	0,3	2,0	0,3	10	20,6	0,3	2,0	0,3	10	20,6	0,3	2,0	0,3
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	80,80	0	0,70	18,70	150	80,80	0	0,70	18,70	200	107,70	0	0,90	24,90
12.01	Яблуко	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
		480	457,05	16,64	17,56	58,05	480	457,05	16,64	17,56	58,05	560	538,4	20,1	20,6	67,9
	Всього	1780	1704,25	60,72	60,73	227,8	1930	1980,17	72,0	73,12	260,82	2080	2181,13	81,86	82,81	279,77

ВІВТОРОК

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування с/грав	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, г	Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г	Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г
Сніданок																
1.23	Салат з капусти та зеленим горошком (свіжомороженим) та насінням	100	94,4	3	6,6	5,2	100	94,4	3	6,6	5,2	100	94,4	3	6,6	5,2
4.09	Курячі нагетси (Г, Л, Я, МП)	85/70	186,30	15,10	7,70	17,70	120/100	274,00	22,10	11,30	26,00	150/120	328,90	26,60	13,40	31,20
10.05	Соус "Кетчуп"	25	13,20	0,30	0,00	3,00	25	13,20	0,30	0,00	3,00	25	13,20	0,30	0,00	3,00
ЗРБ для школярів, 1987р., ТК №132	Рис (розсипчастий) (МП, Л)	120	163,60	3,70	2,90	30,20	150	204,50	4,60	3,60	37,70	150	204,50	4,60	3,60	37,70
	Йогурт (МП, Г)	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00
12.01	Яблуко	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
		555	595,69	26,91	20,51	77,64	620	724,29	34,81	24,81	93,44	650	779,19	39,31	26,91	98,64
Обід																
1.17	Салат з моркви, кав'яри та соусом "Вінегрет" (ГЦ)	100	66,7	1	3,6	7,5	100	66,7	1	3,6	7,5	100	66,7	1	3,6	7,5
2.13	Суп білий з галушками (Г, Л, Я, МП)	250	157,90	4,30	3,3	28,9	250	157,90	4,30	3,3	28,9	250	157,90	4,30	3,3	28,9
4.07	Курка по-італійськи	70	74,4	12,1	2,5	1,1	100	105,4	17,2	3,5	1,2	120	123,99	23	4,14	1,77
08.23	Кус кус (припущений) з овочами (Г)	150	213,3	5,8	4,8	32,8	200	291,10	7,7	6,40	43,80	200	291,10	7,7	6,40	43,80
	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 (Г)	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7
12.01	Апельсин	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11
		900	733,4	26,8	16,6	114,6	1000	980,2	34,8	21,2	132,4	1020	908,79	40,6	21,84	132,97
Вечеря																
1.36	Салат зі свіжого буряка та ароматної олї	100	77,69	1,55	4,19	9,23	100	77,69	1,55	4,19	9,23	100	77,69	1,55	4,19	9,23
3.02	Омлет Скрамбл (Я, Л, Г, МП)	50	97,70	5,40	6,90	3,70	50	97,70	5,40	6,90	3,70	50	97,70	5,40	6,90	3,70
08.27	Сочевиця зі спеціями (МП, Г)	120	184,90	14,00	2,40	29,80	150	231,20	17,50	3,10	37,30	150	231,20	17,50	3,10	37,30
	Молоко (МП, Л)	200	122	6,2	5,0	9,4	200	122	6,2	5,0	9,4	200	122	6,2	5,0	9,4
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7
		500	522,85	28,59	20,05	59,81	550	616,15	33,09	22,75	74,01	550	616,15	33,09	22,75	74,01
	Всього	1955	1590,94	82,3	57,16	252,05	2170	2230,64	102,7	68,76	299,85	2220	2304,13	113	71,5	235,62

СЕРЕДА

Збірник рецептур, №: розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, г	Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г	Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г
Сніданок																
1.09	Салат з квашеними огірками та свіжою капостою	100	112,2	4,6	7,2	7,9	100	112,2	4,6	7,2	7,9	100	112,2	4,6	7,2	7,9
4.03	Куліш з курячим м'ясом (МП, Л)	180/70	277,50	15,80	12,60	27,65	250/100	385,50	22,00	17,40	38,20	300/120	462,60	26,40	20,90	45,80
11.05	Какао з молоком (МП, Л)	200	112,5	6,1	5,5	9,9	200	112,5	6,1	5,5	9,9	200	112,5	6,1	5,5	9,9
	Хліб цільнозерноий (Г)	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7
12.01	Банан	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
		610	656,18	29,55	27,06	76,4	700	814,18	36,75	33,86	93,65	750	891,28	41,15	37,36	101,25
Обід																
1.18	Салат з морквою, сиром та сметаною (МП, Л)	100/15	70,3	1,5	5,1	4,6	100/15	70,3	1,5	5,1	4,6	100/15	70,3	1,5	5,1	4,6
2.14	Капустняк з гарбузом (Г)	250	145,10	3,10	6,20	20,20	250	145,10	3,10	6,20	20,20	250	145,10	3,10	6,20	20,20
6.08	Рибний закритий гиріг зі спеціями (Р, МП, Л)	150	160,43	10,06	5,58	18,03	225	240,70	15,1	8,40	27,00	300	320,90	20,1	11,20	36,10
	Хліб цільнозерноий (Г)	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7
11.06	Напій з шипшини	200	113,60	5,60	0,00	24,00	200	113,60	5,60	0,00	24,00	200	113,60	5,60	0,00	24,00
12.01	Апельсин	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11
		830	656,43	23,76	19,08	98,63	925	782,7	29,8	23,9	114,3	1000	862,9	34,8	26,7	123,4
Вечеря																
1.23	Салат з капусти, зеленого горошку та насіння	100	107,63	2,95	8,06	5,21	100	107,63	2,95	8,06	5,21	100	107,7	1,8	6,1	11,5
ЗРБ для школярів, 1987р., ТК №81	Шніцель яловичий рублений (Я, Г)	70/70	148,50	13,10	6,90	11,30	100/100	212,09	18,70	9,85	16,90	150/120	231,20	21,50	13,10	27,30
	Соус "Кетчуп" (ГЦ)	25	13,20	0,30	0,00	3,00	25	13,20	0,30	0,00	3,00	25	13,20	0,30	0,00	3,00
08.11	Ньокі (картопляні галушки) (МП, Я, Л, Г)	120	201,30	5,10	3,40	39,20	150	251,60	6,40	4,30	49,00	180	291,56	8,64	5,56	57,08
	Йогурт (МП, Л)	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00
		440	556,63	25,45	21,36	68,71	500	670,52	32,35	25,21	84,11	580	729,66	36,24	27,76	108,88
	Всього	1860	1871,24	78,76	67,5	243,74	2105	2267,4	98,9	82,97	292,06	2310	2483,84	112,54	91,82	333,53

ЧЕТВЕР

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування с/грав	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, г	Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г	Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглево ди, г
Сніданок																
1.12	Салат з моркви та імбирем	100	68,14	1,03	3,2	7,5	100	68,14	1,03	3,2	7,5	100	68,14	1,03	3,2	7,5
07.14	Запіканка сирна (МП, Л,Я)	200	366,20	7,52	6,64	68,49	200	366,20	7,52	6,64	68,49	250	449,33	9,33	8,26	83,66
	Молоко (МП, Л)	200	122	6,2	5,0	9,4	200	122	6,2	5,0	9,4	200	122	6,2	5,0	9,4
12.01	Банан	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
		600	615,34	14,05	13,04	107,79	600	615,34	14,05	13,04	107,79	650	698,47	15,86	14,66	122,96
Обід																
1.09	Салат з квашеними огірками та свіжою капостою	100	70,3	1,5	5,1	4,6	100	70,3	1,5	5,1	4,6	100	70,3	1,5	5,1	4,6
Збірник рецептур блюдо м. Київ, 1990р., ТК №60	Борщ з картоплею (МП, Л)	250	161,40	2,90	5,60	25,80	250	161,40	2,90	5,60	25,80	250	161,40	2,90	5,60	25,80
	Сметана (МП, Л)	25	51,5	0,8	5,0	0,8	25	51,5	0,8	5,0	0,8	25	51,5	0,8	5,0	0,8
5.08	Бефстроганов з вареної яловичини (МП, Л)	70/70	110,7	6,8	8,2	2,4	100/100	158,1	9,7	11,7	3,5	120/120	189,7	11,6	14,8	4,1
08.01	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем (МП, Л)	120	132,70	4,1	3,1	24,1	150	165,80	5,2	3,9	30,1	150	165,80	5,2	3,9	30,1
11.02	Компот із свіжих (заморожених) ягід, м'ятою та родзинками	150	33,30	0,40	0,00	7,50	150	33,30	0,40	0,00	7,50	150	33,30	0,40	0,00	7,50
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7
		74	63,9	18,5	29,0	75,2	825	758,4	23,5	35,3	89,2	845	790	25,4	38,4	89,6
Вечеря																
1.36	Салат зі свіжого буряка та ароматної олї	100	77,69	1,55	4,19	9,23	100	77,69	1,55	4,19	9,23	100	77,69	1,55	4,19	9,23
4.03	Куліш з курячим м'ясом (МП, Л)	180/70	277,50	15,80	12,60	27,50	250/100	385,50	22,00	17,40	38,20	300/120	462,60	26,40	20,90	45,80
	Кефір (МП, Л)	125	62,50	3,50	3,10	5,00	125	62,50	3,50	3,10	5,00	125	62,50	3,50	3,10	5,00
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70
12.01	Груша	100	42	0,4	0,3	11	100	42	0,4	0,3	11	100	42	0,4	0,3	11
		535	583,69	24,35	22,09	83,53	625	738,69	31,55	28,89	90,93	675	815,79	35,95	32,39	98,53
	Всього	1880	1823,93	56,9	64,13	266,52	2050	2112,43	69,1	77,23	287,92	2170	2304,26	77,21	85,45	311,09

П'ЯТНИЦЯ

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування сграв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	Енергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, г	Вихід, г	Е- ергоці нність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г	Вихід, г	Енергоцін ність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г
Сніданок																
1.39	Салат з буряком, сєлерою та сиром (С, МП, Л)	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 кминем	70/70	110,00	15,20	3,50	2,50	100/100	157,15	21,70	5,06	3,63	120/120	188,60	26,00	Є,10	4,40
08.01	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем (МП, Л)	120	132,70	4,10	3,10	24,10	150	165,80	5,20	3,90	30,10	150	165,80	5,20	3,90	30,10
	Йогурт (МП, Л)	125	98,70	1,20	0,00	22,50	125	98,70	1,20	0,00	22,50	200	98,70	1,20	Є,00	22,50
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7
12.31	Яблуко	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
		445	601,83	27,2	14,27	89,57	625	729,08	35,8	18,63	103,4	720	760,53	40,1	19,67	104,17
Обід																
1.07	Салат з яйцем та зеленим горошком (Я)	100	128	8,0	7,4	7,5	100	128	8,0	7,4	7,5	100	128	8,0	7,4	7,5
2.12	Суп квасолевий	250	144,00	4,70	5,40	19,50	250	144,00	4,70	5,40	19,50	250	144,00	4,70	5,40	19,50
07.23	Вегетаріанський пиріг закритий (МП,Л) + сметана	200/25	252,3	6,0	14,5	25,9	200/25	252,3	6,0	14,5	25,9	200/25	252,3	6,0	14,5	25,9
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7
	Сік	200	98,70	1,20	0,00	22,50	200	98,70	1,20	0,00	22,50	200	98,70	1,20	Є,00	22,50
12.01	Банан	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	Є,20	21,80
		880	719	23,4	29,5	107,2	900	836	24,4	31,5	113,9	900	836	24,4	31,5	113,9
Вечеря																
1.13	Салат з морквою та яблуком, соусом "Вінегрет" (ГЦ)	100	81,81	0,73	4,54	9,51	100	81,81	0,73	4,54	9,51	100	81,81	0,73	4,54	9,51
6.03	Риба тушкована з озолами та томатним соусом (Р)	60	60,9	8,5	2,8	1,7	90	91,3	12,7	4,2	2,5	120	121,7	16,9	5,5	3,3
08.03	Рис (розсипчастий) з кмином (МП, Л)	120	164,10	3,70	3,00	30,20	150	205,20	4,70	3,80	37,70	150	205,20	4,70	3,80	37,70
11.05	Какао з молоком (МП,Л)	200	112,5	6,1	5,5	9,9	200	112,5	6,1	5,5	9,9	200	112,5	6,1	5,5	9,9
		495	462,29	21,58	19,4	51,16	555	533,79	26,78	21,6	59,46	585	564,19	30,98	22,9	60,26
	Всього	1820	1853,12	72,18	63,17	247,93	2080	2098,87	86,98	71,73	276,76	2205	2160,72	95,48	74,07	278,33

Організація харчування у закладі здійснюється відповідно до Норм і порядку харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку, затверджених Постановою Кабінету Міністрів України від 24.03.2021 року № 305, зі змінами та доповненнями. Меню складено відповідно до вищевказаного документу. При розрахунках використані дані таблиць № 1,2,3,4,5 норм харчування та матеріали додатків 5,12,13.

Використані технологічні карти з джерел:

1. Збірник рецептур блюд (технологічних карт) м.Київ, 1990 р.
2. Збірник рецептур блюд для харчування школярів, 1987 р. № 290.
3. Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах Євгена Клопотенка.
4. Технологічні карти на страви та вироби затверджені ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О.М.Марзєєва НАМН України».

Умовні позначення:

* маса нетто порції м'яса для приготування готових страв