ПОГОДЖЕНО
Начальник Чернівецького районного управління Головного управління Держпродспоживслужби в Чернівецькій області
Сергій Лазарєв
2 024р.

ЗАТВЕРДЖЕНО
Начальник відділу освіти Новоселицької міської ради
Аделіна Руснак
2 024р.

Зразок чотирьохтиждневого перспективного меню для ЗЗСО Новоселицької територіальної громади на осінній період 2024р.

Збірник рецептур, № розкладки	Наявні алергени	Найменування страв	Вихід			Назва продуктів	Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)			Енергетична цінність для дітей 6-11р.				Енергетична цінність для дітей 11-14р.				Енергетична цінність для дітей 14-18р.			
										525-630	18-21	17-21	73-88	600-720	21-25	21-25	81-98	675-810	23-27	23-27	93-112
		1-й тиждень	6-11 р.	11-14р.	14-18р.		6-11 р.	11-14р.	14-18р.	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								5	6	7	8	10	11	12	13	15	16	17	18
		Понеділок																			
ТК №1.23		Салат з капусти з зеленим горошком та насінням соняшнику	100	100	100					94,37	2,95	6,56	5,21	94,37	2,95	6,56	5,21	94,37	2,95	6,56	5,21
						капуста білокачана	80	80	80												
						горошок зелений заморожений	11	11	11												
						ядро насіння соняшника	5	5	5												
						сіль йодована	0,4	0,4	0,4												
						олія	3,8	3,8	3,8												
						орегано сушений	0,1	0,1	0,1												
ТК №3.02	Г,Л,МП,Я	Скрамбл	50	50	50					79,00	5,50	5,00	3,00	79,00	5,50	5,00	3,00	79,00	5,50	5,00	3,00
						яйце куряче	40	40	40												
						молоко	10	10	10												
						борошно	4	4	4												
						сіль йодована	0,15	0,15	0,15												
						олія	0,25	0,25	0,25												
ТК №7.08	МП,Л,Г	Мак енд чіз	120	150	150					181,00	6,20	9,20	17,30	181,00	6,20	10,20	17,30	181,00	6,20	10,20	17,30
						макарони	22,2	27,8	27,8												
						борошно	4,6	5,3	5,3												
						масло вершкове	1,8	2	2												
						молоко	70	85	85												
						мускатний горіх	0,6	0,7	0,7												
						сіль йодована	0,4	0,5	0,5												
						сир твердий	12	15	15												
Пром-ве вироб.		Сік	200	200	200					98,70	1,20	0,00	22,50	98,70	1,20	0,00	22,50	98,70	1,20	0,00	22,50
Пром-ве вироб.	Г	Хліб цільнозерновий	30	50	50					68,00	1,80	0,21	15,00	113,00	3,00	0,35	25,00	113,00	3,00	0,35	25,00
ТК №12.01		Банани свіжі	100	100	100					95,00	1,50	0,20	21,80	95,00	1,50	0,20	21,80	95,00	1,50	0,20	21,80
		Всього								**616,07**	**19,15**	**21,17**	**84,81**	**661,07**	**20,35**	**22,31**	**94,81**	**661,07**	**20,35**	**22,31**	**94,81**

		Вівторок																			
ТК №1.24		Салат з капустою та морквою	100	100	100					32,00	0,80	1,70	2,90	32,00	0,80	1,70	2,90	32,00	0,80	1,70	2,90
						капуста білокачана	60	60	60												
						морква	35	35	35												
						сік лимона	1	1	1												
						сіль йодована	0,3	0,3	0,3												
						паприка мелена	0,1	0,1	0,1												
						перець чорний мелений	0,1	0,1	0,1												
						олія	3	3	3												
ТК №4.09	Г,Л,Я,МП	Курячі нагетси	85	125	150					186,00	15,10	7,70	17,70	274,00	22,20	11,30	26,00	329,00	26,60	13,60	31,20
						філе куряче	69	81	101												
						борошно	9	10	13												
						яйцо	14	16	20												
						молоко	7	8	10												
						панірувальні сухарі	9	10	13												
						олія	1,3	1,5	1,9												
						перець чорний мелений	0,09	0,1	0,13												
						сіль йодована	0,4	0,6	0,6												
ТК №8.12	МП,Л	Відварена картопля з вершковим маслом	120	150	150					151,00	2,20	7,60	18,70	189,00	2,70	9,50	23,40	189,00	2,70	9,50	23,40
						картопля	120	150	150												
						сіль йодована	0,4	0,5	0,5												
						кріп сушений	0,1	0,2	0,2												
						масло вершкове	3	4,5	4,5												
ТК №11.11		Чай з каркаде	180	180	180					85,20	4,20	0,00	18,00	85,20	4,20	0,00	18,00	85,20	4,20	0,00	18,00
						каркаде	2,2	2,2	2,2												
						вода	180	180	180												
						цукор	5	5	5												
Пром-ве вироб.	Г	Хліб цільнозерновий	30	50	50					68,00	1,80	0,21	15,00	113,00	3,00	0,35	25,00	113,00	3,00	0,35	25,00
ТК №12.01		Апельсини свіжі	75	75	75					33,00	0,67	0,15	8,48	33,00	0,67	0,15	8,48	33,00	0,67	0,15	8,48
		Всього								**555,20**	**24,77**	**17,36**	**80,78**	**726,20**	**33,57**	**23,00**	**103,78**	**781,20**	**37,97**	**25,30**	**108,98**
		Середа																			
ТК №1.18	Л,МП	Салат з морквою,сиром та сметаною	100	100	100					112,16	4,57	7,17	7,88	112,16	4,57	7,17	7,88	112,16	4,57	7,17	7,88
						морква	77	77	77												
						сир твердий	12	12	12												
						сметана	12	12	12												
						сіль йодована	0,3	0,3	0,3												
ТК №4.03	Л,МП	Куліш з курячим м'ясом	130/50	180/70	216/84					270,10	14,10	12,20	36,70	325,10	16,70	15,60	46,50	415,10	18,10	17,30	48,50
						філе куряче	70	98	117												
						пшоно	39	54	65												
						морква	13	18	21												
						цибуля	13	18	21												
						часник сушений	0,9	1,3	1,5												
						паприка мелена	0,54	0,75	0,9												
						томатна паста	4	5	6												
						масло вершкове	1,8	2,5	3												
						олія	4	5	6												
						сіль йодована	0,54	0,75	0,9												

						перець чорний мелений	0,18	0,25	0,3												
						вода	77	108	129												
ТК №11.03		Узвар з суміші сухофруктів	180	180	180					130,00	0,20	0,70	18,70	130,00	0,20	0,70	18,70	130,00	0,20	0,70	18,70
						суміш сухофруктів	14,8	14,8	14,8												
						вода	165	165	165												
						цукор	5	5	5												
		Яблука свіжі	75	75	75					39,30	0,30	0,30	8,90	39,30	0,30	0,30	8,90	39,30	0,30	0,30	8,90
		Всього								**551,56**	**19,17**	**20,37**	**72,18**	**606,56**	**21,77**	**23,77**	**81,98**	**696,56**	**23,17**	**25,47**	**83,98**
		Четвер																			
ТК №1.20	ГЦ	Салат з капусти,моркви та зеленого горошку	100	100	100					67,98	1,98	3,65	6,21	67,98	1,98	3,65	6,21	67,98	1,98	3,65	6,21
						капуста білокачана	60	60	60												
						морква	16	16	16												
						горошок зелений заморожений	20	20	20												
						сіль йодована	0,1	0,1	0,1												
						олія	2,4	2,4	2,4												
						цукор	0,1	0,1	0,1												
						перець чорний мелений	0,1	0,1	0,1												
ТК №6.07	Р,Я	Котлети рибні	60	90	120					53,20	9,10	1,50	2,10	79,80	13,60	2,20	3,20	106,42	18,11	3,00	4,70
						філе рибне	60	90	120												
						цибуля	10	14	20												
						яйце куряче	4,8	7,2	9,6												
						крохмаль	1,5	2,25	3												
						часник сушений	0,24	0,36	0,48												
						сіль йодована	0,18	0,27	0,36												
						перець чорний мелений	0,06	0,09	0,12												
ТК №8.04	МП,Л	Рис розсипчастий з орегано	120	150	150					163,60	3,70	4,00	30,20	204,50	4,60	5,00	37,70	204,50	4,60	5,00	37,70
						крупа рисова	42,8	53,6	53,6												
						вода	90	112,5	112,5												
						сіль йодована	0,4	0,5	0,5												
						масло вершкове	3	3,8	3,8												
						орегано сушений	0,6	0,8	0,8												
ТК №11.05	МП,Л	Какао з молоком	180	180	180					101,23	5,50	0,95	18,00	101,23	5,50	0,95	18,00	101,23	5,50	0,95	18,00
						какао	3,3	3,3	3,3												
						молоко	160	160	160												
						вода	20	20	20												
						цукор	5	5	5												
Пром-ве вироб.	Г	Хліб цільнозерновий	30	50	50					68,00	1,80	0,21	15,00	113,00	3,00	0,35	25,00	113,00	3,00	0,35	25,00
ТК №12.01		Банани свіжі	75	75	75					71,30	1,10	0,20	16,40	71,30	1,10	0,20	16,40	71,30	1,10	0,20	16,40
		Всього								**525,31**	**23,18**	**10,51**	**87,91**	**637,81**	**29,78**	**12,35**	**106,51**	**664,43**	**34,29**	**13,15**	**108,01**
		П'ятниця																			
ТК №8.14	Л,Г,МП	Овочі припущені з соусом "Бешамель"	50	50	50					46,80	2,10	1,35	3,70	46,80	2,10	1,35	3,70	46,80	2,10	1,35	3,70
						морква	20	20	20												

						горошок зелений заморожений	15	15	15												
						капуста білокачана	10	10	10												
						сіль йодована	0,3	0,3	0,3												
						борошно	1,33	1,33	1,33												
						масло вершкове	0,5	0,5	0,5												
						молоко	23,75	23,75	23,75												
						мускатний горіх	0,15	0,15	0,15												
ТК №8.27	МП,Л	Сочевиця зі спеціями	100	100	100					154,10	6,70	5,00	26,90	154,10	6,70	5,00	26,90	154,10	6,70	5,00	26,90
						сочевиця	48	48	48												
						масло вершкове	2	2	2												
						кориця мелена	0,3	0,3	0,3												
						сіль йодована	0,3	0,3	0,3												
						вода	50	50	50												
ТК №7.12	Г,Л,МП	Запіканка сирна з бананом та сметаною	150/15	180/15	180/15					280,56	8,70	11,33	23,10	365,47	15,10	16,41	32,76	365,47	15,10	16,41	32,76
						сир кисломолочний	68,4	85,5	85,5												
						панірувальн сухарі	3,6	4,5	4,5												
						крупа манна	4,5	5,4	5,4												
						банан	60	75	75												
						сметана	3,6	4,5	4,5												
						ванільний цукор	0,2	0,3	0,3												
						куркума	0,6	0,8	0,8												
						олія	1,2	1,5	1,5												
						цукор	5,5	7	7												
ТК №11.06		Напій з шипшини	200	200	200					38,70	1,20	0,00	19,50	38,70	1,20	0,00	19,50	38,70	1,20	0,00	19,50
						плоди шипшини сушені	20	20	20												
						вода	200	200	200												
						цукор	5	5	5												
		Всього								**520,16**	**18,70**	**17,68**	**73,20**	**605,07**	**25,10**	**22,76**	**82,86**	**605,07**	**25,10**	**22,76**	**82,86**
Збірник рецептур, № розкладки	**Наявні алергени**	**Найменування страв**	**Вихід**			**Назва продуктів**	**Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)**			**Енергетична цінність для дітей 6-11р.**				**Енергетична цінність для дітей 11-14р.**				**Енергетична цінність для дітей 14-18р.**			
										525-630	18-21	17-21	73-88	600-720	21-25	21-25	81-98	675-810	23-27	23-17	93-112
		2-й тиждень	**6-11 р.**	**11-14р.**	**14-18р.**		**6-11 р.**	**11-14р.**	**14-18р.**	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**								**5**	**6**	**7**	**8**	**10**	**11**	**12**	**13**	**15**	**16**	**17**	**18**
		Понеділок																			
ТК №1.20	ГЦ	Салат з капусти,моркви та зеленого горошку	50	50	50					34,00	1,00	1,80	3,10	34,00	1,00	1,80	3,10	34,00	1,00	1,80	3,10
						капуста білокачана	27	27	27												
						морква	7,5	7,5	7,5												

						горошок зелений заморожений	10	10	10												
						сіль йодована	0,1	0,1	0,1												
						олія	2,4	2,4	2,4												
						цукор	0,1	0,1	0,1												
						перець чорний мелений	0,1	0,1	0,1												
Пром-ве вироб.	МП,Л	Сир твердий	15	15	15					52,00	3,40	4,30	0,70	52,00	3,40	4,30	0,70	52,00	3,40	4,30	0,70
ТК №7.23	Л,МП	Вегетаріанський закритий пиріг	200	200	200					332,40	12,90	14,60	41,80	332,40	12,90	14,60	41,80	332,40	12,90	14,60	41,80
						цибуля	19	19	19												
						морква	20	20	20												
						часник	1,6	1,6	1,6												
						картопля	97	97	97												
						сочевиця	36	36	36												
						масло вершкове	4	4	4												
						сіль йодована	0,6	0,6	0,6												
						олія	6	6	6												
						орегано сушений	0,6	0,6	0,6												
						перець чорний мелений	0,6	0,6	0,6												
						томатна паста	5	5	5												
ТК №11.02		Компот із свіжих яблук	150	150	150					33,00	0,40	0,00	7,40	33,00	0,40	0,00	7,40	33,00	0,40	0,00	7,40
						свіжі яблука	37,5	37,5	37,5												
						вода	165	165	165												
						родзинки	7,5	7,5	7,5												
						цукор	5	5	5												
Пром-ве вироб.	Г	Хліб цільнозерновий	30	50	50					68,00	1,80	0,21	15,00	113,00	3,00	0,35	25,00	113,00	3,00	0,35	25,00
ТК №12.01		Яблука свіжі	50	50	50					24,00	0,30	0,20	5,00	24,00	0,30	0,20	5,00	24,00	0,30	0,20	5,00
		Всього								**543,40**	**19,80**	**21,11**	**73,00**	**588,40**	**21,00**	**21,25**	**83,00**	**588,40**	**21,00**	**21,25**	**83,00**
		Вівторок																			
ТК №1.36		Салат з буряком з ароматною олією	75	75	75					21,90	1,20	2,40	6,90	21,90	1,20	2,40	6,90	21,90	1,20	2,40	6,90
						буряк столовий	72,8	72,8	72,8												
						сіль йодована	0,2	0,2	0,2												
						сік лимона	0,2	0,2	0,2												
						орегано сушений	0,2	0,2	0,2												
						олія	2,3	2,3	2,03												
Пром-ве вироб.	МП,Л	Сир м;який	50	50	50					52,00	3,40	4,30	0,70	52,00	3,40	4,30	0,70	52,00	3,40	4,30	0,70
ТК №4.04		Плов з курячим м'ясом	130/50	180/70	216/84					279,81	13,92	12,01	30,29	330,62	15,72	16,69	32,07	406,85	18,86	20,02	44,08
						філе куряче	70	98	117												
						крупа рисова	39	54	65												
						морква	9	13	15												
						цибуля	8	11	14												
						хмелі-сунелі	0,54	0,75	0,9												
						сіль йодована	0,18	0,24	0,3												

						олія	5	7	8												
						томатна паста	6	9	11												
						перець чорний мелений	0,18	0,25	0,3												
пром-ве вироб.	Г	Хліб цільнозерновий	30	50	50					68,00	1,80	0,21	15,00	113,00	3,00	0,35	25,00	113,00	3,00	0,35	25,00
ТК №11.03		Узвар з суміші сухофруктів	180	180	180					130,00	0,20	0,70	18,70	130,00	0,20	0,70	18,70	130,00	0,20	0,70	18,70
						суміш сухофруктів	14,8	14,8	14,8												
						вода	165	165	165												
						цукор	5	5	5												
ТК №12.01		Банани свіжі	75	75	75					71,30	1,10	0,20	16,40	71,30	1,10	0,20	16,40	71,30	1,10	0,20	16,40
		Всього								**623,01**	**21,62**	**19,82**	**87,99**	**718,82**	**24,62**	**24,64**	**99,77**	**795,05**	**27,76**	**27,97**	**111,78**
		Середа																			
ТК №1.31		Салат з капусти,яблуком та селерою	75	75	75					69,50	0,80	2,60	5,80	69,50	0,80	2,60	5,80	69,50	0,80	2,60	5,80
						капуста білокачана	37,5	37,5	37,5												
						яблука	23,6	23,6	23,6												
						селера корінь	12	12	12												
						олія	2,1	2,1	2,1												
						сіль йодована	0,3	0,3	0,3												
						цукор	0,1	0,1	0,1												
						сир твердий	6,2	6,2	6,2												
ТК №4.08	Г,Л,Я,МП	Курячий шніцель з соусом "Кетчуп"	70/25	85/25	100/25					161,60	6,90	13,40	14,30	199,50	8,70	16,30	20,60	252,40	10,90	17,99	23,73
						філе куряче	70	85	100												
						панірувальні сухарі	10,5	12,75	15												
						яйце куряче	5,6	6,8	8												
						молоко	3,5	4,25	5												
						борошно пшеничне	3,6	4,42	5,2												
						сіль йодована	0,3	0,36	0,4												
						сік лимона	0,7	0,85	1												
						перець чорний мелений	0,1	0,1	0,1												
						олія	1,1	1,2	1,4												
						томатна паста	5,3	5,3	5,3												
						вода	16	16	16												
						гвоздика	0,1	0,1	0,1												
						цукор	1,3	1,3	1,3												
						лист лавровий	0,02	0,02	0,02												
						крохмаль	0,7	0,7	0,7												
						часник сушений	0,8	0,8	0,8												
ТК №8.01	МП,Л	Гречана каша з чебрецем	120	150	150					132,70	4,10	3,10	24,10	165,80	5,20	3,90	30,10	165,80	5,20	3,90	30,10
						крупа гречана	56,4	70,5	70,5												
						вода	85,2	106,5	106,5												
						сіль йодована	0,4	0,5	0,5												
						чабрець сушений	0,2	0,3	0,3												
						масло вершкове	3	3,8	3,8												
ТК №11.03		Чай	180	180	180					96,90	0,30	0,80	22,40	96,90	0,30	0,80	22,40	96,90	0,30	0,80	22,40
						чай	0,6	0,6	0,6												
						вода	180	180	180												

						цукор	5	5	5												
ТК №12.01		Апельсини свіжі	75	75	75					33,00	0,67	0,15	8,48	33,00	0,67	0,15	8,48	33,00	0,67	0,15	8,48
		Всього								**493,70**	**12,77**	**20,05**	**75,08**	**564,70**	**15,67**	**23,75**	**87,38**	**617,60**	**17,87**	**25,44**	**90,51**
		Четвер																			
ТК №1.24		Салат з капустою та морквою	50	50	50					32,00	0,80	1,70	2,90	32,00	0,80	1,70	2,90	32,00	0,80	1,70	2,90
						капуста білокачана	30	30	30												
						морква	17,5	17,5	17,5												
						сік лимона	0,5	0,5	0,5												
						сіль йодована	0,2	0,2	0,2												
						паприка мелена	0,1	0,1	0,1												
						перець чорний мелений	0,1	0,1	0,1												
						олія	1,5	1,5	1,5												
						сир мякий	25	25	25												
ТК №6.03	Р	Риба тушкована з овочами та томатним соусом	60	90	120					60,90	8,50	9,80	1,70	91,30	12,70	14,70	2,50	121,70	16,70	17,60	3,30
						філе рибне	60	90	100												
						морква	9	13,5	18												
						цибуля	9	13,5	18												
						лист лавровий	0,1	0,1	0,1												
						сіль йодована	0,2	0,3	0,4												
						томатна паста	1,8	2,7	3,6												
						олія	1,8	2,7	3,6												
ТК №8.28	МП,Л	Банош	100	120	150					181,20	4,00	3,30	14,50	213,50	4,80	4,00	16,30	241,80	6,00	5,00	21,50
						крупа кукурудзяна	33,3	40	50												
						молоко	40	48	60												
						вода	35	42	52,5												
						сіль йодована	0,3	0,4	0,5												
						масло вершкове	2,5	3	3,8												
ТК №11.05	МП,Л	Какао з молоком	180	180	180					101,23	5,50	0,95	18,00	101,23	5,50	0,95	18,00	101,23	5,50	0,95	18,00
						какао	3,3	3,3	3,3												
						молоко	160	160	160												
						вода	20	20	20												
						цукор	5	5	5												
Пром-ве вироб.	Г	Хліб цільнозерновий	30	50	50					68,00	1,80	0,21	15,00	113,00	3,00	0,35	25,00	113,00	3,00	0,35	25,00
ТК №12.01		Банани свіжі	75	75	75					71,30	1,10	0,20	16,40	71,30	1,10	0,20	16,40	71,30	1,10	0,20	16,40
		Всього								**514,63**	**21,70**	**16,16**	**68,50**	**622,33**	**27,90**	**21,90**	**81,10**	**681,03**	**33,10**	**25,80**	**87,10**
		П'ятниця																			
ТК №1.44	ГЦ	Вінегрет	75	75	75					65,00	1,38	2,62	9,06	65,00	1,38	2,62	9,06	65,00	1,38	2,62	9,06
						капуста білокачана	7,5	7,5	7,5												
						картопля	23,3	23,3	23,3												
						морква	15	15	15												
						цибуля	5,3	5,3	5,3												
						буряк столовий	15	15	15												
						горошок зелений заморожений	7,5	7,5	7,5												
						петрушка	1,9	1,9	1,9												
						олія	2,5	2,5	2,5												

						сіль йодована	0,2	0,2	0,2												
						цукор	1	1	1												
ТК №8.06		Горохове пюре	100	100	100					144,33	8,35	3,47	12,25	144,30	8,35	3,47	12,25	144,33	8,35	3,47	12,25
						горох колотий	44,5	44,5	44,5												
						вода	170	170	170												
						сіль йодована	0,3	0,3	0,3												
						коріандр мелений	0,4	0,4	0,4												
						олія	3	3	3												
ТК №7.10	МП,Л,Г,Я	Запіканка сирна з яблуком та морквою	100/15	120/15	150/15					213,50	12,99	11,18	14,70	259,02	15,50	12,81	17,55	334,80	19,26	15,26	21,82
						сир кисломолочний	66	79,2	99												
						крупа манна	4,5	5,4	6,8												
						цукор	4,8	5,8	7,2												
						яйце куряче	4	4,8	6												
						олія	1	1,2	1,5												
						сухарі панірувальні	3	3,6	4,5												
						сметана	15	15	15												
						ванільний цукор	0,2	0,2	0,3												
						куркума	0,5	0,6	0,8												
						морква	9	10,8	13,5												
						яблука	10	12	15												
Пром-ве вироб.		Сік	200	200	200					98,70	1,20	0,00	22,50	98,70	1,20	0,00	22,50	98,70	1,20	0,00	22,50
ТК №12.01		Апельсини свіжі	75	75	75					33,00	0,67	0,15	8,48	33,00	0,67	0,15	8,48	33,00	0,67	0,15	8,48
		Всього								**554,53**	**24,59**	**17,42**	**66,99**	**600,02**	**27,10**	**19,05**	**69,84**	**675,83**	**30,86**	**21,50**	**74,11**
Збірник рецептур, № розкладки	**Наявні алергени**	**Найменування страв**	**Вихід**			**Назва продуктів**	**Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)**			**Енергетична цінність для дітей 6-11р.**				**Енергетична цінність для дітей 11-14р.**				**Енергетична цінність для дітей 14-18р.**			
										525-630	18-21	17-21	73-88	600-720	21-25	21-25	81-98	675-810	23-27	23-27	93-112
		3-й тиждень	**6-11 р.**	**11-14р.**	**14-18р.**		**6-11 р.**	**11-14р.**	**14-18р.**	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**								**5**	**6**	**7**	**8**	**10**	**11**	**12**	**13**	**15**	**16**	**17**	**18**
		Понеділок																			
ТК №1.18	Л,МП	Салат з морквою,сиром та сметаною	50	50	75					56,1	2,3	3,6	3,9	56,1	2,3	3,6	3,9	84,1	3,5	5,4	5,9
						морква	38,5	38,5	57,8												
						сир твердий	6	6	9												
						сметана	5	5	5												
						сіль йодована	0,2	0,2	0,2												
ТК №8.26	МП,Л,Г	Каша пшенична	120	150	150					143,30	4,80	5,40	25,20	179,10	6,00	6,75	31,50	179,10	6,00	6,75	31,50
						крупа пшенична	48	60	60												
						вода	86,4	108	108												
						масло вершкове	2,4	3	3												
						сіль йодована	0,4	0,5	0,5												
ТК №7.09,ТК №10.11	Л,МП,Я,Г	Запіканка морквяно-яблучна зі сметанковим соусом	120	120	150					211,16	4,68	11,49	22,00	211,16	4,68	11,49	22,00	256,23	5,74	13,61	27,38

						морква															
						яблука															
						яйце куряче															
						крупа манна															
						цукор															
						сіль йодована															
						сметана															
						куркума															
						кориця мелена															
						олія															
Пром-ве вироб.		Сік	200	200	200					98,70	1,20	0,00	22,50	98,70	1,20	0,00	22,50	98,70	1,20	0,00	22,50
ТК №12.01		Банани свіжі	50	50	50					71,30	1,10	0,20	16,40	71,30	1,10	0,20	16,40	71,30	1,10	0,20	16,40
		Всього								**524,46**	**11,78**	**17,09**	**86,10**	**560,26**	**12,98**	**18,44**	**92,40**	**605,33**	**14,04**	**20,56**	**97,78**
		Вівторок																			
ТК №1.23		Салат з капусти з зеленим горошком та насінням соняшнику	100	100	100					94,37	2,95	6,56	5,21	94,37	2,95	6,56	5,21	94,37	2,95	6,56	5,21
						капуста білокачана	80	80	80												
						горошок зелений заморожений	11	11	11												
						ядро насіння соняшника	5	5	5												
						сіль йодована	0,4	0,4	0,4												
						олія	3,8	3,8	3,8												
						орегано сушений	0,1	0,1	0,1												
ТК №444	Г,Л,МП	Макарони відварні з твердим сиром	120	120	120					182,16	4,18	9,30	25,30	182,16	4,18	9,30	25,30	182,16	4,18	9,30	25,30
						макаронні вироби	39	39	39												
						сир твердий	9	9	9												
						масло вершкове	3	3	3												
						сіль йодована	0,5	0,5	0,5												
ТК №4.11		Курка запечена в соусі "Імбирному"	60	85	100					129,30	12,60	8,80	3,60	183,10	14,85	12,47	5,10	215,44	17,90	16,67	6,05
						стегно куряче	70	100	120												
						вода	9,3	13,2	15,5												
						крохмаль	1,5	2,13	2,5												
						цукор	1,5	2,13	2,5												
						імбир сухий	1,2	1,7	2												
						сіль йодована	0,2	0,255	0,3												
						олія	0,6	0,85	1												
ТК №11.11		Чай з каркаде								85,20	4,20	0,00	18,00	85,20	4,20	0,00	18,00	85,20	4,20	0,00	18,00
						каркаде	2,2	2,2	2,2												
						вода	180	180	180												
						цукор	5	5	5												
ТК №12.01		Яблука свіжі	75	75	75					39,30	0,30	0,30	8,90	39,30	0,30	0,30	8,90	39,30	0,30	0,30	8,90
		Всього								**530,33**	**24,23**	**24,96**	**61,01**	**584,13**	**26,48**	**28,63**	**62,51**	**616,47**	**29,53**	**32,83**	**63,46**
		Середа																			

ТК №8.05	МП,Л,С	Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром	120	120	150					190,80	6,10	7,00	26,10	190,80	6,10	7,00	26,10	238,40	7,60	8,70	32,60
						крупа рисова	20,4	20,4	25,5												
						цибуля	7,2	7,2	9												
						часник	1,5	1,5	1,5												
						сіль йодована	0,4	0,4	0,5												
						олія	3,6	3,6	4,5												
						горошок зелений заморожений	12	12	15												
						перець чорний мелений	0,1	0,1	0,2												
						сир твердий	9	9	11,3												
ТК №7.21	МА,Л,Г	Сінабон з корицею	60	80	100					143,80	3,70	5,40	25,50	191,70	4,90	7,20	34,10	239,60	6,12	8,99	42,58
						борошно пшеничне	30	40	50												
						молоко	12	16	20												
						цукор	2,4	3,2	4												
						дріжджі сухі	0,4	0,6	0,7												
						олія	3	4	5												
						кориця	0,4	0,6	0,7												
ТК №11.05	МП,Л	Какао з молоком	180	180	180					101,23	5,50	0,95	18,00	101,23	5,50	0,95	18,00	101,23	5,50	0,95	18,00
						какао	3,3	3,3	3,3												
						молоко	160	160	160												
						вода	20	20	20												
						цукор	5	5	5												
Пром-ве вироб.	Г	Хліб цільнозерновий	30	50	50					68,00	1,80	0,21	15,00	113,00	3,00	0,35	25,00	113,00	3,00	0,35	25,00
ТК №12.01		Апельсини свіжі	75	75	75					33,00	0,67	0,15	8,48	33,00	0,67	0,15	8,48	33,00	0,67	0,15	8,48
		Всього								**536,83**	**17,77**	**13,71**	**93,08**	**629,73**	**20,17**	**15,65**	**111,68**	**725,23**	**22,89**	**19,14**	**126,66**
		Четвер																			
ТК №1.31		Салат з капусти,яблуком та селерою	75	75	75					49,50	0,80	2,60	5,80	49,50	0,80	2,60	5,80	49,50	0,80	2,60	5,80
						капуста білокачана	37,5	37,5	37,5												
						яблука	23,6	23,6	23,6												
						селера корінь	12	12	12												
						олія	2,1	2,1	2,1												
						сіль йодована	0,3	0,3	0,3												
						цукор	0,1	0,1	0,1												
						сир твердий	6,2	6,2	6,2												
ТК №6.01	Г,Я,Р	Рибні нагетси	70	100	100					113,80	11,30	5,80	14,50	162,56	16,15	8,60	20,72	162,56	16,15	8,60	20,72
						філе рибне	60	90	90												
						борошно пшеничне	15,8	22,5	22,5												
						сіль йодована	0,2	0,3	0,3												
						яйце куряче	5,6	8	8												
						панірувальні сухарі	8,4	12	12												
						олія	1,5	2	2												
ТК №8.06		Горохове пюре	100	100	100					144,33	8,35	3,47	12,25	144,30	8,35	3,47	12,25	144,33	8,35	3,47	12,25
						горох колотий	44,5	44,5	44,5												
						вода	170	170	170												

						сіль йодована	0,3	0,3	0,3												
						коріандр мелений	0,4	0,4	0,4												
						олія	3	3	3												
ТК №11.03		Узвар з суміші сухофруктів	180	180	180					130,00	0,20	0,70	18,70	130,00	0,20	0,70	18,70	130,00	0,20	0,70	18,70
						суміш сухофруктів	14,8	14,8	14,8												
						вода	165	165	165												
						цукор	5	5	5												
Пром-ве вироб.	Г	Хліб цільнозерновий	30	50	50					68,00	1,80	0,21	15,00	113,00	3,00	0,35	25,00	113,00	3,00	0,35	25,00
ТК №12.01		Яблука свіжі	75	75	75					39,30	0,30	0,30	8,90	39,30	0,30	0,30	8,90	39,30	0,30	0,30	8,90
		Всього								**544,93**	**22,75**	**13,08**	**75,15**	**638,66**	**28,80**	**16,02**	**91,37**	**638,69**	**28,80**	**16,02**	**91,37**
		П'ятниця																			
ТК №1.28		Салат з капусти з ароматною олією	50	50	50					72,80	0,70	12,50	22,30	72,80	0,70	12,50	22,30	72,80	0,70	12,50	22,30
						капуста білокачана	48,5	48,5	48,5												
						цибуля	5	5	5												
						олія	1,5	1,5	1,5												
						орегано сушений	0,1	0,1	0,1												
						сіль йодована	0,2	0,2	0,2												
						насіння соняшника	5	5	5												
ТК №4.07		Курка по-італійські	60	85	100					94,40	12,10	2,50	1,10	105,40	17,20	3,50	1,50	123,99	20,23	4,14	1,77
						філе куряче	70	100	120												
						томатна паста	6	9	10												
						цибуля	4	7	8												
						часник сушений	0,6	0,9	1												
						сіль йодована	0,18	0,26	0,3												
						перець чорний мелений	0,06	0,09	0,1												
						орегано сушений	0,18	0,26	0,3												
						олія	2	3	3												
						вода	15	21	25												
ТК №8.03	МП,Л	Рис (розсипчастий) з кмином	100	120	150					156,80	3,10	2,50	25,10	164,10	3,70	3,00	30,20	205,20	4,70	3,80	37,70
						крупа рисова	35,7	42,8	53,6												
						вода	75	90	112,5												
						сіль йодована	0,3	0,4	0,5												
						кмин сухий	0,5	0,6	0,8												
						масло вершкове	2,5	3	3,8												
Пром-ве вироб.	Г	Хліб цільнозерновий	30	50	50					68,00	1,80	0,21	15,00	113,00	3,00	0,35	25,00	113,00	3,00	0,35	25,00
ТК №11.02		Компот із свіжих яблук	150	150	150					33,00	0,40	0,00	7,40	33,00	0,40	0,00	7,40	33,00	0,40	0,00	7,40
						свіжі яблука	37,5	37,5	37,5												
						вода	165	165	165												
						родзинки	5	5	5												
ТК №12.01		Банани свіжі	50	50	50					71,30	1,10	0,20	16,40	71,30	1,10	0,20	16,40	71,30	1,10	0,20	16,40
		Всього								**496,30**	**19,20**	**17,91**	**87,30**	**559,60**	**26,10**	**19,55**	**102,80**	**619,29**	**30,13**	**20,99**	**110,57**
Збірник рецептур, № розкладки	**Наявні алергени**	**Найменування страв**	**Вихід**				**Витрати продуктів та сировини на одну порцію**			**Енергетична цінність для дітей 6-11р.**				**Енергетична цінність для дітей 11-14р.**				**Енергетична цінність для дітей 14-18р.**			

						Назва продуктів	(г)			525-630	18-21	17-21	73-88	660-720	21-25	21-25	81-98	675-710	23-27	23-27	93-112
		4-й тиждень	6-11 р.	11-14р.	14-18р.		6-11 р.	11-14р.	14-18р.	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								4	5	6	7	4	5	6	7	4	5	6	7
		Понеділок																			
ТК №1.24		Салат з капустою та морквою	50	50	50					32,00	0,80	1,70	2,90	32,00	0,80	1,70	2,90	32,00	0,80	1,70	2,90
						капуста білокачана	30	30	30												
						морква	17,5	17,5	17,5												
						сік лимона	0,5	0,5	0,5												
						сіль йодована	0,2	0,2	0,2												
						паприка мелена	0,1	0,1	0,1												
						перець чорний мелений	0,1	0,1	0,1												
						олія	1,5	1,5	1,5												
ТК №4.08	Г,Л,Я,МП	Курячий шніцель	70	100	120					148,50	13,10	6,90	11,30	212,09	18,70	9,85	16,19	254,50	22,40	11,80	19,40
						філе куряче	70	100	120												
						панірувальні сухарі	11	15	18												
						яйце куряче	5,6	8	9,6												
						молоко	3,5	4,25	5												
						борошно пшеничне	4	5	6												
						сіль йодована	0,21	0,3	0,36												
						сік лимона	0,7	1	1,2												
						перець чорний мелений	0,1	0,1	0,1												
						олія	1,1	1,4	1,8												
ТК №8.13	Л,МП	Картопляне пюре з орегано	120	150	150					162,62	2,84	7,42	21,11	203,27	3,54	9,27	26,39	203,27	3,54	9,27	26,39
						картопля	120	150	150												
						орегано сушений	0,3	0,4	0,4												
						масло вершкове	2,4	3	3												
						молоко	18	22,5	22,5												
						сіль йодована	4	0,5	0,5												
ТК №11.03		Узвар з суміші сухофруктів	180	180	180					130,00	0,20	0,70	18,70	130,00	0,20	0,70	18,70	130,00	0,20	0,70	18,70
						суміш сухофруктів	14,8	14,8	14,8												
						вода	165	165	165												
						цукор	5	5	5												
Пром-ве вироб.	Г	Хліб цільнозерновий	30	50	50					68,00	1,80	0,21	15,00	113,00	3,00	0,35	25,00	113,00	3,00	0,35	25,00
ТК №12.01		Банани свіжі	75	75	75					71,30	1,10	0,20	16,40	71,30	1,10	0,20	16,40	71,30	1,10	0,20	16,40
		Всього								**580,42**	**19,04**	**15,43**	**82,51**	**729,66**	**26,54**	**20,37**	**102,68**	**772,07**	**30,24**	**22,32**	**105,89**
		Вівторок																			
ТК №8.14	Л,Г,МП	Овочі припущені з соусом "Бешамель"	50	50	50					46,80	2,10	1,35	3,70	46,80	2,10	1,35	3,70	46,80	2,10	1,35	3,70
						морква	20	20	20												
						горошок зелений заморожений	15	15	15												

						капуста білокачана	10	10	10												
						сіль йодована	0,3	0,3	0,3												
						борошно	1,33	1,33	1,33												
						масло вершкове	0,5	0,5	0,5												
						молоко	23,75	23,75	23,75												
						мускатний горіх	0,15	0,15	0,15												
ТК №446		Макарони відварені з овочами	130	130	130					156,58	4,38	2,91	28,04	156,58	4,38	2,91	28,04	156,58	4,38	2,91	28,04
						макаронні вироби	36,5	36,5	36,5												
						вода	219	219	219												
						морква	10,5	10,5	10,5												
						зелень петрушки	4,5	4,5	4,5												
						цибуля	9	9	9												
						томатна паста	3	3	3												
						олія	3,5	3,5	3,5												
						сіль йодована	0,4	0,4	0,4												
ТК №7.13	МП,Я,Л,Г	Львівський сирник з морквою та сметаною	100	100	100					197,80	12,40	9,51	15,47	197,80	12,40	9,51	15,47	197,80	12,40	9,51	15,47
						сир кисломолочний	60	60	60												
						яйце куряче	12	12	12												
						борошно пшеничне	4	4	4												
						сіль йодована	0,2	0,2	0,2												
						ванільний цукор	1	1	1												
						масло вершкове	2,3	2,3	2,3												
						крохмаль	3,6	3,6	3,6												
						цукор	4	4	4												
						морква	30	30	30												
						сметана	10	10	10												
Пром-ве вироб.		Сік	200	200	200					98,70	1,20	0,00	22,50	98,70	1,20	0,00	22,50	98,70	1,20	0,00	22,50
ТК №12.01		Яблука свіжі	75	75	75					39,30	0,30	0,30	8,90	39,30	0,30	0,30	8,90	39,30	0,30	0,30	8,90
		Всього								**539,18**	**20,38**	**14,07**	**78,61**	**539,18**	**20,38**	**14,07**	**78,61**	**539,18**	**20,38**	**14,07**	**78,61**
		Середа																			
ТК №1.23		Салат з капусти з зеленим горошком та насінням соняшнику	75	75	75					70,80	2,20	4,90	3,90	70,80	2,20	4,90	3,90	70,80	2,20	4,90	3,90
						капуста білокачана	77,8	77,8	77,8												
						горошок зелений заморожений	6,9	6,9	6,9												
						ядро насіння соняшника	2,7	2,7	2,7												
						сіль йодована	0,4	0,4	0,4												
						олія	3,8	3,8	3,8												
						орегано сушений	0,1	0,1	0,1												
						сир мякий	25	25	25												
ТК №6.03	Р	Риба тушкована з овочами та томатним соусом	60	90	120					60,90	8,50	9,80	1,70	91,30	12,70	14,70	2,50	121,70	16,70	17,60	3,30
						філе рибне	60	90	100												

						морква	9	13,5	18												
						цибуля	9	13,5	18												
						лист лавровий	0,1	0,1	0,1												
						сіль йодована	0,2	0,3	0,4												
						томатна паста	1,8	2,7	3,6												
						олія	1,8	2,7	3,6												
ТК №8.01	МП,Л	Гречана каша з чебрецем	120	150	150					132,70	4,10	3,10	24,10	165,80	5,20	3,90	30,10	165,80	5,20	3,90	30,10
						крупа гречана	56,4	70,5	70,5												
						вода	85,2	106,5	106,5												
						сіль йодована	0,4	0,5	0,5												
						чабрець сушений	0,2	0,3	0,3												
						масло вершкове	3	3,8	3,8												
ТК №11.05	МП,Л	Какао з молоком	180	180	180					101,23	5,50	0,95	18,00	101,23	5,50	0,95	18,00	101,23	5,50	0,95	18,00
						какао	3,3	3,3	3,3												
						молоко	160	160	160												
						вода	20	20	20												
						цукор	5	5	5												
Пром-ве вироб.	Г	Хліб цільнозерновий	30	50	50					68,00	1,80	0,21	15,00	113,00	3,00	0,35	25,00	113,00	3,00	0,35	25,00
ТК №12.01		Апельсини свіжі	75	75	75					33,00	0,67	0,15	8,48	33,00	0,67	0,15	8,48	33,00	0,67	0,15	8,48
		Всього								**395,83**	**20,57**	**14,21**	**67,28**	**504,33**	**27,07**	**20,05**	**84,08**	**534,73**	**31,07**	**22,95**	**84,88**
		Четвер																			
ТК №1.20	ГЦ	Салат з капусти,моркви та зеленого горошку	50	50	50					34,00	1,00	1,80	3,10	34,00	1,00	1,80	3,10	34,00	1,00	1,80	3,10
						капуста білокачана	27	27	27												
						морква	7,5	7,5	7,5												
						горошок зелений заморожений	10	10	10												
						сіль йодована	0,1	0,1	0,1												
						олія	2,4	2,4	2,4												
						цукор	0,1	0,1	0,1												
						перець чорний мелений	0,1	0,1	0,1												
ТК №4.06	Г,Л,МП,Я	Котлета по міланські з сиром	90	100	125					228,20	11,60	10,00	11,30	253,52	12,89	11,08	12,22	316,90	16,11	13,90	15,69
						філе куряче	68	80	100												
						панірувальні сухарі	17	20	25												
						яйце куряче	6,8	8	10												
						молоко	6,8	8	10												
						борошно пшеничне	7,8	9	11,5												
						сіль йодована	0,3	0,3	0,4												
						сир твердий	8,5	10	12,5												
						перець чорний мелений	0,1	0,1	0,1												
						олія	1,3	1,5	1,9												
ТК №8.03	МП,Л	Рис (розсипчастий) з кмином	100	120	150					136,80	3,10	2,50	25,10	164,10	3,70	3,00	30,20	205,20	4,70	3,80	37,70
						крупа рисова	35,7	42,8	53,6												
						вода	75	90	112,5												
						сіль йодована	0,3	0,4	0,5												
						кмин сухий	0,5	0,6	0,8												

						масло вершкове	2,5	3	3,8												
ТК №11.11		Чай з каркаде								85,20	4,20	0,00	18,00	85,20	4,20	0,00	18,00	85,20	4,20	0,00	18,00
						каркаде	2,2	2,2	2,2												
						вода	180	180	180												
						цукор	5	5	5												
ТК №12.01		Яблука свіжі	100	100	100					50,00	0,90	0,20	11,00	50,00	0,90	0,20	11,00	50,00	0,90	0,20	11,00
		Всього								**534,20**	**20,80**	**14,50**	**68,50**	**586,82**	**22,69**	**16,08**	**74,52**	**691,30**	**26,91**	**19,70**	**85,49**
		П'ятниця																			
ТК №1.07	Я	Салат з яєць та яблук зі сметаною	50	50	50					60,40	4,10	4,20	1,50	60,40	4,10	4,20	1,50	60,40	4,10	4,20	1,50
						яйце куряче	30	30	30												
						сіль йодована	0,2	0,2	0,2												
						сметана	5	5	5												
						яблука	17,5	17,5	17,5												
Пром-ве вироб.	МП,Л	Сир твердий	10	10	10					52,00	3,40	4,30	0,70	52,00	3,40	4,30	0,70	52,00	3,40	4,30	0,70
ТК №8.07		Лобіо з квасолею	250	250	250					267,90	12,30	9,20	34,70	267,90	12,30	9,20	34,70	267,90	12,30	9,20	34,70
						цибуля	25	25	25												
						квасоля	60	60	60												
						морква	30	30	30												
						томатна паста	15	15	15												
						олія	4,5	4,5	4,5												
						сіль йодована	0,8	0,8	0,8												
						вода	75	75	75												
ТК №11.02		Компот із свіжих яблук	150	150	150					33,00	0,40	0,00	7,40	33,00	0,40	0,00	7,40	33,00	0,40	0,00	7,40
						свіжі яблука	35	35	35												
						вода	165	165	165												
						родзинки	7,5	7,5	7,5												
Пром-ве вироб.	Г	Хліб цільнозерновий з вершковим маслом	30/3	50/4	50/4,5					92,00	1,80	4,80	10,10	147,00	3,00	7,20	16,70	150,00	3,00	7,60	16,70
ТК №12.01		Яблука свіжі	75	75	75					39,30	0,30	0,30	8,90	39,30	0,30	0,30	8,90	39,30	0,30	0,30	8,90
		Всього								**544,60**	**22,30**	**22,80**	**63,30**	**599,60**	**23,50**	**25,20**	**69,90**	**602,60**	**23,50**	**25,60**	**69,90**

Інженер-технолог К.Єловська