

Пром-ве вироб.						цукор	5	5	5												
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
TK №12.01		Апельсини свіжі	75	75	75					30.00	0.30	0.30	8.90	39.30	0.30	0.30	8.90	39.30	0.30	0.30	8.90
		Всього								575.05	20.78	20.57	83.20	620.35	24.58	24.11	96.50	620.35	24.58	20.11	96.50
		Вівторок																			
TK №1.39, TK №11.3		Салат з буряком з ароматною олією	75	75	75					35.00	0.74	2.40	6.90	35.00	0.74	2.40	6.90	35.00	0.74	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												
TK №10.15	ЗП,С	Овочева паелья з куркумою	120	150	150					160.60	3.16	7.40	26.50	200.70	3.79	8.60	33.10	200.70	3.79	8.60	33.10
						крупя рисова	36	45	45												
						вода	75	90	90												
						олія	2.4	2.9	2.9												
						морква	15	20	20												
						цибуля	14	16	16												
						куркума	0.6	0.7	0.7												
						томатна паста	5.9	7.1	7.1												
						сіль йодована	0.35	0.4	0.4												
TK № 14.25	ЗП,Г,Я,М П,Л	Оладки з яблуками і корицею	60	60	60					154.00	5.62	3.75	22.00	154.00	5.62	3.75	22.00	154.00	5.62	3.75	22.00
						яблука свіжі	16	16	16												
						яйця куряче	7	7	7												
						кефір	42	42	42												
						сода харчова	0.4	0.4	0.4												
						цукор	1.5	1.5	1.5												
						кориця мелена	0.09	0.09	0.09												
						борошно пшеничне	28	28	28												
TK №11.13	Л,МП	Соус сметанный	25	25	25	сметана	24	24	24	44.00	0.70	3.61	2.08	44.00	0.70	3.61	2.08	44.00	0.70	3.61	2.08
						цукор	1.25	1.25	1.25												
						куркума	0.05	0.05	0.05												
						ванільний цукор	0.075	0.075	0.075												
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
TK №12.01		Яблука свіжі	75	75	75					34.00	0.30	0.30	7.80	34.00	0.30	0.30	7.80	34.00	0.30	0.30	7.80
		Всього								526.30	18.72	17.46	87.78	680.40	22.35	21.66	94.38	680.40	22.35	21.66	94.38
		Середа																			
TK №1.23, TK №11.2	ГЦ	Салат з капусти,моркви та зеленого горошку	50	50	50					35.00	1.00	1.80	4.04	35.00	1.00	1.80	4.04	35.00	1.00	1.80	4.04
						капуста білокачана	30	27	27												
						морква	8.5	7.5	7.5												
						горошок зелений заморожений	10	10	10												
						сіль йодована	0.17	0.1	0.1												
						олія	2.4	2.4	2.4												
						сік лимона	0.06	0.06	0.06												
						цукор	0.1	0.1	0.1												
						перець чорний мелений	0.1	0.1	0.1												
TK №7.10	Г,Я,Р,ЗП	Рибні нагетси	70	100	100					117.00	11.30	8.80	14.50	162.56	16.15	15.60	20.72	162.56	16.15	15.60	20.72

						яблука	44	44	55													
						яйце куряче	3.2	3.2	4													
						масло вершкове	1.6	1.6	2													
						цукор	4	4	5													
						сіль йодована	0.06	0.06	0.1													
						сік лимона	0.8	0.8	1													
						кориця мелена	0.28	0.28	0.35													
						олія	4	4	5													
TK №13.1	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	
TK №12.01		Банани свіжі	50	50	50					45.00	0.67	0.15	8.48	45.00	0.67	0.15	8.48	45.00	0.67	0.15	8.48	
Всього										625.53	21.04	20.96	85.28	670.53	22.24	21.10	95.28	752.61	24.86	27.84	104.85	
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	
		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	3								5	6	7	8	10	11	12	13	15	16	17	18	
		Понеділок																				
TK №1.62		Салат з пекінської капусти з апельсином	100	100	100					36.00	0.50	1.80	4.20	36.00	0.50	1.80	4.20	36.00	0.50	1.80	4.20	
						капуста пекінська	62	62	62													
						апельсин	25	25	25													
						олія	2.5	2.5	2.5													
						сіль йодована	0.3	0.3	0.3													
						цукор	0.2	0.2	0.2													
						сік лимона	1.2	1.2	1.2													
TK №9.6	Г,Л,Я,МП, ЗП	Курячі нагетси	85	125	150					190.00	9.10	10.70	15.87	270.00	12.30	13.75	17.56	324.00	13.90	16.60	27.06	
						філе куряче	70	100	120													
						борошно	9	12	15													
						яйцо	7	10	12													
						молоко	7	10	12													
						панірувальні сухарі	8.8	12.5	15													
						олія	1.3	1.9	2.3													
						перець чорний мелений	0.09	0.13	0.15													
						сіль йодована	0.26	0.37	0.45													
TK №4.7		Горохове пюре	100	100	100					144.33	7.35	4.47	12.25	144.33	7.35	4.47	12.25	144.33	7.35	4.47	12.25	
						горох колотий	48.7	48.7	48.7													
						вода	183	183	183													
						сіль йодована	0.3	0.3	0.3													
						коріандр мелений	0.2	0.2	0.2													
						олія	2.5	2.5	2.5													
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	

						оля	5	6	6												
						томатна паста	5.3	7.5	7.5												
						перець чорний мелений	0.17	0.25	0.25												
TK №6.10	ЗП,Г,Я, МП,Л	Сирники класичні	80	100	100					156.00	13.86	6.31	10.98	215.00	15.06	8.67	15.10	215.00	15.06	8.67	15.10
						сир кисломолочний	73	90	90												
						борошно пшеничне	2	3	3												
						крупа манна	5	7	7												
						яйце куряче	5	7	7												
						цукор ванільний	0.1	0.1	0.1												
						цукор	3	4	4												
						сіль йодована	0.08	0.1	0.1												
						оля	3	4	4												
TK №13.8		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
TK №12.01		Яблука свіжі	75	75	75					36.00	0.45	0.30	7.50	36.00	0.45	0.30	7.50	36.00	0.45	0.30	7.50
		Всього								533.00	21.43	21.83	81.17	710.62	25.23	25.61	95.65	710.62	25.23	25.61	95.65
		П'ятниця																			
TK №1.21		Салат з моркви з сиром та сметаною	50	50	50					44.00	2.86	2.68	6.80	44.00	2.86	2.68	6.80	44.00	2.86	2.68	6.80
						морква	38.5	37.5	37.5												
						сир твердий	6	23.6	23.6												
						сметана	6	12	12												
						сіль йодована	0.15	0.15	0.15												
TK №14.22	МП,Л,ЗП, Г	Піца	80	100	100					172.00	7.72	6.81	19.07	215.00	9.65	8.51	23.84	215.00	9.65	8.51	23.84
						борошно пшеничне	25	31.25	31.25												
						цукор	1.2	1.5	1.5												
						дріжджі сухі	0.5	0.625	0.625												
						вода	14	17.5	17.5												
						сіль йодована	0.16	0.2	0.2												
						томатна паста	14	17.5	17.5												
						орегано сушений мелений	0.02	0.025	0.025												
						філе куряче	15	18.75	18.75												
						сир твердий	5	6.25	6.25												
						оля	2	2.5	2.5												
TK №10.20	МП,Л	Відварена картопля з вершковим маслом	120	150	150					181.00	2.20	7.60	20.70	229.00	2.70	9.50	23.40	229.00	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												
TK №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												
TK №12.01		Мандарини свіжі	75	75	75					33.00	0.30	0.30	8.90	33.00	0.30	0.30	8.90	33.00	0.30	0.30	8.90

Всього							531.23	18.58	18.34	73.47	622.23	21.01	21.94	80.94	622.23	21.01	21.94	80.94
--------	--	--	--	--	--	--	--------	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------

Інженер-технолог

Словська К.С.