### Перспективне чотиритижневе сезонне меню для одноразового харчування дітей віком від 6 до 18 років в закладах загальної середньої освіти Бочечківської сільської ради на зимовий період

|  |
| --- |
| **1 тиждень** |
| **Збірник рецептур, N ТК** | **Наявні алергени** | **Найменування страв та виробів** | **Діти 6 - 11 р.** | **Діти 11 - 14 р.** | **Діти 14 - 18 р.** |
|   |   |   | Вихід, г | Енергоцінність, ккал | Б, г | Ж, г | В, г | Вихід, г | Енергоцінність, ккал | Б, г | Ж, г | В, г | Вихід, г | Енергоцінність, ккал | Б, г | Ж, г | В, г |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** |
| **Понеділок** |
| ТК N 1.23 |   | Салат з капусти, зеленого горошку з насінням соняшнику | 100 | 94 | 3,0 | 6,6 | 5,2 | 100 | 94 | 3,0 | 6,6 | 5,2 | 100 | 94 | 3,0 | 6,6 | 5,2 |
| ТК N 3.02 | Г, Л, МП, Я | Скрамбл | 50 | 79 | 5,5 | 5,0 | 5,0 | 50 | 79 | 5,5 | 5,0 | 5,0 | 50 | 79 | 5,5 | 5,0 | 5,0 |
| Пром-ве вироб. | МП, Л | Сир твердий | 15 | 52 | 3,4 | 4,3 | 0,7 | 15 | 52 | 3,4 | 4,3 | 0,7 | 15 | 52 | 3,4 | 4,3 | 0,7 |
| ТК N 7.08 | МП, Л, Г | Мак енд чіз | 120 | 181 | 6,2 | 10,2 | 17,3 | 150 | 226 | 7,7 | 12,7 | 21,6 | 150 | 226 | 7,7 | 12,7 | 21,6 |
| Пром-ве вироб. |   | Сік | 200 | 98,7 | 1,2 | 0,0 | 22,5 | 200 | 98,7 | 1,2 | 0,0 | 22,5 | 200 | 98,7 | 1,2 | 0,0 | 22,5 |
| ТК N 12.01 |   | Яблука свіжі | 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 |
| Пром-ве вироб. | Г | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 | 1,8 | 2,4 | 10,0 | 50 | 118 | 3,0 | 4,0 | 16,7 | 50 | 118 | 3,0 | 4,0 | 16,7 |
| **Всього** | **615** | **628,1** | **21,5** | **28,7** | **72,5** | **665** | **720,1** | **24,2** | **32,8** | **83,5** | **665** | **720,1** | **24,2** | **32,8** | **83,5** |
| **Вівторок** |
| ТК N 1.13 | ГЦ | Салат з моркви, яблук з соусом "Вінегрет" | 100 | 74 | 0,7 | 3,6 | 9,7 | 100 | 74 | 0,7 | 3,6 | 9,7 | 100 | 74 | 0,7 | 3,6 | 9,7 |
| ТК N 4.09 | Г, Л, Я, МП | Курячі нагетси | 85 | 186 | 15,1 | 7,7 | 17,7 | 125 | 274 | 22,2 | 11,3 | 26,0 | 150 | 329 | 26,6 | 13,6 | 31,2 |
| ТК N 8.12 | МП, Л | Відварена картопля з вершковим маслом | 120 | 151 | 2,2 | 7,6 | 18,7 | 150 | 189 | 2,7 | 9,5 | 23,4 | 150 | 189 | 2,7 | 9,5 | 23,4 |
| Пром-ве вироб. | МП, Л | Сир твердий | 15 | 52 | 3,4 | 4,3 | 0,7 | 15 | 52 | 3,4 | 4,3 | 0,7 | 15 | 52 | 3,4 | 4,3 | 0,7 |
| ТК N 11.09 |   | Чай з мелісою | 200 | 1,22 | 0,0 | 0,0 | 0,48 | 200 | 1,22 | 0,0 | 0,0 | 0,48 | 200 | 1,22 | 0,0 | 0,0 | 0,48 |
| ТК N 12.01 |   | Банани свіжі | 100 | 95 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95 | 1,5 | 0,2 | 21,8 |
| Пром-ве вироб. | Г, МП, Л | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 | 1,8 | 2,4 | 10,0 | 50 | 118 | 3,0 | 4,0 | 16,7 | 50 | 118 | 3,0 | 4,0 | 16,7 |
| **Всього**  | **650** | **630,2** | **24,7** | **25,8** | **79,1** | **740** | **760,6** | **32,4** | **33,1** | **88,8** | **765** | **815,6** | **36,8** | **35,4** | **94,0** |
| **Середа** |
| ТК N 1.18 | МП, Л | Салат з моркви з сиром та сметаною | 100 | 112 | 4,6 | 7,2 | 7,9 | 100 | 112 | 4,6 | 7,2 | 7,9 | 100 | 112 | 4,6 | 7,2 | 7,9 |
| ТК N 4.03 | МП, Л | Куліш з курячим м'ясом | 180 | 270 | 15,6 | 12,2 | 26,7 | 250 | 375 | 21,7 | 16,9 | 37,0 | 300 | 450 | 26,1 | 20,3 | 44,5 |
| Пром-ве вироб. | МП, Л | Сир твердий | 15 | 52 | 3,4 | 4,3 | 0,7 | 15 | 52 | 3,4 | 4,3 | 0,7 | 15 | 52 | 3,4 | 4,3 | 0,7 |
| ТК N 11.04 |   | Кисіль ягідний | 200 | 84 | 0,3 | 0,0 | 19,9 | 200 | 84 | 0,3 | 0,0 | 19,9 | 200 | 84 | 0,3 | 0,0 | 19,9 |
| ТК N 12.01 |   | банани свіжі | 100 | 95 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95 | 1,5 | 0,2 | 21,8 |
| **Всього**  | **595** | **613** | **25,4** | **23,9** | **77,0** | **665** | **718** | **31,5** | **28,6** | **87,3** | **715** | **793** | **35,9** | **32,0** | **94,8** |
| **Четвер** |
| ТК N 1.25 |   | Салат з запеченої капусти та родзинками | 100 | 125 | 2,0 | 6,4 | 14,8 | 100 | 125 | 2,0 | 6,4 | 14,8 | 100 | 125 | 2,0 | 6,4 | 14,8 |
| ТК N 6.02 | Р, Г, МП, Л | Риба запечена з морквою та цибулею під соусом "Бешамель" | 60 | 71 | 9,6 | 2,7 | 4,0 | 90 | 107 | 14,4 | 4,1 | 6,0 | 120 | 143 | 19,2 | 5,4 | 8,0 |
| ТК N 08.04 | МП, Л | Рис розсипчастий з орегано | 120 | 164 | 3,7 | 2,9 | 30,2 | 150 | 204 | 4,7 | 3,6 | 37,8 | 150 | 204 | 4,7 | 3,6 | 37,8 |
| ТК N 11.05 | МП, Л | Какао з молоком | 200 | 112,5 | 6,11 | 5,5 | 9,85 | 200 | 112,5 | 6,11 | 5,5 | 9,85 | 200 | 112,5 | 6,11 | 5,5 | 9,85 |
| ТК N 12.01 |   | Груші свіжі | 100 | 42 | 0,4 | 0,3 | 11,0 | 100 | 42 | 0,4 | 0,3 | 11,0 | 100 | 42 | 0,4 | 0,3 | 11,0 |
| Пром-ве вироб. | Г, МП, Л | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 | 1,8 | 2,4 | 10,0 | 50 | 118 | 3,0 | 4,0 | 16,7 | 50 | 118 | 3,0 | 4,0 | 16,7 |
| **Всього**  | **610** | **585,5** | **23,61** | **20,2** | **79,9** | **690** | **708,5** | **30,61** | **23,9** | **96,2** | **720** | **744,5** | **35,41** | **25,2** | **98,2** |
| **П'ятниця** |
| ТК N 8.19 |   | Овочеве рагу з зеленим горошком | 150 | 177 | 3,9 | 11,0 | 15,8 | 150 | 177 | 3,9 | 11,0 | 15,8 | 150 | 177 | 3,9 | 11,0 | 15,8 |
| ТК N 07.12 | МП, Л, Г | Запіканка сирна з бананом та сметаною  | 200/15 | 397,0 | 22,53 | 16,88 | 38,2 | 200/15 | 397,0 | 22,53 | 16,88 | 38,2 | 200/15 | 397,0 | 22,53 | 16,88 | 38,2 |
| ТК N 11.03 |   | Узвар | 200 | 108 | 0,3 | 0,9 | 24,9 | 200 | 108 | 0,3 | 0,9 | 24,9 | 200 | 108 | 0,3 | 0,9 | 24,9 |
| ТК N 12.01 |   | Яблука свіжі | 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 |
| **Всього** | **665** | **734,4** | **27,1** | **29,2** | **90,7** | **665** | **734,4** | **27,1** | **29,2** | **90,7** | **665** | **734.4** | **27.1** | **29.2** | **90.7** |
| **2 тиждень** |
| **Збірник рецептур, N ТК** | **Наявні алергени** | **Найменування страв та виробів** | **Діти 6 - 11 р.** | **Діти 11 - 14 р.** | **Діти 14 - 18 р.** |
|   |   |   | Вихід, г | Енергоцінність, ккал | Б, г | Ж, г | В, г | Вихід, г | Енергоцінність, ккал | Б, г | Ж, г | В, г | Вихід, г | Енергоцінність, ккал | Б, г | Ж, г | В, г |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** |
| **Понеділок** |
| Пром-ве вироб. | МП, Л | Сир твердий | 15 | 52 | 3,4 | 4,3 | 0,7 | 15 | 52 | 3,4 | 4,3 | 0,7 | 15 | 52 | 3,4 | 4,3 | 0,7 |
| ТК N 1.09 |   | Салат з квашених огірків, свіжої капусти, моркви з горіхами | 100 | 70,31 | 1,48 | 5,08 | 4,6 | 100 | 70,31 | 1,48 | 5,08 | 4,6 | 100 | 70,31 | 1,48 | 5,08 | 4,6 |
| ТК N 3.03 | Г, Л, МП, Я | Пухкий омлет з орегано | 50 | 87 | 6,0 | 6,0 | 0,4 | 50 | 87 | 6,0 | 6,0 | 0,4 | 50 | 87 | 6,0 | 6,0 | 0,4 |
| ТК N 7.23 | МП, Л | Вегетаріанський закритий пиріг | 120 | 199 | 7,7 | 9,4 | 23,9 | 150 | 250 | 9,7 | 11,7 | 29,9 | 150 | 250 | 9,7 | 11,7 | 29,9 |
| ТК N 11.04 |   | Кисіль ягідний | 200 | 84 | 0,3 | 0,0 | 19,9 | 200 | 84 | 0,3 | 0,0 | 19,9 | 200 | 84 | 0,3 | 0,0 | 19,9 |
| ТК N 12.01 |   | Банани свіжі | 100 | 95 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95 | 1,5 | 0,2 | 21,8 |
| Пром-ве вироб. | Г | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 | 1,8 | 2,4 | 10,0 | 50 | 118 | 3,0 | 4,0 | 16,7 | 50 | 118 | 3,0 | 4,0 | 16,7 |
| **Всього**  | **615** | **658,3** | **22,2** | **27,4** | **81,3** | **665** | **756,3** | **25,4** | **31,2** | **94,0** | **665** | **756,3** | **25,4** | **31,2** | **94,0** |
| **Вівторок** |
| Пром-ве вироб. | МП, Л | Сир твердий | 15 | 52 | 3,4 | 4,3 | 0,7 | 15 | 52 | 3,4 | 4,3 | 0,7 | 15 | 52 | 3,4 | 4,3 | 0,7 |
| ТК N 1.24 |  | Салат з капустою та морквою | 100 | 64,02 | 1,51 | 3,45 | 5,83 | 100 | 64,02 | 1,51 | 3,45 | 5,83 | 100 | 64,02 | 1,51 | 3,45 | 5,83 |
| ТК N 4.04 |   | Плов з курячим м'ясом | 180 | 280 | 14,9 | 12,0 | 30,3 | 250 | 389 | 20,7 | 16,7 | 42,1 | 300 | 466 | 24,9 | 20,0 | 50,5 |
| ТК N 11.03 |   | Узвар | 200 | 108 | 0,3 | 0,9 | 24,9 | 200 | 108 | 0,3 | 0,9 | 24,9 | 200 | 108 | 0,3 | 0,9 | 24,9 |
| ТК N 12.01 |   | Яблука свіжі | 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 |
| Пром-ве вироб. | Г | Хліб житній | 30 | 68 | 1,2 | 0,2 | 15,0 | 50 | 113 | 2,0 | 0,4 | 25,0 | 50 | 113 | 2,0 | 0,4 | 25,0 |
| **Всього**  | **625** | **624,4** | **21,7** | **21,3** | **88,5** | **715** | **778,4** | **28,3** | **26,2** | **110,3** | **765** | **855,4** | **32,5** | **29,5** | **118,7** |
| **Середа** |
| ТК N 1.31 |   | Салат з капусти, яблуком та селерою | 100 | 66 | 1,1 | 3,1 | 7,8 | 100 | 66 | 1,1 | 3,1 | 7,8 | 100 | 66 | 1,1 | 3,1 | 7,8 |
| ТК N 4.08 | Г, Я, МП, Л | Курячий шніцель | 70 | 148 | 13,1 | 6,9 | 11,3 | 100 | 212 | 18,7 | 9,9 | 16,2 | 120 | 255 | 22,4 | 11,8 | 19,4 |
| ТК N 10.05 |   | Соус "Кетчуп" | 25 | 13 | 0,3 | 0,0 | 3,0 | 25 | 13 | 0,3 | 0,0 | 3,0 | 25 | 13 | 0,3 | 0,0 | 3,0 |
| ТК N 8.01 | МП, Л | Гречана каша з чебрецем | 120 | 133 | 4,1 | 3,1 | 24,1 | 150 | 166 | 5,2 | 3,9 | 30,1 | 150 | 166 | 5,2 | 3,9 | 30,1 |
| Пром-ве вироб. | МП, Л | Йогурт | 125 | 86 | 2,0 | 6,3 | 5,3 | 125 | 86 | 2,0 | 6,3 | 5,3 | 125 | 86 | 2,0 | 6,3 | 5,3 |
| ТК N 12.01 |   | Банани свіжі | 100 | 95 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95 | 1,5 | 0,2 | 21,8 |
| **Всього** | **540** | **541** | **22,0** | **19,6** | **73,3** | **600** | **638** | **28,7** | **23,4** | **84,2** | **620** | **681** | **32,4** | **25,3** | **87,4** |
| **Четвер** |
| ТК N 1.17 | ГЦ | Салат з моркви з каррі та соусом "Вінегрет" | 100 | 66,71 | 1,01 | 3,63 | 7,45 | 100 | 66,71 | 1,01 | 3,63 | 7,45 | 100 | 66,71 | 1,01 | 3,63 | 7,45 |
| ТК N 6.06 | Р, Я, Г | Стіки рибні | 70 | 112 | 10,8 | 1,9 | 15,2 | 105 | 168 | 16,2 | 2,8 | 22,7 | 140 | 224 | 21,5 | 3,7 | 30,3 |
| ТК N 8.16 | МП, Л, Г | Овочева паелья з куркумою (морква, цибуля) | 120 | 161 | 3,5 | 4,3 | 26,5 | 150 | 201 | 4,4 | 5,4 | 33,2 | 150 | 201 | 4,4 | 5,4 | 33,2 |
| ТК N 11.05 | МП, Л | Какао з молоком | 200 | 112,5 | 6,11 | 5,5 | 9,85 | 200 | 112,5 | 6,11 | 5,5 | 9,85 | 200 | 112,5 | 6,11 | 5,5 | 9,85 |
| ТК N 12.01 |   | Груші свіжі | 100 | 42 | 0,4 | 0,3 | 11,1 | 100 | 42 | 0,4 | 0,3 | 11,1 | 100 | 42 | 0,4 | 0,3 | 11,1 |
| Пром-ве вироб. | Г, МП, Л | Хліб житній | 30 | 68 | 1,2 | 0,2 | 15,0 | 50 | 113 | 2,0 | 0,4 | 25,0 | 50 | 113 | 2,0 | 0,4 | 25,0 |
| **Всього**  | **620** | **562,2** | **23,02** | **15,8** | **85,1** | **705** | **703,2** | **30,1** | **18,0** | **109,3** | **740** | **759,2** | **35,4** | **18,9** | **116,9** |
| **П'ятниця** |
| ТК N 1.19 | МП, Л | Салат з моркви та капусти зі сметанно-хроновим соусом | 100 | 64 | 1,37 | 3,21 | 7,06 | 100 | 64 | 1,37 | 3,21 | 7,06 | 100 | 64 | 1,37 | 3,21 | 7,06 |
| ТК N 7.10 | МП, Л, Г, Я | Запіканка сирна з яблуком та морквою і сметаною | 180/15 | 359,58 | 23,02 | 17,72 | 26,09 | 180/15 | 359,58 | 23,02 | 17,72 | 26,09 | 180/15 | 359,58 | 23,02 | 17,72 | 26,09 |
| ТК N 8.15 | МП, Л, Г | Кускус (розсипчастий) | 120 | 156 | 4,7 | 2,6 | 26,4 | 150 | 195 | 5,8 | 3,3 | 33,0 | 150 | 195 | 5,8 | 3,3 | 33,0 |
| Пром-ве вироб. |   | Сік | 200 | 98,7 | 1,2 | 0,0 | 22,5 | 200 | 98,7 | 1,2 | 0,0 | 22,5 | 200 | 98,7 | 1,2 | 0,0 | 22,5 |
| ТК N 12.01 |   | Банани свіжі | 100 | 95 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95 | 1,5 | 0,2 | 21,8 |
|   |   | **Всього** | **715** | **773,2** | **31,8** | **23,7** | **103,8** | **745** | **812,3** | **32,8** | **24,4** | **110,5** | **745** | **812,3** | **32,8** | **24,4** | **110,5** |
| **3 тиждень** |
| **Збірник рецептур, N ТК** | **Наявні алергени** | **Найменування страв та виробів** | **Діти 6 - 11 р.** | **Діти 11 - 14 р.** | **Діти 14 - 18 р.** |
|   |   |   | Вихід, г | Енергоцінність, ккал | Б, г | Ж, г | В, г | Вихід, г | Енергоцінність, ккал | Б, г | Ж, г | В, г | Вихід, г | Енергоцінність, ккал | Б, г | Ж, г | В, г |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** |
| **Понеділок** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК N 1.31 |  | Салат з капусти , яблуком та селерою | 100 | 66,02 | 1,06 | 3,14 | 7,77 | 100 | 66,02 | 1,06 | 3,14 | 7,77 | 100 | 66,02 | 1,06 | 3,14 | 7,77 |
| ТК N 8.26 | МП, Л, Г | Каша пшенична | 120 | 143 | 4,8 | 2,4 | 25,2 | 150 | 179 | 6,0 | 3,0 | 31,5 | 150 | 179 | 6,0 | 3,0 | 31,5 |
| ТК N 7.11 | МП, Л, Г,Я | Запіканка сирна з ягідним кюлі | 180/25 | 371,47 | 26,3 | 16,4 | 29,02 | 180/25 | 371,47 | 26,3 | 16,4 | 29,02 | 180/25 | 371,47 | 26,3 | 16,4 | 29,02 |
| ТК N 11.10 |   | Чай з липою | 200 | 0,82 | 0,0 | 0,0 | 0,23 | 200 | 0,82 | 0,0 | 0,0 | 0,23 | 200 | 0,82 | 0,0 | 0,0 | 0,23 |
| ТК N 12.01 |   | Банани свіжі | 100 | 95 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95 | 1,5 | 0,2 | 21,8 |
| **Всього** | **725** | **676,3** | **33,7** | **22,1** | **84,0** | **755** | **712,3** | **34,7** | **22,7** | **90,3** | **755** | **712,3** | **34,7** | **22,7** | **90,3** |
| **Вівторок** |
| ТК N 1.23 |   | Салат з капусти, зеленого горошку з насінням соняшнику | 100 | 94 | 3,0 | 6,6 | 5,2 | 100 | 94 | 3,0 | 6,6 | 5,2 | 100 | 94 | 3,0 | 6,6 | 5,2 |
| ТК N 4.11 |   | Курка запечена в соусі "Імбирному" | 60 | 129 | 13,6 | 5,8 | 3,6 | 85 | 183 | 19,3 | 8,2 | 5,14 | 100 | 215 | 22,7 | 9,7 | 6,1 |
| ТК N 8.28 | МП, Л | Банош | 120 | 194 | 4,8 | 4,0 | 33,0 | 150 | 242 | 6,0 | 5,0 | 41,25 | 150 | 242 | 6,0 | 5,0 | 41,3 |
| Пром-ве вироб. | МП, Л | Сир твердий | 15 | 52 | 3,4 | 4,3 | 0,7 | 15 | 52 | 3,4 | 4,3 | 0,7 | 15 | 52 | 3,4 | 4,3 | 0,7 |
| Пром-ве вироб. |   | Сік | 200 | 98,7 | 1,2 | 0,0 | 22,5 | 200 | 98,7 | 1,2 | 0,0 | 22,5 | 200 | 98,7 | 1,2 | 0,0 | 22,5 |
| ТК N 12.01 |   | Яблука свіжі | 100 | 52 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 100 | 52 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 100 | 52 | 0,4 | 0,4 | 11,8 |
| **Всього** | **595** | **619,7** | **26,4** | **21,1** | **76,8** | **650** | **721,7** | **33,3** | **24,5** | **86,6** | **665** | **753,7** | **36,7** | **26,0** | **87,6** |
| **Середа** |
| ТК N 1.06 | Я, Л, МП | Салат з яєць та яблук зі сметаною | 100 | 120,75 | 8,14 | 8,42 | 3,06 | 100 | 120,75 | 8,14 | 8,42 | 3,06 | 100 | 120,75 | 8,14 | 8,42 | 3,06 |
| ТК N 8.05 | МП, Л, С | Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром | 120 | 191 | 6,1 | 7,0 | 26,0 | 150 | 239 | 7,7 | 8,7 | 32,6 | 150 | 239 | 7,7 | 8,7 | 32,6 |
| ТК N 11.05 | МП, Л | Какао з молоком | 200 | 112 | 6,1 | 5,5 | 9,9 | 200 | 112 | 6,1 | 5,5 | 9,86 | 200 | 112 | 6,1 | 5,5 | 9,9 |
| ТК N 12.01 |   | Банани свіжі | 100 | 95 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95 | 1,5 | 0,2 | 21,8 |
| Пром-ве вироб. | Г | Хліб цільнозерновий | 30 | 71 | 1,8 | 2,4 | 10,0 | 50 | 118 | 3,0 | 4,0 | 16,7 | 50 | 118 | 3,0 | 4,0 | 16,7 |
| **Всього** | **550** | **589,8** | **23,6** | **23,5** | **70,8** | **600** | **684,8** | **26,4** | **26,8** | **84,0** | **600** | **684,8** | **26,4** | **26,8** | **84,1** |
| **Четвер** |
| ТК N 1.25 |   | Салат з запеченої капусти з родзинками | 100 | 124,9 | 2,04 | 6,44 | 14,8 | 100 | 124,9 | 2,04 | 6,44 | 14,8 | 100 | 124,9 | 2,04 | 6,44 | 14,8 |
| ТК N 6.01 | Г, Я, Р | Рибні нагетси | 70 | 114 | 11,3 | 2,2 | 14,5 | 105 | 171 | 17,0 | 3,2 | 21,7 | 140 | 228 | 22,6 | 4,3 | 29,0 |
| ТК N 8.13 | МП, Л | Картопляне пюре з орегано | 120 | 163 | 2,8 | 7,4 | 21,1 | 150 | 203 | 3,5 | 9,3 | 26,4 | 150 | 203 | 3,5 | 9,3 | 26,4 |
| Пром-ве вироб. | МП, Л | Сир твердий | 15 | 52 | 3,4 | 4,3 | 0,7 | 15 | 52 | 3,4 | 4,3 | 0,7 | 15 | 52 | 3,4 | 4,3 | 0,7 |
| ТК N 11.04 |   | Кисіль ягідний | 200 | 84 | 0,3 | 0,0 | 19,9 | 200 | 84 | 0,3 | 0,0 | 19,9 | 200 | 84 | 0,3 | 0,0 | 19,9 |
| ТК N 12.01 |   | Яблука свіжі | 100 | 52 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 100 | 52 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 100 | 52 | 0,4 | 0,4 | 11,8 |
| Пром-ве вироб. | Г, МП, Л | Хліб житній  | 30 | 68 | 1,2 | 0,2 | 15,0 | 50 | 113 | 2,0 | 0,4 | 25,0 | 50 | 113 | 2,0 | 0,4 | 25,0 |
| **Всього** | **635** | **657,9** | **21,4** | **20,9** | **97,8** | **720** | **799,9** | **26,6** | **24,0** | **105,5** | **755** | **732,0** | **34,2** | **25,1** | **112,8** |
| **П'ятниця** |
| ТК N 1.09 |   | Салат з квашених огірків, свіжої капусти, моркви з горіхами | 100 | 70 | 1,5 | 5,1 | 4,6 | 100 | 70 | 1,5 | 5,1 | 4,6 | 100 | 70 | 1,5 | 5,1 | 4,6 |
| ТК N 4.07 |   | Курка по-італійськи | 60 | 74 | 12,1 | 2,5 | 1,1 | 85 | 105 | 17,2 | 3,5 | 1,5 | 100 | 124 | 20,2 | 4,1 | 1,8 |
| ТК N 8.03 | МП, Л | Рис з кмином | 120 | 164 | 3,7 | 3,0 | 30,1 | 150 | 205 | 4,7 | 3,8 | 37,7 | 150 | 205 | 4,7 | 3,8 | 37,7 |
| Пром-ве вироб. | МП, Л | Сир твердий | 15 | 52 | 3,4 | 4,3 | 0,7 | 15 | 52 | 3,4 | 4,3 | 0,7 | 15 | 52 | 3,4 | 4,3 | 0,7 |
| ТК N 11.03 |   | Узвар | 200 | 108 | 0,3 | 0,9 | 24,9 | 200 | 108 | 0,3 | 0,9 | 24,9 | 200 | 108 | 0,3 | 0,9 | 24,9 |
| ТК N 12.01 |   | Яблука свіжі | 100 | 52 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 100 | 52 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 100 | 52 | 0,4 | 0,4 | 11,8 |
| Пром-ве вироб. | Г, МП, Л | Хліб житній  | 30 | 68 | 1,2 | 0,2 | 15,0 | 50 | 113 | 2,0 | 0,4 | 25,0 | 50 | 113 | 2,0 | 0,4 | 25,0 |
| **Всього** | **625** | **588** | **22,6** | **16,4** | **88,2** | **700** | **705** | **29,5** | **18,4** | **106,2** | **715** | **724** | **32,5** | **19** | **106,5** |
| **4 тиждень** |
| **Збірник рецептур, N ТК** | **Наявні алергени** | **Найменування страв та виробів** | **Діти 6 - 11 р.** | **Діти 11 - 14 р.** | **Діти 14 - 18 р.** |
|   |   |   | Вихід, г | Енергоцінність, ккал | Б, г | Ж, г | В, г | Вихід, г | Енергоцінність, ккал | Б, г | Ж, г | В, г | Вихід, г | Енергоцінність, ккал | Б, г | Ж, г | В, г |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** |
| **Понеділок** |
| ТК N 8.19 |   | Овочеве рагу з зеленим горошком | 150 | 177 | 3,9 | 11,0 | 15,8 | 200 | 236 | 5,2 | 14,6 | 21,0 | 200 | 236 | 5,2 | 14,6 | 21,0 |
| ТК N 7.10 | МП, Л, Г, Я | Запіканка сирна з яблуком та морквою і сметаною | 180/15 | 359,6 | 23,0 | 17,7 | 26,1 | 180/15 | 359,6 | 23,0 | 17,7 | 26,1 | 180/15 | 359 | 23,0 | 17,7 | 26,1 |
| ТК N 11.03 |   | Узвар | 200 | 108 | 0,3 | 0,9 | 24,9 | 200 | 108 | 0,3 | 0,9 | 24,9 | 200 | 108 | 0,3 | 0,9 | 24,9 |
| ТК N 12.01 |   | Яблука свіжі | 100 | 52 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 100 | 52 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 100 | 52 | 0,4 | 0,4 | 11,8 |
| Пром-ве вироб. | Г | Хліб житній | 30 | 68 | 1,2 | 0,2 | 15,0 | 50 | 113 | 2,0 | 0,4 | 25,0 | 50 | 113 | 2,0 | 0,4 | 25,0 |
| **Всього** | **675** | **767,6** | 28,8 | **30,2** | **93,6** | **745** | **868,6** | **30,9** | **34,0** | **108,8** | **635** | **745** | **30,9** | **34,0** | **108,8** |
| **Вівторок** |
| ТК N 1.18 | МП, Л | Салат з моркви з сиром та сметаною | 100 | 112 | 4,6 | 7,2 | 7,9 | 100 | 112 | 4,6 | 7,2 | 7,9 | 100 | 112 | 4,6 | 7,2 | 7,9 |
| ТК N 8.15 | МП, Л, Г | Кускус (розсипчастий) | 120 | 156 | 4,7 | 2,6 | 26,4 | 150 | 195 | 5,8 | 3,3 | 33 | 150 | 195 | 5,8 | 3,3 | 33 |
| ТК N 3.02 | Г, Л, МП, Я | Скрамбл | 50 | 79 | 5,5 | 5,0 | 5,0 | 50 | 79 | 5,5 | 5,0 | 5,0 | 50 | 79 | 5,5 | 5,0 | 5,0 |
| Пром-ве вироб. | МП, Л | Сир твердий | 15 | 52 | 3,4 | 4,3 | 0,7 | 15 | 52 | 3,4 | 4,3 | 0,7 | 15 | 52 | 3,4 | 4,3 | 0,7 |
| Пром-ве вироб. |   | Сік | 200 | 99 | 1,2 | 0,0 | 22,5 | 200 | 99 | 1,2 | 0,0 | 22,5 | 200 | 99 | 1,2 | 0,0 | 22,5 |
| ТК N 12.01 |   | Груші свіжі | 100 | 42 | 0,4 | 0,3 | 11,1 | 100 | 42 | 0,4 | 0,3 | 11,1 | 100 | 42 | 0,4 | 0,3 | 11,1 |
| Пром-ве вироб. | Г | Хліб житній | 30 | 68 | 1,2 | 0,2 | 15,0 | 50 | 113 | 2,0 | 0,4 | 25,0 | 50 | 113 | 2,0 | 0,4 | 25,0 |
| **Всього** | **615** | **608** | **21,0** | **19,6** | **88,6** | **665** | **692** | **22,9** | **20,5** | **105,2** | **665** | **692** | **22,9** | **20,5** | **105,2** |
| **Середа** |
| ТК N 1.13 | ГЦ | Салат з моркви, яблук з соусом "Вінегрет" | 100 | 74 | 0,7 | 3,6 | 9,7 | 100 | 74 | 0,7 | 3,6 | 9,7 | 100 | 74 | 0,7 | 3,6 | 9,7 |
| ТК N 6.03 | Р | Риба тушкована з овочами під томатним соусом | 60 | 61 | 8,5 | 2,8 | 1,7 | 90 | 91 | 12,7 | 4,2 | 2,5 | 120 | 122 | 16,9 | 5,5 | 3,3 |
| ТК N 8.01 | МП, Л | Гречана каша з чебрецем | 120 | 133 | 4,1 | 3,1 | 24,1 | 150 | 166 | 5,2 | 3,9 | 30,1 | 150 | 166 | 5,2 | 3,9 | 30,1 |
| ТК N 11.05 | МП, Л | Какао з молоком | 200 | 112 | 6,1 | 5,5 | 9,9 | 200 | 112 | 6,1 | 5,5 | 9,86 | 200 | 112 | 6,1 | 5,5 | 9,9 |
| ТК N 12.01 |   | Банани свіжі | 100 | 95 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95 | 1,5 | 0,2 | 21,8 |
| Пром-ве вироб. | Г, МП, Л | Хліб житній | 30 | 68 | 1,2 | 0,2 | 15,0 | 50 | 113 | 2,0 | 0,4 | 25,0 | 50 | 113 | 2,0 | 0,4 | 25,0 |
| **Всього**  | **610** | **543** | **22,1** | **15,4** | **82,2** | **690** | **651** | **28,2** | **17,8** | **98,9** | **720** | **682** | **32,4** | **19,1** | **99,8** |
| **Четвер** |
| ТК N 1.20 | ГЦ | Салат з капусти, моркви та зеленого горошку | 100 | 68 | 1,98 | 3,65 | 6,21 | 100 | 68 | 1,98 | 3,65 | 6,21 | 100 | 68 | 1,98 | 3,65 | 6,21 |
| ТК N 4.06 | МП, Л, Я, Г | Котлета по міланські з сиром | 90 | 228,2 | 16,6 | 10 | 21,3 | 125 | 317 | 23,0 | 13,9 | 29,5 | 150 | 380 | 27,6 | 16,6 | 35,5 |
| Пром-ве вироб. | МП, Л | Сир твердий | 15 | 52 | 3,4 | 4,3 | 0,7 | 15 | 52 | 3,4 | 4,3 | 0,7 | 15 | 52 | 3,4 | 4,3 | 0,7 |
| ТК N 8.03 | МП, Л | Рис з кмином | 120 | 164 | 3,7 | 3,0 | 30,2 | 150 | 205 | 4,7 | 3,8 | 37,7 | 150 | 205 | 4,7 | 3,8 | 37,7 |
| ТК N 11.04 |   | Кисіль ягідний | 200 | 84,2 | 0,3 | 0,0 | 19,9 | 200 | 84,2 | 0,3 | 0,0 | 19,9 | 200 | 84,2 | 0,3 | 0,0 | 19,9 |
| ТК N 12.01 |   | Апельсини свіжі | 100 | 50 | 0,9 | 0,2 | 11,0 | 100 | 50 | 0,9 | 0,2 | 11,0 | 100 | 50 | 0,9 | 0,2 | 11,0 |
| **Всього** | **625** | **646,4** | **26,9** | **21,2** | **89,3** | **690** | **776,2** | **34,3** | **25,9** | **105,0** | **715,0** | **839,2** | **38,9** | **28,6** | **111,0** |
| **П'ятниця** |
| ТК N 1.19 | МП, Л | Салат з моркви та капусти зі сметанно-хроновим соусом | 100 | 64 | 1,37 | 3,21 | 7,06 | 100 | 64 | 1,37 | 3,21 | 7,06 | 100 | 64 | 1,37 | 3,21 | 7,06 |
| ТК N 8.07 |   | Лобіо з квасолею | 250 | 268 | 12,3 | 9,2 | 34,7 | 250 | 268 | 12,3 | 9,2 | 34,7 | 250 | 268 | 12,3 | 9,2 | 34,7 |
| ТК N 4.08 | Г, МП, Л, Я | Курячий шніцель | 70 | 149 | 13,1 | 6,9 | 11,3 | 100 | 212 | 18,7 | 9,9 | 16,9 | 120 | 255 | 22,4 | 11,8 | 19,4 |
| ТК N 11.10 |   | Чай з липою | 150 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,17 | 150 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,17 | 150 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,17 |
| ТК N 12.01 |   | Банани свіжі | 100 | 95 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95 | 1,5 | 0,2 | 21,8 |
| Пром-ве вироб. | МП, Л | Сир твердий | 15 | 52 | 3,4 | 4,3 | 0,7 | 15 | 52 | 3,4 | 4,3 | 0,7 | 15 | 52 | 3,4 | 4,3 | 0,7 |
| **Всього** | **685** | **685,6** | **30,6** | **24,0** | **75,7** | **715** | **691,6** | **37,3** | **26,8** | **81,3** | **735** | **734,6** | **40,9** | **28,7** | **83,8** |