

Збірник рецеп	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	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	Жири, г	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	Жири, г	93-112			
	4-й тиждень																		
	Понеділок																		
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7			
	Сніданок																		
	Салат з червоної капусти з соусом "Вінгет"	50	47,20	1,60	2,70	4,30	50	47,20	1,60	2,70	4,30	50	47,20	1,60	2,70	4,30			
	Фріттата	50	87,00	6,00	6,00	0,40	75	87,00	6,00	6,00	0,40	100	148,38	5,40	6,90	3,70			
	Каша вівсяна	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			
	Молоко	200	10,00	0,60	0,00	1,00	200	10,00	0,60	0,00	1,00	200	10,00	0,60	0,00	1,00			
	Хліб житній	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			
	Фрукти	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			
	Всього	550,00	401,80	14,20	11,91	58,30	625,00	481,10	16,30	12,75	76,00	650,00	542,48	15,70	13,65	79,30			
	II сніданок																		
	Запіканка сирна з яблуком та морквою	100	120,92	3,18	2,69	22,34	180	161,23	4,24	3,59	29,78	200	201,54	5,30	4,49	37,23			
	Сік	150	52,40	0,40	0,40	11,80	200	52,40	0,40	0,40	13,00	200	52,40	0,40	0,40	13,00			
	Всього	250,00	173,32	3,58	3,09	34,14	380,00	213,63	4,64	3,99	42,78	400,00	253,94	5,70	4,89	50,23			
	Обід																		
	Салат з яйцем та зеленим горошком	75	96,00	6,00	5,50	5,60	75	96,00	6,00	5,50	5,60	75	96,00	6,00	5,50	5,60			
	Полтавський борщ	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	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			
	Лінійні голубці з яловичиною	250	194,40	8,40	9,30	18,40	300	259,20	11,10	12,30	24,60	300	324,00	13,90	15,40	30,70			
	Хліб житній	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			
	Компот із свіжих ягід, м'яти та родзинок	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			
	Фрукти	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			
	Всього	690	480,70	14,00	18,90	62,00	760	592,50	17,70	23,90	74,90	760	657,30	20,50	27,00	81,00			
	Підвечірок																		
	Бланманже	120	159,80	3,50	6,60	23,90	120	213,00	4,60	8,80	31,80	150	213,00	4,60	8,80	31,80			
	Фрукти	100	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			
	Всього	220,00	245,80	7,50	9,60	33,90	245,00	299,00	8,60	11,80	41,80	275,00	299,00	8,60	11,80	41,80			
	Вечеря																		
	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	75	117,14	1,90	8,20	9,43	75	117,14	1,90	8,20	9,43	75	117,14	1,90	8,20	9,43			
	Плов з курячим м'ясом	250	277,50	15,80	12,60	27,50	300	385,50	22,00	17,40	38,20	300	462,60	26,40	20,90	45,80			
	Кефір	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 житній	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			
	Всього	480,00	525,14	22,20	24,11	56,93	550,00	678,14	29,40	29,05	77,63	550,00	755,24	33,80	32,55	85,23			

Збірник рецеп	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	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	Жири, г	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	Жири, г	93-112
1	4-й тиждень	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7		3	4	5	6	7	
	Вівторок		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго- цінність,	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г			Енерго- цінність,	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	
	2	3																
	Сніданок																	
	Салат з капусти, зеленого горошку з насінням соняшнику	50	47,20	1,60	2,70	4,30	50	47,20	1,60	2,70	4,30		50	47,20	1,60	2,70	4,30	
	Курячий шніцель	60	74,40	12,10	2,50	1,10	85	105,40	17,20	3,50	1,50		100	123,99	20,23	4,14	1,77	
	Картопля відварна з вершковим маслом	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	
	Какао з молоком	150	31,80	1,50	0,20	5,40	200	42,40	2,00	0,20	7,20		200	42,40	2,00	0,20	7,20	
	Хліб цільнозерновий	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	
	Фрукти	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	
	Всього	450,00	336,60	9,10	6,11	62,30	550,00	426,50	11,70	6,95	81,80		550,00	426,50	11,70	6,95	81,80	
	II сніданок																	
	Салат з морквяно, розсіниками та сметаною	100	99,33	1,48	3,15	16,26	100	99,33	1,48	3,15	16,26		100	99,33	1,48	3,15	16,26	
	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	
	Всього	225,00	185,33	5,48	6,15	26,26	225,00	185,33	5,48	6,15	26,26		225,00	185,33	5,48	6,15	26,26	
	Обід																	
	Салат з квашеними огірками	100	107,63	2,95	8,06	5,21	100	107,63	2,95	8,06	5,21		100	107,63	2,95	8,06	5,21	
	Суп Авголемоно	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	
	Рис розсичастий з орегано	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	
	Бєфстроганов з відвареної яловичини	100	91,50	6,54	5,71	3,67	120	130,72	9,34	8,16	5,24		120	156,86	11,21	9,79	6,29	
	Хліб житній	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	
	Фрукти	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	
	Всього	700,00	687,13	18,59	22,68	101,68	770,00	812,25	23,29	25,97	120,75		770,00	838,39	25,16	27,60	121,80	
	Піввечірок																	
	Запіканка сирна з ягідним кюлі	100	76,46	0,67	0,42	15,48	180	76,46	0,67	0,42	15,48		200	76,46	0,67	0,42	15,48	
	Молоко	150	86,00	4,00	3,00	10,00	200	86,00	4,00	3,00	10,00		200	86,00	4,00	3,00	10,00	
	Всього	250,00	162,46	4,67	3,42	25,48	380,00	162,46	4,67	3,42	25,48		400,00	162,46	4,67	3,42	25,48	
	Вечеря																	
	Салат з капусти з ароматною олією	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	
	Печеня по-домашньому з куркою	250	366,20	7,50	6,60	68,50	250	366,20	7,50	6,60	68,50		275	449,30	9,30	8,30	83,70	
	Кефір	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 житній	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	
	Всього	475,00	520,60	12,97	14,13	83,58	475,00	520,60	12,97	14,13	83,58		500,00	603,70	14,77	15,83	98,78	

Збірник рецеп	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	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	Жири, г	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	Жири, г	93-112		
			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	4-й тиждень																			
	<u>Середа</u>																			
	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7		3	4	5	6	7			
	<u>Сніданок</u>																			
	Салат з капусти, яблук та селери	75	112,00	6,50	7,50	3,00	75	112,00	6,50	7,50	3,00		75	112,00	6,50	7,50		3,00		
	Куряче стегно в гірчичному соусі	85	186,30	15,10	7,70	17,70	125	274,00	22,10	11,30	26,00		150	328,90	26,60	13,40		31,20		
	Каша перлова	120	188,80	4	5,30	31,00	150	188,80	4	5,30	31,00		150	226,50	5	6,40		37,30		
	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		
	Фрукти	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		
	Всього	530,00	638,70	30,20	23,90	76,50	600,00	726,40	37,20	27,50	86,00		625,00	819,00	42,50	30,70		97,50		
	<u>II сніданок</u>																			
	Львівський сирник з морквою та сметаною	135	99,33	1,48	3,15	16,26	165	99,33	1,48	3,15	16,26		195	99,33	1,48	3,15		16,26		
	Фрукти	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		
	Всього	235,00	151,73	1,88	3,55	28,06	265,00	151,73	1,88	3,55	29,26		295,00	151,73	1,88	3,55		29,26		
	<u>Обід</u>																			
	Мінестроне	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		
	Риба тушкована з овочами під томатним соусом	90	54,10	8,60	2,10	1,60	100	81,10	12,90	3,10	2,40		120	112,60	17,90	4,30		3,30		
	Картопляне пюре	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		
	Хліб житній	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		
	Напій з шипшини	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		
	Фрукти	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		
	Всього	640	483,40	17,60	12,60	75,10	700	598,30	23,80	16,30	90,10		720	629,80	28,80	17,50		91,00		
	<u>Підвечірок</u>																			
	Салат з буряків, чорносливу та сметани	50	47,20	1,60	2,70	4,30	50	47,20	1,60	2,70	4,30		50	47,20	1,60	2,70		4,30		
	Фрукти	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		
	Всього	150,00	142,20	3,10	2,90	26,10	150,00	142,20	3,10	2,90	26,10		150,00	142,20	3,10	2,90		26,10		
	<u>Вечеря</u>																			
	Мак енд чиз(макарони з сиром)	100	150,98	5,14	8,46	14,39	120	181,20	6,20	10,20	17,30		150	226,47	7,71	12,70		21,58		
	Сметана	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		
	Булочка домашня	80	33,30	0,40	0,00	7,50	80	33,30	0,40	0,00	7,50		80	33,30	0,40	0,00		7,50		
	Кефір	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		
	Всього	315,00	290,88	9,84	13,46	32,19	335,00	321,10	10,90	15,20	35,10		365,00	366,37	12,41	17,70		39,38		

Збірник рецепів	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	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	Жири, г	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	23-27	93-112
			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	4-й тиждень	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7		3	4	5	6	7	
	<u>Четвер</u>																	
	<u>Сніданок</u>																	
	Салат з морквою та яблуком зі сметаною	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
	Рибні нагетси	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
	Каша пшенична (розсипчаста)	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
	Чай з каркаде	150	86,24	5	4,22	7,54	150	86,24	5	4,22		7,54	200	114,98	6	5,62		10,05
	Хліб житній	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
	Фрукти	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
	Всього	560,00	489,03	20,59	14,15	70,16	640,00	596,34	27,20	15,91		88,15	720,00	649,42	33,23	18,04		91,19
	<u>II сніданок</u>																	
	Печиво Цигурове	60	205,20	4,50	8,50	30,90	60	205,20	4,50	8,50		30,90	80	273,60	6,00	11,00		41,20
	Молоко пастеризоване	100	53,00	2,80	2,60	4,70	100	53,00	2,80	2,60		4,70	150	76,30	4,70	3,80		7,08
	Всього	160,00	258,20	7,30	11,10	35,60	160,00	258,20	7,30	11,10		35,60	230,00	349,90	10,70	14,80		48,28
	<u>Обід</u>																	
	Полтавський борщ	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
	Капуста тушкована з овочами та курячим м'ясом	180	109,60	13,30	5,60	2,30	200	164,50	19,90	8,40		3,40	250	197,40	23,90	10,10		4,10
	Картопля відварна з вершковим маслом	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
	Хліб цільнозерновий	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
	Компот із свіжих (заморожених) ягід, м'якою 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
	Фрукти	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
	Всього	730	527,22	23,44	16,52	70,84	800	667,10	32,20	22,20		84,90	850	700,00	36,20	23,90		85,60
	<u>Підвечірок</u>																	
	Запіканка морквяно-яблучна	100	84,00	2,55	1,85	14,65	150	112,00	3,35	2,50		19,55	200	112,00	3,35	2,50		19,55
	Чай з лимоном	150	0,90	0,00	0,00	0,40	150	0,90	0,00	0,00		0,40	150	0,90	0,00	0,00		0,40
	Всього	250,00	84,90	2,55	1,85	15,05	300,00	112,90	3,35	2,50		19,95	350,00	112,90	3,35	2,50		19,95
	<u>Вечеря</u>																	
	Вінегрет	75	64,70	3,00	3,20	5,60	75	64,70	3,00	3,20		5,60	75	64,70	3,00	3,20		5,60
	Гречана каша з чебрецем	120	363,40	23,10	17,90	27,10	150	363,40	23,10	17,90		27,10	150	403,80	25,60	19,90		30,10
	Фріттата	50	87,00	6,00	6,00	0,40	75	87,00	6,00	6,00		0,40	100	148,38	5,40	6,90		3,70
	Йогурт	125	76,30	4,70	3,80	5,90	125	76,30	4,70	3,80		5,90	125	76,30	4,70	3,80		5,90
	Хліб цільнозерновий	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
	Всього	370,00	591,40	36,80	30,90	39,00	425,00	591,40	36,80	30,90		39,00	450,00	693,18	38,70	33,80		45,30

Збірник рецеп	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	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	Жири, г	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	Жири, г	93-112		
1	4-й тиждень	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7				
	П'ятниця		Енерго- цінність, ккал	Білки,г	Жири, г	Вуглеводи,г											Енерго- цінність, ккал	Білки,г		
	2																			
	Сніданок																			
	Салат з морквою,сиром,сметаною	50	47,20	1,60	2,70	4,30	50	47,20	1,60	2,70	4,30	50	47,20	1,60	2,70		47,20	1,60		
	Літні вареники	100	238,07	14,58	12,28	17,02	120	274,46	17,36	13,74	20,04	150	329,05	21,52	15,93		329,05	21,52		
	Сметана	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		20,60	0,30		
	Узвар із суміші сухофруктів (без цукру)	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		80,80	0,20		
	Хліб цільнозерновий	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		113,00	2,00		
	Фрукти	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		52,40	0,40		
	Всього	440,00	507,07	18,08	18,29	67,12	480,00	588,46	21,86	19,89	81,34	510,00	643,05	26,02	22,08		643,05	26,02		
	II сніданок																			
	Кіфлик	60	247,90	5,80	6,00	45,10	80	330,50	7,70	8,00	60,10	100	413,09	9,69	10,00		413,09	9,69		
	Фрукти	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		95,00	1,50		
	Всього	160,00	342,90	7,30	6,20	66,90	180,00	425,50	9,20	8,20	81,90	200,00	508,09	11,19	10,20		508,09	11,19		
	Обід																			
	Салат з буряка, яєць зі сметаною	100	74,10	1,00	4,56	7,22	100	74,10	1,00	4,56	7,22	100	74,10	1,00	4,56		74,10	1,00		
	Суп з рисовою крупою та томатом	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		161,40	2,90		
	Китайська печеня зі свининою	200	266,90	10,70	16,40	17,90	250	370,60	14,90	22,80	24,90	250	444,80	17,80	27,40		444,80	17,80		
	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		98,70	1,20		
	Хліб житній	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		113,00	2,00		
	Фрукти	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		95,00	1,50		
	Всього	680	595,00	15,80	22,21	81,20	750	743,70	21,00	28,75	98,20	750	817,90	23,90	33,35		817,90	23,90		
	Підвечірок																			
	Кефір	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		86,00	4,00		
	Рогалик з родзинками	80	233,84	11,61	9,48	25,04	80	233,84	11,61	9,48	25,04	80	233,84	11,61	9,48		233,84	11,61		
	Всього	150,00	233,84	11,61	9,48	25,04	150,00	233,84	11,61	9,48	25,04	150,00	233,84	11,61	9,48		233,84	11,61		
	Вечеря																			
	Салат з гарбуза, насіння та зеленого горошку	75	102,00	4,90	7,50	3,20	75	102,00	4,90	7,50	3,20	75	102,00	4,90	7,50		102,00	4,90		
	Минтай запечений в соусі "Бешамель"	70	148,50	13,10	6,90	11,30	100	212,09	18,70	9,85	16,90	120	254,50	22,40	11,80		254,50	22,40		
	Каша гречана	120	164,50	4,80	8,40	14,40	150	205,70	6,00	10,50	18,00	150	205,70	6,00	10,50		205,70	6,00		
	Напій з шипшини	200	86,00	4,00	3,00	10,00	200	86,00	4,00	3,00	10,00	200	86,00	4,00	3,00		86,00	4,00		
	Всього	465,00	501,00	26,80	25,80	38,90	525,00	605,79	33,60	30,85	48,10	545,00	648,20	37,30	32,80		648,20	37,30		

Збірник рецеп	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	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	Жири, г	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	Жири, г	23-27	93-112
			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	4-й тиждень	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7		3	4	5	6	7		
	<u>Субота</u>																		
	2																		
	<u>Сніданок</u>																		
	Салат з квашеними огірками та свіжою капустаю	100	69,86	1,48	5,08	4,6	100	69,86	1,48	5,08	4,6		100	69,86	1,48	5,08	4,6		
	Куліш з курячим м'ясом	180	277,50	15,80	12,60	27,50	250	385,50	22,00	17,40	38,20		300	462,60	26,40	20,90	45,80		
	Хліб цільнозерновий	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		
	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		
	Фрукти	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		
	Всього	535,00	553,76	22,68	21,29	68,90	625,00	706,76	29,88	26,23	90,80		675,00	783,86	34,28	29,73	98,40		
	<u>II сніданок</u>																		
	Яблуко "Каркале"	100	76,46	0,67	0,42	15,48	100	76,46	0,67	0,42	15,48		100	76,46	0,67	0,42	15,48		
	Печиво	60	161,50	4,30	3,10	29,80	60	161,50	4,30	3,10	29,80		60	161,50	4,30	3,10	29,80		
	Всього	160,00	237,96	4,97	3,52	45,28	160,00	237,96	4,97	3,52	45,28		160,00	237,96	4,97	3,52	45,28		
	<u>Обід</u>																		
	Салат з яйцем та зеленим горошком	75	96,00	6,00	5,50	5,60	75	96,00	6,00	5,50	5,60		75	96,00	6,00	5,50	5,60		
	Борщ з картоплею	250	151,60	3,00	4,30	34,50	250	151,60	3,00	4,30	3,50		250	151,60	3,00	4,30	34,50		
	Чилі кон карне (квасоля з яловичим м'ясом)	180	308,70	14,80	18,20	20,80	250	428,80	20,50	25,30	2839,00		300	514,60	24,60	30,30	34,70		
	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		
	Хліб житній	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		
	Фрукти	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		
	Всього	660	627,00	20,00	22,71	92,80	750	792,10	26,70	29,95	2890,00		800	877,90	30,80	34,95	116,70		
	<u>Пілівечірок</u>																		
	Запіканка сирна з яблуком, морквою	100	181,37	11,54	9,63	12,13	100	181,37	11,54	9,63	12,13		100	181,37	11,54	9,63	12,13		
	Сметана	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		
	Всього	110,00	201,97	11,84	11,63	12,43	110,00	201,97	11,84	11,63	12,43		110,00	201,97	11,84	11,63	12,43		
	<u>Вечеря</u>																		
	Салат з морквою та яблуком, соусом "Vinegar"	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		
	Вегетаріанський закритий пиріг	200	252,30	6,00	14,50	25,90	250	315,40	7,50	18,10	32,40		300	378,50	9,10	21,80	38,90		
	Курячий пініцель	80	163,60	3,70	2,90	30,20	100	204,50	4,60	3,60	37,70		120	204,50	4,60	3,60	37,70		
	Узвар із суміші сухофруктів (без цукру)	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		
	Сир твердий	15	52,00	3,00	4,00	0,70	15	52,00	3,00	4,00	0,70		15	52,00	3,00	4,00	0,70		
	Всього	545,00	630,51	13,63	26,64	85,01	615,00	734,51	16,03	30,94	99,01		685,00	797,61	17,63	34,64	105,51		

Збірник рецеп	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	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	Жири, г	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	Жири, г	93-112	
1	4-й тиждень																		
	Неділя																		
	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7			
	Сніданок																		
	Салат з яйцем, сиром та куркумою	50	47,20	1,60	2,70	4,30	50	47,20	1,60	2,70	4,30	50	47,20	1,60	2,70			4,30	
	Рис відварний	120	174,60	10,10	3,40	16,90	150	218,24	12,59	4,18	21,16	150	218,24	12,59	4,18			21,16	
	Чахохбілі з куркою	100	279,81	14,92	12,01	30,29	150	388,62	20,72	16,69	42,07	150	466,35	24,86	20,02			50,48	
	Какао з молоком	150	31,80	1,50	0,20	5,40	200	42,40	2,00	0,20	7,20	200	42,40	2,00	0,20			7,20	
	Хліб житній	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	
	Фрукти	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	
	Всього	430,00	479,21	19,42	15,52	66,79	550,00	643,62	26,72	20,34	91,57	550,00	721,35	30,86	23,67			99,98	
	II сніданок																		
	Салат фруктовий з горіхами	100	195,95	3,03	9,87	23,24	100	195,95	3,03	9,87	23,24	100	195,95	3,03	9,87			23,24	
	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	
	Всього	225,00	281,95	7,03	12,87	33,24	225,00	281,95	7,03	12,87	33,24	225,00	281,95	7,03	12,87			33,24	
	Обід																		
	Суп овочевий	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	
	Картопляне пюре	120	174,60	10,10	3,40	16,90	150	218,24	12,59	4,18	21,16	150	218,24	12,59	4,18			21,16	
	Гуляш з вареної яловичини	70	91,50	6,54	5,71	3,67	100	130,72	9,34	8,16	5,24	120	156,86	11,21	9,79			6,29	
	Узвар із суміші сухофруктів (без цукру)	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	
	Хліб пшеничнозерновий	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	
	Фрукти	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	
	Всього	620	576,30	20,74	15,62	80,07	700	704,16	27,03	18,99	95,90	720	730,30	28,90	20,62			96,95	
	Піввечірок																		
	Салат з морквою, родзинками та сметаною	75	74,50	1,10	2,40	12,20	75	74,50	1,10	2,40	12,20	100	99,33	1,48	3,15			16,26	
	Фрукти	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	
	Всього	175,00	169,50	2,60	2,60	34,00	175,00	169,50	2,60	2,60	34,00	200,00	194,33	2,98	3,35			38,06	
	Вечеря																		
	Салат з гречкою та овочами	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	
	Запіканка сирна з ягідним киолі	125	214,64	14,73	9,19	17,92	205	371,47	26,29	16,43	29,02	225	410,70	29,20	18,20			31,80	
	Кефір	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 житній	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	
	Всього	380,00	415,00	20,71	17,58	42,52	480,00	616,83	33,27	24,96	63,62	500,00	656,06	36,18	26,73			66,40	