

ПОГОДЖЕНО

Начальник Сумського районного
управління Головного управління
Держпродспоживслужби
в Сумській області

О.А. Скварча

2023 р.



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Комунальної
установи Сумська
загальноосвітня школа
I-III ступенів № 8
Сумської міської ради

Н.М. Шербань

2023 р.



**Перспективне чотирьохтижневе меню одноразового
харчування для учнів
на зимовий
період 2023 року
Комунальної установи
Сумська загальноосвітня школа I – III ступенів № 8
Сумської міської ради**

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв Вміст алергену	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.				
		Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88
	1-й тиждень		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглево- ди, г
1	2	3	4	5	6	7

Понеділок

ТК№1.23	Салат зі капусти з зеленим горошком та насінням соняшника	100	94,37	2,95	6,56	5,21
ТК№ 4.03	Куліш з курячим м'ясом МП ,Л	120	180,0	10,5	8,1	17,8
ТК№11.03	Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
ТК №	Сир твердий МП, Л	15	53,5	2,5	2,5	3,0
	Всього		487,97	16,65	18,46	62,71

Вівторок

ТК№1.18	Салат з моркви з сиром та сметаною МП,Л	100	112,16	4,57	7,17	7,88
ТК№8.13	Картопляне пюре з орігано МП, Л	120	162,62	2,84	7,42	21,11
ТК№6.02	Запечена риба з морквою та цибулею під соусом Бешамель Р,МП,Л,Г	60	71,3	9,6	2,7	4,0
ТК№11.02	Компот з фруктів або ягід свіжих або морожених	200	44,0	0,6	0	9,9
ТК№	Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		513,48	20,01	19,69	64,69

Середа

ТК№07.12	Запіканка сирна зі сметаною та бананом МП,Л,Г,Я	150/15	305,47	17,01	13,41	28,76
ТК№11.12	Молоко кип'ячене МП,Л	200	122,0	6,2	5,0	9,4
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
ТК №	Сир твердий МП, Л	15	53,5	2,5	2,5	3,0
	Всього		533,37	26,11	21,31	52,96

Четвер

ТК№1.40	Салат з буряка, яєць та сметаною МП,Л,Я	100	93,35	4,16	5,26	7,46
ТК№08.01	Каша гречана з чебрецем МП,Л	120	132,7	4,1	3,1	24,1
ТК№	Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0
ТК№4.08	Шніцель курячий Я,МП,Л,Г	70	148,5	13,1	6,9	11,3
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
ТК№11.03	Сік фруктовий	200	98,7	1,2	0	22,5
	Всього		596,65	24,96	17,66	87,16

П'ятниця

ТК№	Хліб цільнозерновий з маслом МП,Г,Л	30/5	100	6,0	10,0	40,0
ТК№07.08	Мак енд чіз Г, МП, Л	120	181,2	6,2	10,2	17,3
ТК№ 1.24	Салат з капусти та моркви	100	64,02	1,51	3,45	5,83
ТК№11.12	Йогурт МП,Л	125	86,0	2,0	6,3	5,3
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
ТК№	Яйце варене Я	30	63	5,1	4,6	0,3
	Всього		546,62	21,21	34,95	80,53

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв Вміст алергену	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.				
		Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88
	2-й тиждень		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	7

Понеділок

ТК № 4.17	Чахохбілі з куркою Г	70	88,4	10,64	3,15	3,7
ТК № 08.25	Булгур Г, МП, Л	120	132,0	3,7	3,8	22,3
ТК № 1.23	Салат з капусти, зеленого горошку та насіння соняшнику	100	94,37	2,95	6,56	5,21
ТК №	Сік фруктовий	200	98,7	1,2	0	22,5
ТК №	Сир твердий МП, Л	15	53,5	2,5	2,5	3,0
ТК № 12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		519,37	21,39	16,41	68,51

Вівторок

ТК №	Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0
ТК № 1.18	Салат з моркви з сиром та сметаною МП, Л	100	112,16	4,57	7,17	7,87
ТК № 4.16	Печеня по - домашньому з куркою МП, Л	120	157,2	11,64	5,3	14,64
ТК № 11.12	Молоко кип'ячене МП, Л	200	122,0	6,2	5,0	9,4
ТК № 12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		514,76	24,81	19,87	53,87

Середа

ТК№	Хліб цільнозерновий	30	71	2,0	2,0	10,0
ТК№08.05	Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром МП,Л	120	190,8	6,1	7,0	26,1
ТК№6.06	Стіки рибні Я,МП,Л,Г,Р	60	96,14	9,3	1,6	12,99
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
ТК№11.12	Йогурт МП,Л	125	86,0	2,0	6,3	5,3
ТК№1.24	Салат з капусти та моркви	100	64,02	1,51	3,45	5,83
	Всього		560,36	21,31	20,75	72,02

Четвер

ТК №	Сир твердий МП,Л	15	53,5	2,5	2,5	3,0
ТК№	Хліб цільнозерновий	30	71	2,0	2,0	10,0
ТК№07.20	Вареники лінівні МП,Л,Г,Я	120/25	274,46	17,36	13,74	20,04
ТК№11.12	Йогурт МП,Л	125	86,0	2,0	6,3	5,3
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
ТК№	Яйце варене Я	30	63,0	5,1	4,6	0,3
	Всього		600,36	29,36	29,54	50,44

П'ятниця

ТК№1.40	Салат з буряка, яєць та сметаною МП,Л,Я	100	93,35	4,16	5,26	7,46
ТК№4.06	Котлета по міланські з сиром Г,МП,Л,Я	70	177,5	12,9	7,8	16,55
ТК№11.03	Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9
ТК 08.25	Булгур МП,Г,Л	120	132,0	3,7	3,8	22,3
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		562,95	21,46	18,16	83,01

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв Вміст алергену	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.				
		Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88
	3-й тиждень		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглево- ди, г
1	2	3	4	5	6	7

Понеділок

ТК № 4.04	Плов з курячим м'ясом МП,Л	120	186,54	9,95	8,0	20,20
ТК № 1.24	Салат з капусти та моркви	100	64,02	1,51	3,45	5,83
ТК №	Сік фруктовий	200	98,7	1,2	0	22,5
ТК №	Сир твердий МП,Л	15	53,5	2,5	2,5	3,0
ТК № 12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		455,16	15,56	14,35	63,33

Вівторок

ТК № 8.13	Картопляне пюре з оріганом МП,Л	120	162,62	2,84	7,42	21,11
ТК № 6.01	Рибні нагітси Р,Я,Г	70	113,8	11,3	2,2	14,5
ТК № 1.18	Салат з моркви з сиром та сметаною МП,Л	100	112,16	4,57	7,17	7,88
ТК № 11.03	Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9
ТК № 12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		548,68	19,41	18,09	80,19

Середа

ТК№	Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0
ТК№4.07	Курка по італійськи МП,Л	70	86,79	14,16	2,9	1,2
ТК№08.25	Булгур МП,Г,Л	120	132,0	3,7	3,8	22,3
ТК№1.25	Салат з запеченою капустою та родзинками	100	124,9	2,04	6,44	14,79
ТК№11.12	Йогурт МП,Л	125	86,0	2,0	6,3	5,3
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		553,09	24,3	21,84	65,39

Четвер

ТК№07.12	Запиканка сирна зі сметаною та бананом Г,МП,Л,Я	150/15	274,6	16,6	10,4	28,3
ТК№11.12	Молоко кип'ячене МП,Л	200	122,0	6,2	5,0	9,4
ТК№	Сир твердий МП,Л	15	53,5	2,5	2,5	3,0
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
ТК№	Яйце варене Я	30	63,0	5,1	4,6	0,3
	Всього		565,5	30,8	22,9	52,3

П'ятниця

ТК№	Хліб цільнозерновий з маслом МП,Л	30/5	118,0	6,0	10,0	40,0
ТК№1.20	Салат з моркви, капусти, зеленим горошком Г,Ц	100	67,98	1,98	3,65	6,21
ТК№4.03	Куліш з курячим м'ясом МП,Л	150	225,45	10,5	8,1	17,33
ТК№	Сік фруктовий	200	98,7	1,2	0	22,5
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		562,53	20,08	22,15	97,84

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв Вміст алергену	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.				
		Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88
	4-й тиждень		Енерго - цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	7

Понеділок

ТК№08.05	Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром МП,Л	120	190,8	6,1	7,0	26,1
ТК№56	Курка з паприкою К	75	163,87	22,59	7,4	1,74
ТК№1.24	Салат з капусти та моркви	100	64,02	1,51	3,45	5,83
ТК№11.03	Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		578,79	30,9	19,15	70,37

Вівторок

ТК№	Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0
ТК№1.40	Салат з буряка, яєць та сметаною МП,Л,Я	100	93,35	4,16	5,26	7,46
ТК№08.01	Каша гречана з чебрецем МП,Л	120	132,7	4,1	3,1	24,1
ТК№4.06	Котлета по міланські з сиром Я,МП,Л	70	177,5	12,9	7,8	16,55
ТК№11.12	Йогурт МП,Л	125	86,0	2,0	6,3	5,3
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		612,95	25,96	24,86	75,21

Середа

ТК№	Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0
ТК№08.25	Булгур Г,МП,Л	120	132,0	3,7	3,8	22,3
ТК№6.03	Риба тушкована з овочами під томатним соусом Р	60	60,9	8,5	2,8	1,7
ТК№	Сік фруктовий	200	98,7	1,2	0	22,5
ТК№1.18	Салат з моркви з сиром та сметаною МП,Л	100	112,16	4,57	7,17	7,88
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		527,16	20,37	16,17	76,18

Четвер

ТК№1.23	Салат з капусти , зеленого горошку та насінням соняшнику	100	94,37	2,95	6,56	5,21
ТК№4.16	Печеня по- домашньому з куркоюМП,Л	120	157,2	11,64	5,3	14,64
ТК№11.03	Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
ТК№	Сир твердий МП.,Л	15	53,5	2,5	2,5	3,0
	Всього		465,17	17,79	15,66	59,55

П'ятниця

ТК№07.20	Вареники лінівні Г,МП,Л,Я	120/25	274,46	17,36	13,74	20,04
ТК№	Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0
ТК№	Сир твердий МП.,Л	15	53,5	2,5	2,5	3,0
ТК№11.12	Йогурт МП,Л	125	86,0	2,0	6,3	5,3
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
ТК№	Яйце варене Я	30	63,0	5,1	4,6	0,3
	Всього		600,36	29,36	29,54	50,44

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв Вміст алергену	Енергетична цінність для дітей 11-14 р.				
		Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98
	1-й тиждень		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглево- ди, г
1	2	3	4	5	6	7

Понеділок

ТК№1.23	Салат зі капусти з зеленим горошком та насінням соняшника	100	94,37	2,95	6,56	5,21
ТК№ 4.03	Куліш з курячим м'ясом МП ,Л	150	225,0	13,03	10,14	22,23
ТК№11.03	Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
ТК№	Сир твердий МП,Л	15	53,5	2,5	2,5	3,0
	Всього		532,97	19,18	20,5	67,14

Вівторок

ТК№1.18	Салат з моркви з сиром та сметаною МП,Л	100	112,16	4,57	7,17	7,88
ТК№8.13	Картопляне пюре з орігано МП, Л	150	203,27	3,54	9,27	26,39
ТК№6.02	Запечена риба з морквою та цибулею під соусом Бешамель Р,МП,Л,Г	90	107,0	14,4	4,1	6,0
ТК№11.02	Компот з фруктів або ягід свіжих або морожених	200	44,0	0,6	0	9,9
ТК№	Хліб цільнозерновий	50	118,0	3,0	4,0	16,7
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		638,83	26,51	24,94	78,67

Середа

ТК№07.12	Запіканка сирна зі сметаною та бананом МП,Л,Г	180/15	360,39	20,32	15,49	34,92
ТК№11.12	Молоко кип'ячене МП,Л	200	122,0	6,2	5,0	9,4
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
ТК№	Сир твердий МП,Л	15	53,5	2,5	2,5	3,0
ТК№	Яйце варене Я	30	63,0	5,1	4,6	0,3
	Всього		651,29	34,52	27,99	58,82

Четвер

ТК№1.40	Салат з буряка, яєць та сметаною МП,Л,Я	100	93,35	4,16	5,26	7,45
ТК№	Хліб цільнозерновий	50	118,0	3,0	4,0	16,7
ТК№08.01	Каша гречана з чебрецем МП,Л	150	165,8	5,2	3,9	30,1
ТК№4.08	Шніцель курячий Г,Я,МП,Л	100	212,09	18,7	9,85	16,19
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
ТК№11.03	Сік фруктовий	200	98,7	1,2	0	22,5
	Всього		740,34	32,66	23,41	104,74

П'ятниця

ТК№	Хліб цільнозерновий з маслом МП,Г,Л	50/5	120,0	8,0	15,0	50,0
ТК№07.08	Мак енд чіз Г, МП, Л	150	226,47	7,71	12,7	21,58
ТК№ 1.24	Салат з капусти та моркви	100	64,02	1,51	3,45	5,83
ТК№11.12	Йогурт МП,Л	150	103,18	2,37	7,5	6,39
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		566,07	19,99	39,05	95,6

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв Вміст алергену	Енергетична цінність для дітей 11-14 р.				
		Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98
	2-й тиждень		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	7

Понеділок

ТК № 4.17	Чахохбілі з куркою МП,Г	100	126,29	15,2	4,48	5,30
ТК№08.25	Булгур Г,МП,Л	150	165,0	4,7	4,8	27,9
ТК№1.23	Салат з капусти, зеленого горошку та насіння соняшнику	100	94,37	2,95	6,56	5,21
ТК№	Сік фруктовий	200	98,7	1,2	0	22,5
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
ТК №	Сир твердий МП,Л	15	53,5	2,5	2,5	3,0
	Всього		590,26	26,95	18,745	75,71

Вівторок

ТК№	Хліб цільнозерновий	50	118,0	3,0	4,0	16,7
ТК№1.18	Салат з моркви з сиром та сметаною МП,Л	100	122,16	4,57	7,17	7,88
ТК № 4.16	Печеня по- домашньому з куркаю МП,Л	180	235,7	17,5	7,9	22,0
ТК№11.12	Молоко кип'ячене МП,Л	200	122,0	6,2	5,0	9,4
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		650,26	31,67	24,47	67,78

Середа

ТК№	Хліб цільнозерновий	50	118,0	3,0	4,0	16,7
ТК№08.05	Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром МП,Л	150	238,4	7,6	8,7	32,6
ТК№6.06	Стіки рибні Я,МП,Л,Г,Р	90	144,2	13,8	2,4	19,5
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
ТК№11.12	Йогурт МП,Л	125	86,0	2,0	6,3	5,3
ТК№1.24	Салат з капусти та моркви	100	64,02	1,51	3,45	5,83
	Всього		703,02	28,31	25,25	91,73

Четвер

ТК №	Сир твердий МП,Л	15	53,5	2,5	2,5	3,0
ТК№07.20	Вареники лінівні МП,Л,Г,Я	180/25	383,64	25,69	18,11	29,11
ТК№11.12	Йогурт МП,Л	150	103,18	2,37	7,5	6,39
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
ТК№	Яйце варене Я	30	63,0	5,1	4,6	0,3
	Всього		655,72	36,06	33,11	50,6

П'ятниця

ТК№	Хліб цільнозерновий	50	118,0	3,0	4,0	16,7
ТК№11.40	Салат з буряка, яєць та сметаною МП,Л,Я	100	93,35	4,16	5,26	7,46
ТК№4.06	Котлета по міланські з сиром Г,МП	100	253,52	18,4	11,08	23,64
ТК№11.03	Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9
ТК 08.25	Булгур Г, МП,Л	150	165,0	3,7	3,8	27,9
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		789,97	29,96	25,44	112,4

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв Вміст алергену	Енергетична цінність для дітей 11-14 р.				
		Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98
	3-й тиждень		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглево- ди, г
1	2	3	4	5	6	7

Понеділок

ТК № 4.04	Плов з курячим м'ясом МП,Л	150	233,18	12,4	10,0	25,2
ТК№1.24	Салат з капусти та моркви	100	64,02	1,51	3,45	5,83
ТК№	Сік фруктовий	200	98,7	1,2	0	22,5
ТК№	Сир твердий МП,Л	15	53,5	2,5	2,5	3,0
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		501,8	18,01	16,35	68,33

Вівторок

ТК№8.13	Картопляне пюре з оріганом МП,Л	150	203,27	3,54	9,27	26,39
ТК№6.01	Рибні нагітси Р,Я,Г	90	146,3	11,3	2,8	18,65
ТК№1.18	Салат з моркви з сиром та сметаною МП,Л	100	122,16	4,57	7,17	7,88
ТК№11.12	Йогурт МП,Л	125	86,0	2,0	6,3	5,3
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
ТК№	Хліб цільнозерновий	50	118,0	3,0	4,0	16,7
	Всього		728,13	24,81	29,94	86,72

Середа

ТК№	Хліб цільнозерновий	50	118,0	3,0	4,0	16,7
ТК№4.07	Курка по італійські МП,Л	100	124,0	20,23	4,14	1,77
ТК№08.25	Булгур МП,Г,Л	150	165,0	4,7	4,8	27,9
ТК№1.25	Салат з запеченою капустою та родзинками	100	124,9	2,04	6,44	14,79
ТК№11.12	Йогурт МП,Л	150	103,18	2,37	7,5	6,39
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		687,48	32,74	27,28	79,35

Четвер

ТК№07.12	Запиканка сирна зі сметаною та бананом Г,МП,Л,Я	180/15	360,39	20,32	15,49	34,42
ТК№11.12	Молоко кип'ячене МП,Л	200	122,0	6,2	5,0	9,4
ТК№	Сир твердий МП,Л	15	53,5	2,5	2,5	3,0
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		588,28	29,42	23,39	58,62

П'ятниця

ТК№	Хліб цільнозерновий	50	118,0	3,0	4,0	16,7
ТК№1.20	Салат з моркви, капусти, зеленим горошком Г,Ц	100	67,98	1,98	3,65	6,21
ТК№4.03	Куліш з курячим м'ясом МП,Л	180	270,1	15,6	12,2	26,7
ТК№	Сік фруктовий	200	98,7	1,20	0	22,5
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
ТК№	Яйце варене Я	30	63,0	5,1	4,6	0,3
	Всього		670,18	27,28	24,85	84,21

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв Вміст алергену	Енергетична цінність для дітей 11-14 р.				
		Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98
	4-й тиждень		Енерго - цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	7

Понеділок

ТК№08.05	Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром МП,Л	150	238,4	7,6	8,7	32,6
ТК№56	Курка з паприкою К	75	163,87	22,59	7,4	1,74
ТК№1.24	Салат з капусти та моркви	100	64,02	1,51	3,45	5,83
ТК№11.03	Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		626,39	32,4	20,85	76,87

Вівторок

ТК№	Хліб цільнозерновий	50	118,0	3,0	4,0	16,7
ТК№1.40	Салат з буряка, яєць та сметаною МП,Л,Я	100	93,35	4,16	5,26	7,46
ТК№08.01	Каша гречана з чебрецем МП,Л	150	165,8	5,2	3,9	30,1
ТК№4.06	Котлета по міланські з сиром Я,МП,Л	100	253,52	18,4	11,08	23,64
ТК№11.12	Йогурт МП,Л	125	86,0	2,0	6,3	5,3
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,2	11,8
	Всього		769,07	33,16	30,74	95,0

Середа

ТК№	Хліб цільнозерновий	50	118,0	3,0	4,0	16,7
ТК№08.25	Булгур МП,Л	150	165,0	4,7	4,8	27,9
ТК№6.03	Риба тушкована з овочами під томатним соусом Р	90	91,3	12,7	4,2	2,5
ТК№	Сік фруктовий	200	98,7	1,20	0	22,5
ТК№1.18	Салат з моркви з сиром та сметаною МП,Л	100	122,16	4,57	7,17	7,88
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		647,56	26,57	20,57	89,25

Четвер

ТК№1.23	Салат з капусти , зеленого горошку з насінням соняшнику	100	94,37	2,95	6,56	5,21
ТК№4.16	Печеня по- домашньому з куркою МП,Л	180	235,7	17,5	7,9	22,0
ТК№11.03	Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,09
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
ТК№	Сир твердий МП.,Л	15	53,5	2,5	2,5	3,0
	Всього		543,67	23,65	18,26	66,91

П'ятниця

ТК№07.20	Вареники лінівні Г,МП,Л,Я	150/25	329,05	21,52	15,93	24,57
ТК№	Сир твердий МП.,Л	15	53,5	2,5	2,5	3,0
ТК№11.12	Йогурт МП,Л	125	86,0	2,0	6,3	5,3
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
ТК№	Яйце варене Я	30	63,0	5,1	4,6	0,3
ТК№	Хліб цільнозерновий	50	118,0	3,0	4,0	16,7
	Всього		701,95	34,52	33,73	61,67

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв Вміст алергену	Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	675-810	23-27	23-27	83-112
	1-й тиждень		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглево- ди, г
1	2	3	4	5	6	7

Понеділок

ТК№1.23	Салат з капусти з зеленим горошком та насінням соняшника	100	94,37	2,95	6,56	5,21
ТК№	Сир твердий МП,Л	15	53,5	2,5	2,5	3,0
ТК№ 4.03	Куліш з курячим м'ясом МП ,Л	180	270,1	15,6	12,2	26,7
ТК№11.03	Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		578,07	21,75	22,56	71,61

Вівторок

ТК№1.18	Салат з моркви з сиром та сметаною МП,Л	100	112,16	4,7	7,17	7,88
ТК№8.13	Картопляне пюре з оріганом МП, Л	150	203,27	3,4	9,27	26,39
ТК№6.02	Запечена риба з морквою та цибулею під соусом Бешамель Р,МП,Л,Г	120	142,7	19,2	5,4	8,0
ТК№11.02	Компот з фруктів або ягід свіжих або морожених	200	44,0	0,6	0	9,9
ТК№	Хліб цільнозерновий	50	118	3,0	4,0	16,7
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		672,53	31,31	26,24	80,67

Середа

ТК№07.12	Запіканка сирна зі сметаною та бананом МП,Л,Г	195/15	417,2	22,4	19,4	37,67
ТК№11.12	Молоко кип'ячене МП,Л	200	122,0	6,2	5,0	9,4
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
ТК№	Сир твердий МП,Л	15	53,5	2,5	2,5	3,0
	Всього		645,1	31,5	27,3	61,87

Четвер

ТК№1.40	Салат з буряка, яєць та сметани МП,Л,Я	100	93,35	4,16	5,26	7,46
ТК№08.01	Каша гречана з чебрецем МП,Л	150	165,8	5,2	3,9	30,1
ТК№4.08	Шніцель курячий Г,Я,МП,Л	120	254,5	22,4	11,8	19,4
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
ТК№11.03	Сік фруктовий	200	98,7	1,2	0	22,5
ТК№	Хліб цільнозерновий	50	118,0	3,0	4,0	16,7
	Всього		782,75	36,36	25,36	107,96

П'ятниця

ТК№	Хліб цільнозерновий з маслом МП,Г,Л	50/5	120,0	8,0	15,0	50,0
ТК№07.08	Мак енд чіз Г, МП, Л	150	226,47	7,71	12,7	21,58
ТК№ 1.24	Салат з капусти та моркви	100	64,02	1,51	3,45	5,83
ТК№11.12	Йогурт МП,Л	150	103,18	2,37	7,5	6,39
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
ТК№	Яйце варена Я	30	63	5,1	4,6	0,3
	Всього		629,07	25,09	43,65	95,9

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв Вміст алергену	Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	675-810	23-27	23-27	83-112
1	2	3	4	5	6	7
	2-й тиждень		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г

Понеділок

ТК № 4.17	Чахохбілі з куркою МП,Г	120	151,5	18,24	5,37	6,36
ТК№08.25	Булгур Г,МП,Л	150	165,0	4,7	4,8	27,9
ТК№1.23	Салат з капусти, зеленого горошку та насіння соняшнику	100	94,37	2,95	6,56	5,21
ТК№	Сік фруктовий	200	98,7	1,2	0	22,5
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
ТК№	Сир твердий МП,Л	15	53,5	2,5	2,5	3,0
	Всього		615,47	29,99	19,63	76,77

Вівторок

ТК№	Хліб цільнозерновий	50	118	3,0	4,0	16,7
ТК№1.18	Салат з моркви з сиром та сметаною МП,Л	100	122,16	4,57	7,17	7,88
ТК № 4.16	Печеня по- домашньому з куркою МП,Л	180	235,7	17,5	7,9	22,0
ТК№11.12	Молоко кип'ячене МП,Л	200	122,0	6,2	5,0	9,4
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
ТК№	Сир твердий МП,Л	15	53,5	2,5	2,5	3,0
	Всього		703,76	34,17	26,97	70,78

Середа

ТК№	Хліб цільнозерновий	50	118	3,0	4,0	16,7
ТК№08.05	Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром МП,Л	150	238,4	7,6	8,7	32,6
ТК№6.06	Стіки рибні Я,МП,Л,Р	120	192,0	18,45	3,2	25,9
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
ТК№11.12	Йогурт МП,Л	125	86,0	2,0	6,3	5,3
ТК№1.24	Салат з капусти та моркви	100	64,02	1,51	3,45	5,83
	Всього		750,82	32,96	26,03	98,13

Четвер

ТК №	Сир твердий МП,Л	15	53,5	2,5	2,5	3,0
ТК№07.20	Вареники лінівні МП,Л,Г,Я	180/25	383,64	25,69	18,11	29,11
ТК№11.12	Йогурт МП,Л	125	86,0	2,0	6,3	5,3
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
ТК№	Яйце варена Я	30	63,0	5,1	4,6	0,3
ТК№	Хліб цільнозерновий	50	118	3,0	4,0	16,7
	Всього		756,54	38,69	35,91	66,21

П'ятниця

ТК№1.40	Салат з буряка, яець та сметани МП,Л,Я	100	93,35	4,16	5,26	7,46
ТК№4.06	Котлета по міланські з сиром Г,МП	120	304,23	22,08	13,3	28,4
ТК№11.03	Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9
ТК 08.25	Булгур Г, МП,Л	150	165,0	4,7	4,8	27,9
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		722,68	31,64	24,66	100,46

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв Вміст алергену	Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	675-810	23-27	23-27	83-112
	3-й тиждень		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглево- ди, г
1	2	3	4	5	6	7

Понеділок

ТК № 4.04	Плов з курячим м'ясом МП,Л	180	279,81	14,92	12,01	30,29
ТК№1.24	Салат з капусти та моркви	100	64,02	1,51	3,45	5,83
ТК№	Сік фруктовий	200	98,7	1,2	0	22,5
ТК№	Сир твердий МП,Л	15	53,5	2,5	2,5	3,0
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		548,43	20,53	18,36	73,42

Вівторок

ТК№8.13	Картопляне пюре з оріганом МП,Л	150	203,27	3,54	9,27	26,39
ТК№6.01	Рибні нагітси Р,Я,Г	120	195,0	19,4	3,7	24,9
ТК№1.18	Салат з моркви з сиром та сметаною МП,Л	100	122,16	4,57	7,17	7,88
ТК№11.12	Йогурт МП,Л	125	86,0	2,0	6,3	5,3
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
ТК№	Хліб цільнозерновий	50	118,0	3,0	4,0	16,7
	Всього		776,83	32,91	30,84	92,97

Середа

ТК№	Хліб цільнозерновий	50	118,0	3,0	4,0	16,7
ТК№4.07	Курка по італійські МП,Л	120	148,8	24,3	4,96	2,12
ТК№08.25	Булгур МП,Г,Л	150	165,0	4,7	4,8	27,9
ТК№1.25	Салат з запеченою капустою та родзинками	100	124,9	2,04	6,44	14,79
ТК№11.12	Йогурт МП,Л	150	103,18	2,37	7,5	6,39
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		712,28	36,81	28,1	79,7

Четвер

ТК№07.12	Запіканка сирна зі сметаною та бананом Г,МП,Л,Я	195/15	417,2	22,4	19,4	37,67
ТК№11.12	Молоко кип'ячене МП,Л	200	122,0	6,2	5,0	9,4
ТК№	Сир твердий МП,Л	15	53,5	2,5	2,5	3,0
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
ТК№	Яйце варене Я	30	63,0	5,1	4,6	0,3
	Всього		708,1	36,6	31,9	62,17

П'ятниця

ТК№1.20	Салат з моркви, капусти, зеленим горошком Г,Ц	100	67,98	1,98	3,65	6,21
ТК№4.03	Куліш з курячим м'ясом МП,Л	180	270,1	15,6	12,2	26,7
ТК№	Сік фруктовий	200	98,7	1,20	0	22,5
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
ТК№	Хліб цільнозерновий	50	118,0	3,0	4,0	16,7
ТК№	Сир твердий МП,Л	15	53,5	2,5	2,5	3,0
	Всього		660,68	24,68	22,75	86,91

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв Вміст алергену	Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	675-810	23-27	23-27	83-112
	4-й тиждень		Енерго - цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	7

Понеділок

ТК№08.05	Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром МП,Л	150	238,4	7,6	8,7	32,6
ТК№56	Курка з паприкою К	120	267,2	36,14	11,8	2,78
ТК№1.24	Салат з капусти та моркви	100	64,02	1,51	3,45	5,83
ТК№11.03	Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
ТК№	Сир твердий МП,Л	15	53,5	2,5	2,5	3,0
	Всього		778,22	48,45	27,75	80,91

Вівторок

ТК№	Хліб цільнозерновий	50	118	3,0	4,0	16,7
ТК№1.40	Салат з буряка, яєць та сметаною МП,Л,Я	100	93,35	4,16	5,26	7,46
ТК№08.01	Каша гречана з чебрецем МП,Л	150	165,8	5,2	3,9	30,1
ТК№4.06	Котлета по міланські з сиром Я,МП,Л	120	304,22	22,08	13,3	28,36
ТК№11.12	Йогурт МП,Л	125	86,0	2,0	6,3	5,3
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		819,77	36,84	33,16	99,72

Середа

ТК№	Хліб цільнозерновий	50	118,0	3,0	4,0	16,7
ТК№08.25	Булгур МП,Л	150	165,0	4,7	4,8	27,9
ТК№6.03	Риба тушкована з овочами під томатним соусом Р	120	121,7	16,9	5,5	3,3
ТК№	Сік фруктовий	200	98,7	1,20	0	22,5
ТК№1.18	Салат з моркви з сиром та сметаною МП,Л	100	112,16	4,57	7,17	7,88
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		667,96	30,77	21,87	90,08

Четвер

ТК№1.23	Салат з капусти , зеленого горошку з насінням соняшнику	100	94,37	2,95	6,56	5,21
ТК№4.16	Печеня по- домашньому з куркою МП,Л	180	235,7	17,5	7,9	22,0
ТК№11.03	Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8
ТК№	Сир твердий МП.,Л	15	53,5	2,5	2,5	3,0
ТК№	Хліб цільнозерновий	50	118	3,0	4,0	16,7
	Всього		661,67	26,65	22,26	83,61

П'ятниця

ТК№07.20	Вареники лінівні Г,МП,Л,Я	180/25	383,64	25,69	18,11	29,11
ТК№	Сир твердий МП.,Л	15	53,5	2,5	2,5	3,0
ТК№11.12	Йогурт МП,Л	125	86,0	2,0	6,3	5,3
ТК№12.01	Фрукти свіжі	100	95,0	0,4	0,4	11,8
ТК№	Яйце варене Я	30	63,0	5,1	4,6	0,3
	Всього		638,54	35,69	31,91	49,51