

ЗАТВЕРДЖЕНО
Директор
ТОВ "ЛЮКС-СНАБ"
Ігор Скрипка



*Головний керівник закладу освіти
Тетяна Андрійівна Врзуш*

УЗГОДЖЕНО
Начальник управління державного нагляду за дотриманням санітарного законодавства ГУ Держпродспоживслужби в Запорізькій області
Світлана Власова

ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТЕЖНЕВЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧНІВ ЯКІ КОРИСТУЮТЬСЯ ПІЛЬГАМИ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ М. ЗАПОРІЖЖЯ

3 ТИЖДЕНЬ

Збірник рецептур, № розкладки	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	630-735	21-25	21-24	88-103	Вихід, г	720-840	25-29	25-29	98-114	Вихід, г	810-945	27-32	27-32	112-131
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	Понеділок															
Тех. карти МОЗ	Салат з капусти з зеленим горошком	75	53,7	1,4	2,5	6,5	75	53,7	1,4	2,5	6,5	75	53,7	1,4	2,50	6,50
Тех. карти МОЗ	Суп білий з галушками	250	157,9	4,3	3,3	28,9	250	157,9	4,3	3,3	28,9	250	157,9	4,3	3,30	28,90
Тех. карти МОЗ	Курячий шніцель	70	148,5	13,1	6,9	11,3	100	212,09	18,7	9,85	16,19	120	254,5	22,4	11,80	19,40
Тех. карти МОЗ	Гречана каша (розсичаста)	120	132,7	4,1	3,1	24,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1	150	165,8	5,2	3,90	30,10
	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4,00	16,70
Тех. карти МОЗ	Кисіль вишневий	180	39,69	0,27	0	8,91	180	39,69	0,27	0	8,91	180	39,69	0,27	0	8,91
Тех. карти МОЗ	Апельсини або банани свіжі	50	25	0,47	0,13	5,53	75	37,5	0,7	0,2	8,3	75	37,5	0,7	0,20	8,30
	Всього	775	628,49	25,64	17,93	95,24	880	784,68	33,57	23,75	115,60	900	827,09	37,27	25,70	118,81
	Вівторок															
	Огірки квашені	50	28,2	0,5	1,6	3,1	50	28,2	0,5	1,6	3,1	50	28,2	0,5	1,6	3,1
Тех. карти МОЗ	Борщ з картоплею	250	161,4	2,9	5,6	25,8	250	161,4	2,9	5,6	25,8	250	161,4	2,9	5,60	25,80
Тех. карти МОЗ	Плов з курячим м'ясом	150	231,67	8,02	13,96	19,68	200	308,9	10,7	18,6	26,2	250	386,1	13,4	23,30	32,80
Тех. карти МОЗ	Компот із заморожених ягід	150	33,3	0,4	0	7,5	150	33,3	0,4	0	7,5	150	33,3	0,4	0,00	7,50
	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4,00	16,70
Тех. карти МОЗ	Яблука свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	13,0	100	52,4	0,4	0,4	13,0
	Всього	730	577,97	14,22	23,56	77,88	800	702,20	17,90	30,20	92,30	850	779,40	20,60	34,90	98,90
	Середа															
Тех. карти МОЗ	Салат з буряків, селери та сиру	50	47,2	1,6	2,7	4,3	50	47,2	1,6	2,7	4,3	50	47,2	1,6	2,7	4,3
Тех. карти МОЗ	Суп з крупою рисовою та томатом	250	152,8	3,0	4,3	25,2	250,0	152,8	3,0	4,3	25,2	250,0	152,8	3,0	4,3	25,2
Тех. карти МОЗ	Січеники зі свинини	50	88,7	5,0	5,0	5,6	70,0	124,2	7,0	7,0	7,9	100,0	177,4	10,0	10,0	11,3
Омельяненко с.505	Макарони відварені	120	167,9	4,2	4,1	27,9	150,0	201,6	5,3	4,2	34,9	150,0	201,6	5,3	4,2	34,9
	Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50,0	118,0	3,0	4,0	16,7	50,0	118,0	3,0	4,0	16,7
Тех. карти МОЗ	Яблука свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	13,0	100	52,4	0,4	0,4	13,0
Тех. карти МОЗ	Чай масала	180	69,2	3,4	2,8	5,8	180	69,2	3,4	2,8	5,8	180	69,2	3,4	2,8	5,8
	Всього	780	649,2	19,7	21,3	90,6	850,0	765,4	23,7	25,4	107,7	880,0	818,6	26,7	28,4	111,1

		Четвер															
С. Клопотенко	Салат з капустою та ароматною олїєю	75	41,5	1,1	2,5	3,3	75	41,5	1,1	2,5	3,3	75	41,5	1,1	2,5	3,3	
Тех. карти МОЗ	Суп Авголемоно	250	145,1	3,1	6,2	20,2	250	145,1	3,1	6,2	20,2	250	145,1	3,1	6,2	20,2	
Тех. карти МОЗ	Котлети рибнї	60	53,21	9,06	1,48	2,1	90	79,82	13,58	2,22	3,15	120	106,42	18,11	2,90	4,70	
Тех. карти МОЗ	Соус "Кетчуп"	25	13,2	0,3	0	3	25	13,2	0,3	0	3	25	13,2	0,3	0,00	3,00	
Тех. карти МОЗ	Пюре картопляне	150	150,47	3,53	5,01	21,91	150	150,47	3,53	5,01	21,91	150	150,47	3,53	5,01	21,91	
Тех. карти МОЗ	Узвар	200	44,4	0,6	0,0	10,0	200	44,4	0,6	0,0	10,0	200	44,4	0,6	0,0	10,0	
	Хлїб цїльнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4,00	16,70	
Тех. карти МОЗ	Апельсини або яблука свїжї	50	25	0,47	0,13	5,53	75	37,5	0,7	0,2	8,3	75	37,5	0,7	0,20	8,30	
	Всього	840	543,9	20,2	17,3	76,0	915,0	630,0	25,9	20,1	86,6	945,0	656,6	30,4	20,8	88,1	
		П'ятниця															
Омельяненко с. 500	їкра бурякова	60	39,75	0,78	2,5	5,19	60	39,75	0,78	2,5	5,19	60	39,75	0,78	2,5	5,19	
Тех. карти МОЗ	Суп гороховий	250	134,5	5,5	2,5	19,2	250	134,5	5,5	2,5	19,2	250	134,5	5,5	2,5	19,2	
С. Клопотенко	Нагетси курячї	85	186,3	15,1	7,7	17,7	100	219,24	17,72	9,07	20,8	125	274	22,1	11,30	26,00	
Тех. карти МОЗ	Гречана каша розсипчаста	120	132,7	4,1	3,1	24,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1	150	165,8	5,2	3,90	30,10	
Омельяненко с. 515	Компог зї свїжих яблук	200	44,4	0,6	0,0	10,0	200	44,4	0,6	0,0	10,0	200	44,4	0,6	0,0	10,0	
	Хлїб житнїй	30	68	1	0,21	15	50	113	2	0,35	25	50	113	2	0,35	25,00	
Тех. карти МОЗ	Апельсини або банани свїжї	50	25	0,47	0,13	5,53	75	37,5	0,7	0,2	8,3	75	37,5	0,7	0,20	8,30	
	Всього	795	630,7	27,6	16,1	96,7	885,0	754,2	32,5	18,5	118,6	910,0	809,0	36,9	20,8	123,8	

ЗАТВЕРДЖЕНО
Директор
ТОВ "ЛЮКС-СНАБ"
Ігор Скрипка



*Погоджені
Керівник закладу
Світлана
Інж. Ірина Іванівна Рудушак*



УЗГОДЖЕНО
Начальник управління державного нагляду за додержанням санітарного законодавства ГУ Держпродспоживслужби в Запорізькій області
Світлана Власова



ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТЕЖНЕВЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧНІВ ЯКІ КОРИСТУЮТЬСЯ ПЛІГМАМИ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ЗАПОРІЗЬКИ

2 ТИЖДЕНЬ

Збірник рецептур, № розкладки	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	630-735	21-25	21-24	88-103	Вихід, г	720-840	25-29	25-29	98-114	Вихід, г	810-945	27-32	27-32	112-131	
			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	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	
	Понеділок																
	Огірки квашені	50	28,2	0,5	1,6	3,1	50	28,2	0,5	1,6	3,1	50	28,2	0,5	1,6	3,1	
Тех.карти МОЗ	Суп Авголемоно	250	145,1	3,1	6,2	20,2	250	145,1	3,1	6,2	20,2	250	145,1	3,1	6,20	20,20	
Тех.карти МОЗ	Літні голубці з яловичиною	150	224,42	8,92	13,67	14,92	200	296,48	11,92	18,24	19,92	250	370,6	14,9	22,8	24,9	
Тех.карти МОЗ	Компот із заморожених ягід	200	44,4	0,6	0	10	200	44,4	0,6	0	10	200	44,4	0,6	0	10	
	Хліб житній	30	68	1	0,21	15	50	113	2	0,35	25	50	113	2	0,35	25,00	
Тех.карти МОЗ	Банан або апельсин свіжі	50	47,5	0,75	0,1	10,9	75	71,25	1,13	0,15	16,35	75	71,25	1,13	0,15	16,35	
	Всього	730	557,62	14,87	21,78	74,12	825	698,43	19,25	26,54	94,57	875	772,55	22,23	31,10	99,55	
	Вівторок																
Тех.карти МОЗ	Салаг з капусти з зеленим горошком	75	53,7	1,4	2,5	6,5	75	53,7	1,4	2,5	6,5	75	53,7	1,4	2,50	6,50	
Тех.карти МОЗ	Суп білий з галушками	250	157,9	4,3	3,3	28,9	250	157,9	4,3	3,3	28,9	250	157,9	4,3	3,30	28,90	
Тех.карти МОЗ	Курячий шніцель	70	148,5	13,1	6,9	11,3	100	212,09	18,7	9,85	16,19	120	254,5	22,4	11,80	19,40	
Тех.карти МОЗ	Гречана каша (розсипчаста)	120	132,7	4,1	3,1	24,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1	150	165,8	5,2	3,90	30,10	
	Хліб щільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4,00	16,70	
	Кисіль вишневий	200	44,1	0,3	0	9,9	200	44,1	0,3	0	9,9	200	44,1	0,3	0	9,9	
Тех.карти МОЗ	Апельсини або яблуко свіжі	50	25	0,45	0,1	5,5	75	37,5	0,68	0,15	8,25	75	37,5	0,68	0,15	8,25	
	Всього	795	632,90	25,65	17,90	96,20	900	789,09	33,58	23,70	116,54	920	831,50	37,28	25,65	119,75	
	Середа																
Тех.карти МОЗ	Суп горховий	250	161,8	5,5	5,5	19,2	250	161,8	5,5	5,5	19,2	250	161,8	5,5	5,5	19,2	
Тех.карти МОЗ	Запканка сирна зі сметаною	100	161,8	12,93	8,47	8,27	150	242,7	19,4	12,7	12,4	175	283	22,6	14,8	14,5	
	Сметана	15	25	0,32	2,4	0,34	15	25	0,32	2,4	0,34	15	25	0,32	2,4	0,34	
Тех.карти МОЗ	Какао з молоком	200	122,12	6,76	5,96	10,61	200	122,12	6,76	5,96	10,61	200	122,12	6,76	5,96	10,61	
	Хліб житній	30	68	1	0,21	15	50	113	2	0,35	25	50	113	2	0,35	25,00	
Тех.карти МОЗ	Банан або апельсин свіжі	50	47,5	0,75	0,1	10,9	75	71,25	1,13	0,15	16,35	75	71,25	1,13	0,15	16,35	
	Всього	645	586,22	27,26	22,64	64,32	740	735,87	35,11	27,06	83,90	765	776,17	38,31	29,16	86,00	

		Четвер														
Тех.карти МОЗ	Салат з моркви, яблука та соусом "Внегрет"	75	55,7	0,6	2,7	7,3	75	55,7	0,6	2,7	7,3	75	55,7	0,6	2,70	7,30
Тех.карти МОЗ	Борщ з картоплею	250	161,4	2,9	5,6	25,8	250	161,4	2,9	5,6	25,8	250	161,4	2,9	5,60	25,80
Тех.карти МОЗ	Відварна картопля з маслом вершковим	100	126,2	1,8	6,3	15,6	150	189,3	2,7	9,4	23,5	150	189,3	2,7	9,4	23,5
Є Клопотенко	Котлети рибні	50	48,98	8,42	1,48	0,48	75	73,47	12,63	2,23	0,73	75	73,47	12,63	2,23	0,73
Омельяненко с.512	Чай з лимоном	180/5	36,3	0,1	0,0	0,2	180/5	36,3	0,1	0,0	0,2	180/5	36,3	0,1	0,0	0,2
	Хліб житній	30	68	1	0,21	15	50	113	2	0,35	25	50	113	2	0,35	25,00
Тех.карти МОЗ	Яблука свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	13,0	100	52,4	0,4	0,4	13,0
Всього		605	548,94	15,17	16,70	76,13	700	681,53	21,28	20,69	95,48	700	681,53	21,28	20,69	95,48
		П'ятниця														
Тех.карти МОЗ	Салат з капустою та морквою	75	48	1,1	2,6	4,4	75	48	1,1	2,6	4,4	75	48	1,1	2,6	4,4
Омельяненко с.372	Суп овочевий	250	161,4	2,9	5,6	25,8	250	161,4	2,9	5,6	25,8	250	161,4	2,9	5,60	25,80
Омельяненко с.403	каша пшенична вязка	120	148,18	3,13	3,17	14,4	150	185,2	3,91	3,96	32,16	150	185,2	3,91	3,96	32,16
Тех.карти МОЗ	Куричі нагетси	75	163,01	13,21	6,74	15,49	100	219,2	17,68	9,04	20,8	125	274	22,1	11,3	26
Тех.карти МОЗ	Соус "Кетчуп"	25	13,2	0,3	0	3	25	13,2	0,3	0	3	25	13,2	0,3	0,00	3,00
Тех.карти МОЗ	Сік	180	88,8	1,1	0,0	20,3	180	88,8	1,1	0,0	20,3	180	88,8	1,1	0,0	20,3
	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4,00	16,70
Тех.карти МОЗ	Яблука свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	13,0	100	52,4	0,4	0,4	13,0
Всього		855	746,02	24	20,51	105	930,00	886	30,39	26	136,11	955	941,03	35	27,86	141

ЗАТВЕРДЖЕНО
Директор
ТОВ "ЛЮКС-ІАВ"
Ігор Скрипка



Погоджено
Керівник
авт. т.п.
Вікторія Худименко



УЗГОДЖЕНО
Начальник управління державного нагляду за
дотриманням санітарного законодавства
Держпродспецслужби Зaporizhzhia області
Світлана Власів



ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТЕЖНЕВЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧНІВ ЯКІ КОРИСТАЮТЬСЯ ПІЛЬГАМИ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ М.З. ЗАПОРІЖЖЯ

Збірник рецептур. № розкладки	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	630-735	21-25	21-24	88-103	Вихід, г	720-840	25-29	25-29	98-114	Вихід, г	810-945	27-32	27-32	112-131
1	2	3	Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи г	3	Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи г	3	Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи г
	Понеділок															
	Огірки квашені	50	28,2	0,5	1,6	3,1	50	28,2	0,5	1,6	3,1	50	28,2	0,5	1,6	3,1
Тех.карти МОЗ	Борщ з картоплею	250	161,4	2,9	5,6	25,8	250	161,4	2,9	5,6	25,8	250	161,4	2,9	5,6	25,8
Тех.карти МОЗ	Курка по-таїйськи	60	74,4	12,1	2,5	1,1	85	105,4	17,2	3,5	1,5	100	123,99	20,23	4,14	1,77
Омельяненко с.505	Макарони відварені	120	167,9	4,2	4,1	27,9	150,0	201,6	5,3	4,2	34,9	150,0	201,6	5,3	4,2	34,9
	Хліб житній	30	68	1	0,21	15	50	113	2	0,35	25	50	113	2	0,35	25,00
Тех.карти МОЗ	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	200	80,8	0,2	0,7	18,7	200	80,8	0,2	0,7	18,7	200	80,8	0,2	0,7	18,70
Тех.карти МОЗ	Апельсини або банани свіжі	50	25	0,47	0,13	5,53	75	37,5	0,7	0,2	8,3	75	37,5	0,7	0,2	8,30
	Всього	760	605,70	21,40	14,84	97,13	860	727,90	28,80	16,15	117,30	875	746,49	31,83	16,79	117,57
	Вівторок															
Тех.карти МОЗ	Салат з квашеними огірками та свіжою	50	27,7	0,7	1,6	2,2	50	27,7	0,7	1,6	2,2	50	27,7	0,7	1,6	2,2
Омельяненко с.372	Суп болгарський	250	103,88	2,57	4,1	13,99	250	103,88	2,57	4,1	13,99	250	103,88	2,57	4,1	13,99
Омельяненко с.507	Капса гречана розсипчата	120	163,6	3,7	2,9	30,2	150	204,5	4,6	3,6	37,7	150	204,5	4,6	3,6	37,70
Омельяненко с.480	Ковбаски по Львівські в сметаннотоматному соусі	75	260,49	15,1	17,1	17,39	100	335,74	19	21,9	22,75	125	422,54	24,1	27,61	28,55
Тех.карти МОЗ	Сік	180	88,8	1,1	0,0	20,3	180	88,8	1,1	0,0	20,3	180	88,8	1,1	0,0	20,3
Тех.карти МОЗ	Апельсини або яблука свіжі	50	25	0,47	0,13	5,53	75	37,5	0,7	0,2	8,3	75	37,5	0,7	0,2	8,30
	Хліб шльозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7
	Всього	755	740,50	25,64	27,83	99,56	855,00	916,15	31,67	35,40	121,89	880,00	1002,95	36,77	41,11	127,69
	Середа															
Тех.карти МОЗ	Суп квасолевий	250	144	4,7	5,4	19,5	250	144	4,7	5,4	19,5	250	144	4,7	5,4	19,50
Тех.карти МОЗ	Запканка рисова з ягідним кюлі	100	162,52	5,36	5,71	22	120	203,2	6,7	7,1	27,5	120	203,2	6,7	7,1	27,5
Тех.карти МОЗ	Ягідне кюлі	25	33,7	0,3	0,2	7,8	25	33,7	0,3	0,2	7,8	25	33,7	0,3	0,2	7,8
	Хліб житній	30	68,0	1,0	0,2	15,0	50	113,0	2,0	0,4	25,0	50	113,0	2,0	0,4	25,0
Тех.карти МОЗ	Чай масала	200	76,9	3,8	3,1	6,4	200	76,9	3,8	3,1	6,4	200	76,9	3,8	3,1	6,4
Тех.карти МОЗ	Яблука свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	13,0	100	52,4	0,4	0,4	13,0
	Всього	705	537,48	15,51	14,97	82,46	745	623,16	17,85	16,50	99,16	745	623,16	17,85	16,50	99,16

		Четвер															
Тех.карти МОЗ	Салат з капусти, яблуком та селерою	50	33,0	0,5	1,6	3,9	50	33,0	0,5	1,6	3,9	50	33,0	0,5	1,6	3,9	
Тех.карти МОЗ	Суп гороховий	250	134,5	5,5	2,5	19,2	250	134,5	5,5	2,5	19,2	250	134,5	5,5	2,5	19,2	
Тех.карти МОЗ	Рибні нагетси	70	113,8	11,3	2,2	14,5	105	170,7	17,0	3,2	21,8	140	227,6	22,6	4,3	29,0	
Тех.карти МОЗ	Соус "Кетчуп"	25	13,2	0,3	0	3	25	13,2	0,3	0	3	25	13,2	0,3	0,00	3,00	
Тех.карти МОЗ	Пюре картопляне	150	150,47	3,53	5,01	21,91	150	150,47	3,53	5,01	21,91	150	150,47	3,53	5,01	21,91	
	Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7	
Омельяненко с.512	Чай з лимоном	180/5	36,3	0,1	0,0	0,2	180/5	36,3	0,1	0,0	0,2	180/5	36,3	0,1	0,0	0,2	
Тех.карти МОЗ	Яблука свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	13,0	100	52,4	0,4	0,4	13,0	
Всього		675	604,63	23,58	13,72	84,46	730	708,53	30,28	16,72	99,66	765	765,43	35,88	17,82	106,86	
		П'ятниця															
Тех.карти МОЗ	Салат з капусти та ароматною олією	50	27,7	0,7	1,6	2,2	50	27,7	0,7	1,6	2,2	50	27,7	0,7	1,6	2,2	
Тех.карти МОЗ	Суп з крупою рисовою та томатом	250	152,8	3,0	4,3	25,2	250,0	152,8	3,0	4,3	25,2	250,0	152,8	3,0	4,3	25,2	
Тех.карти МОЗ	Плов з курячим м'ясом	150	231,67	8,02	13,96	19,68	200	308,9	10,7	18,6	26,2	250	386,1	13,4	23,30	32,80	
Омельяненко с.515	Компот зі свіжих яблук	200	44,4	0,6	0,0	10,0	200	44,4	0,6	0,0	10,0	200	44,4	0,6	0,0	10,0	
	Хліб житній	30	68,0	1,0	0,2	15,0	50	113,0	2,0	0,4	25,0	50	113,0	2,0	0,4	25,0	
Тех.карти МОЗ	Банани або апельсини свіжі	50	47,5	0,75	0,1	10,9	75	71,25	1,125	0,15	16,35	75	71,25	1,125	0,15	16,35	
Всього		730		14,07	20,17	82,98	825,00	718,05	18,13	25,00	104,95	875,00	795,25	20,83	29,70	111,55	



*Головницю
Керівник
дівчачої
Тікторія Хрущак*



ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТЕЖНЕВЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧНІВ ЯКІ КОРИСТУЮТЬСЯ ПІЛЬГАМИ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ М.ЗАПОРІЖЖЯ

4 ТИЖДЕНЬ

Збірник рецептур, № розкладки	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	630-735 Енерго- щільність, ккал	21-25 Білки, г	21-24 Жири, г	88-103 Вуглеводи, г	Вихід, г	720-840 Енерго- щільність, ккал	25-29 Білки, г	25-29 Жири, г	98-114 Вуглеводи, г	Вихід, г	810-945 Енерго- щільність, ккал	27-32 Білки, г	27-32 Жири, г	112-131 Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	Понеділок															
	Огірки квашені	50	34,9	0,7	2,5	2,3	50	34,9	0,7	2,5	2,3	50	34,9	0,7	2,50	2,30
Тех. карти МОЗ	Суп квасолевий	250	144	4,7	5,4	19,5	250	144	4,7	5,4	19,5	250	144	4,7	5,40	19,50
Тех. карти МОЗ	Нагетси курячі	85	186,3	15,1	7,7	17,7	100	219,24	17,72	9,07	20,8	125	274	22,1	11,30	26,00
Тех. карти МОЗ	Соус "Кетчуп"	25	13,2	0,3	0	3	25	13,2	0,3	0	3	25	13,2	0,3	0,00	3,00
Тех. карти МОЗ	Гречана каша розсипчаста	120	132,7	4,1	3,1	24,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1	150	165,8	5,2	3,90	30,10
Тех. карти МОЗ	Чай каркаде	200	0,92	0	0	0,36	200	0,92	0	0	0,36	200	0,92	0	0,00	0,36
	Хліб житній	30	68	1	0,21	15	50	113	2	0,35	25	50	113	2	0,35	25,00
Тех. карти МОЗ	Апельсин або яблуко свіжі	50	25	0,47	0,13	5,53	75	37,5	0,7	0,2	8,3	75	37,5	0,7	0,20	8,30
	Всього	810	605,02	26,37	19,04	87,49	900	728,56	31,32	21,42	109,36	925	783,32	35,70	23,65	114,56
	Вівторок															
Тех. карти МОЗ	Салат з капусти, яблуком та селерою	50	33,0	0,5	1,6	3,9	50	33,0	0,5	1,6	3,9	50	33,0	0,5	1,6	3,9
Тех. карти МОЗ	Суп гороховий	250	134,5	5,5	2,5	19,2	250	134,5	5,5	2,5	19,2	250	134,5	5,5	2,5	19,2
Є. Клопотенко	Печеня по-домашньому зі свининою	150	383	13,2	28,2	19	200	509,39	17,56	37,51	25,27	200	509,39	17,56	37,51	25,27
Тех. карти МОЗ	Компот із заморожених ягід	200	44,4	0,6	0	10	200	44,4	0,6	0	10	200	44,4	0,6	0	10
	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4,00	16,70
Тех. карти МОЗ	Апельсин або яблуко свіжі	50	25	0,47	0,13	5,53	75	37,5	0,7	0,2	8,3	75	37,5	0,7	0,20	8,30
	Всього	730	690,90	22,27	34,43	67,63	825	876,79	27,86	45,81	83,37	825	876,79	27,86	45,81	83,37
	Середа															
Тех. карти МОЗ	Суп з крупою перловою і томатом	250	152,8	3	4,3	25,2	250	152,8	3	4,3	25,2	250	152,8	3	4,30	25,20
Тех. карти МОЗ	Запikanка сирна зі сметаною	150	242,7	19,4	12,7	12,4	175	283	22,6	14,8	14,5	200	323,6	25,9	16,90	16,60
Тех. карти МОЗ	Какао з молоком	200	122,12	6,76	5,96	10,61	200	122,12	6,76	5,96	10,61	200	122,12	6,76	5,96	10,61
	Хліб житній	30	68	1	0,21	15	50	113	2	0,35	25	50	113	2	0,35	25,00
Тех. карти МОЗ	Апельсин або яблуко свіжі	50	25	0,47	0,13	5,53	75	37,5	0,7	0,2	8,3	75	37,5	0,7	0,20	8,30
	Всього	680	610,62	30,63	23,30	68,74	750	708,42	35,06	25,61	83,61	775	749,02	38,36	27,71	85,71

		Четвер															
Тех. карти МОЗ	Суп овочевий	250	133	3,4	2,3	22,7	250	133	3,4	2,3	22,7	250	133	3,4	2,30	22,70	
Тех. карти МОЗ	Бігос з гречкою та курячим м'ясом	150	176	17,7	5	15,9	200	234,6	23,6	7,3	21,3	250	293,3	29,4	9,10	26,60	
Тех. карти МОЗ	Сік	180	88,8	1,1	0,0	20,3	180	88,8	1,1	0,0	20,3	180	88,8	1,1	0,0	20,3	
	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4,00	16,70	
Тех. карти МОЗ	Яблука запечені з сиром	100	155,9	7,7	6,3	16,7	120	187,1	9,3	7,6	20,0	120	187,1	9,3	7,6	20,0	
	Всього	710	624,72	31,94	15,62	85,55	800	761,50	40,39	21,19	100,99	850	820,20	46,19	22,99	106,29	
		П'ятниця															
Тех. карти МОЗ	Борщ з картоплею	250	161,4	2,9	5,6	25,8	250	161,4	2,9	5,6	25,8	250	161,4	2,9	5,60	25,80	
Тех. карти МОЗ	Риба запечена з морквою та цибулею під соусом "Бешамель"	60	70,1	8,6	3,2	3,5	90	105,1	12,9	4,7	5,2	120	140,1	17,2	6,30	7,00	
Тех. карти МОЗ	Рис (розсипчастий) з кмином	120	164,1	3,7	3	30,2	150	205,2	4,7	3,8	37,7	150	205,2	4,7	3,80	37,70	
Омельяненко с 515	Компот зі свіжих яблук	200	44,4	0,6	0,0	10,0	200	44,4	0,6	0,0	10,0	200	44,4	0,6	0,0	10,0	
	Хліб житній	30	68	1	0,21	15	50	113	2	0,35	25	50	113	2	0,35	25,00	
Тех. карти МОЗ	Апельсини або яблука свіжі	50	25	0,47	0,13	5,53	75	37,5	0,7	0,2	8,3	75	37,5	0,7	0,20	8,30	
	Всього	710	533,00	17,27	12,14	90,03	815	666,60	23,80	14,65	112,00	845	701,60	28,10	16,25	113,80	