1-й тиждень ПОНЕДІЛОК											
Збірник рецептур, № розкладки	**Найменування страв**	**Енергетична цінність для дітей 11-14 р.**					**Енергетична цінність для дітей 14-18 р.**				
		Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
			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**
1.3	Салат з томатів та цибулі маринованої	120	70,8	1,4	3,78	8,14	120	70,8	1,4	3,78	8,14
4.09	Курячі нагетси(Г,Л,Я,МП)	100	219,24	17,72	9,07	20,80	120	256,1	20,9	10,3	21,65
8.01	Гречана каша з чебрецем (МП, Л)	150	230	7,8	4,72	38,63	150	230	7,8	4,72	38,63
11.03	Узвар	200	44	0,6	0	9,9	200	44	0,6	0	9,9
	Сир твердий (МП, Л)	15	57	3,53	4,64	-	15	57	3,53	4,64	0
	Хліб цільнозерновий (Г)	0	118,3	3,3	3,3	16,6	50	118,3	3,3	3,3	16,6
12.01	Фрукти (яблуко)	100	50,0	0,9	0,2	11,0	100	50,0	0,9	0,2	11,0
	Всього		**789,34**	**35,25**	**25,71**	**105,07**		**826,20**	**38,43**	**26,94**	**105,92**
	ВІВТОРОК										
1.24	Салат з капусти та моркви	120	76,82	0,61	4,41	6,46	120	76,82	0,61	4,41	6,46
5.10	Омлет з пряними травами (МП,Я, ЗП,Г)	100	148,38	10,15	9,8	5,98	100	148,38	10,15	9,8	5,98
8.04	Рис розсипчастий з орегано (МП,Л)	150	204,5	4,6	3,6	37,7	150	204,5	4,6	3,6	37,7
11.05	Какао на молоці (МП,Л)	200	112,48	6,11	5,5	9,85	200	112,48	6,11	5,5	9,85
12.01	Фрукти (груша)	100	42,0	0,4	0,3	11	100	42	0,4	0,3	11
	Всього		**641,10**	**21,02**	**23,11**	**82,01**		**641,10**	**21,02**	**23,11**	**82,01**
	СЕРЕДА										
4.0	Салат з томатів та солодким перцем	120	60	1,38	3,76	6	120	60	1,38	3,76	6
6.07	Котлета рибна (Р,Я)	100	88,69	15,09	2,47	3,9	120	106,4	18,1	3,0	4,2
8.13	Картопляне пюре(МП, Л)	150	74,31	1,52	5,08	5,97	150	74,31	1,52	5,08	5,97
	Сир твердий (МП, Л)	15	57	3,53	4,64	-	15	57	3,53	4,64	-
	Хліб цільнозерновий (Г)	50	118,3	3,3	3,3	16,6	50	118,3	3,3	3,3	16,6
	Сік фруктовий	200	44	0,6	0	9,9	200	44	0,6	0	9,9
12.01	Фрукти (банан)	100	38,0	0,8	0,20	9	100	38,0	0,8	0,20	9
	Всього		**480,3**	**26,22**	**19,45**	**86,47**		**498,01**	**29,23**	**19,98**	**51,67**

	ЧЕТВЕР										
1.15	Салат з моркви, родзинками та сметаною (МП,Л)	120	119,2	1,78	3,78	12,51	120	119,2	1,78	3,78	12,51
07.11	Запіканка сирна з бананами та сметаною (МП,Л,Я,Г)	125/215/15	375	23,64	14,91	36,91	125/215/15	375	23,64	14,91	36,91
10.16	Кус-кус з ягідним кюлі (МП,ЗП,Г,Л)	150/50	355	9,94	4,6	59	150/50	355	9,94	4,6	59
11.09	Компот із сухофруктів	200	44	0,6	0	9,9	200	44	0,6	0	9,9
12.01	Фрукти (яблуко)	100	50,0	0,9	0,2	11,0	100	50,0	0,9	0,2	11,0
	Всього		**943,2**	**36.86**	**23.49**	**136,32**		**943,2**	**36,86**	**23,49**	**136,32**
	П`ЯТНИЦЯ										
1.28	Салат з капусти з ароматною олією	120	66,48	1,8	3,96	5,28	120	66,48	1,8	3,96	5,28
4.08	Курячий шніцель (Г,Л,МП,Я)	100	212,09	18,7	9,85	16,19	120	254,5	22,4	11,8	19,4
8.26	Каша пшенична	150	179,1	6,0	3,0	31,5	150	179,1	6,0	3,0	31,5
11.12	Йогурт (МП,Л)	125	86	2	6,3	5,3	125	86	2	6,3	5,3
	Хліб цільнозерновий (Г)	50	118,3	3,3	3,3	16,6	50	118,3	3,3	3,3	16,6
12.01	Фрукти (яблуко)	100	50,0	0,9	0,2	11,0	100	50,0	0,9	0,2	11,0
			711,97	**32,7**	**26,61**	**85,87**		**754,38**	**36,4**	**28,56**	**89,39**

	2-й тиждень ПОНЕДІЛОК										
Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід,г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід,г	675-810	23-27	23-27	93-112
			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
1.29	Салат з капусти та огірків	120	86,16	2,64	4,51	8,04	120	86,16	2,64	4,51	8,04
1.3	Макарони відварні (МП,Л,Г)	150	252	6,5	3,85	45,6	150	252	6,5	3,85	45,6
5.6	Курка з паприкою (Г,Я)	100	163,87	30,12	9,86	2,32	120	218,49	32,81	10,74	2,98
11.03	Компот із сухофруктів	200	80,8	0,2	0,7	18,7	200	44	0,6	0	9,9
	Сир твердий (МП, Л)	15	57	3,53	4,64	-	15	57	3,53	4,64	-
	Хліб цільнозерновий (Г)	50	118,3	3,3	3,3	16,6	50	118,3	3,3	3,3	16,6
12.01	Фрукти (яблуко)	100	50,0	0,9	0,2	11,0	100	50,0	0,9	0,2	11,0
	Всього		**820,13**	**47,66**	**25,42**	**102,26**		**874,75**	**50,35**	**26,3**	**102,92**
	ВІВТОРОК										
1.20	Салат з капусти, моркви та зеленим горошком(Г,Ц)	120	101,98	2,98	5,45	9,31	120	101,98	2,98	5,45	9,31
08.02	Гречка з томатною пастою (МП,Л)	150	245	8,5	4,77	46,73	150	245	8,5	4,77	46,73
3.05	Фріттата (Я)	100	158,41	11,06	9,93	6,11	100	158,41	11,06	9,93	6,11
11.12	Кефір (МП,Л)	125	86	2	6,3	5,3	125	86	2	6,3	5,3
	Хліб цільнозерновий (Г)	50	118,3	3,3	3,3	16,6	50	118,3	3,3	3,3	16,6
12.01	Фрукти (банан)	100	38,0	0,8	0,20	9	100	38,0	0,8	0,20	9
	Всього		**747,69**	**30,64**	**26,65**	**97,75**		**747,69**	**30,64**	**26,65**	**97,75**
	СЕРЕДА										
1.15	Салат з моркви, родзинками та сметаною (МП,Л)	100	99,33	1,48	3,15	16,26	100	99,33	1,48	3,15	16,26
7.11	Запіканка сирна з яблуками, морквою та сметаною(МП,Л, Г,Я)	125/185/15	339	22,96	16,63	23,68	125/200/15	392,1	28,9	18,1	27,7
10.16	Каша рисова (МП)	150/50	355	9,94	4,6	59	150/50	355	9,94	4,6	59
11.09	Компот із заморожених ягід	200	44	0,6	0	9,9	200	44	0,6	0	9,9
12.01	Фрукти (яблуко)	100	50,0	0,9	0,2	11,0	100	50,0	0,9	0,2	11,0
	Всього		**675,08**	**31,11**	**29,6**	**70,95**		**675,08**	**31,11**	**29,6**	**70,95**

	ЧЕТВЕР										
1.24	Салат з капусти та моркви	120	76,82	0,61	4,41	6,46	120	76,82	0,61	4,41	6,46
6.03	Риба тушкована з овочами під томатним соусом (Р)	90	91,3	12,7	4,2	2,5	120	121,7	16,9	5,5	3,3
8.04	Рис розсипчастий з орегано (МП,ЗП,Л)	150	204,5	4,6	3,6	37,7	150	204,5	4,6	3,6	37,7
	Сік фруктовий	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5
	Сир твердий (МП, Л)	15	69	4	3	-	15	69	4	3	-
	Хліб цільнозерновий (Г)	50	118,3	3,3	3,3	16,6	50	118,3	3,3	3,3	16,6
12.01	Фрукти (яблуко)	100	50,0	0,9	0,2	11,0	100	50,0	0,9	0,2	11,0
	Всього		**708,62**	**27,31**	**18,71**	**96,76**		**739,02**	**31,51**	**20,01**	**97,56**
	П'ЯТНИЦЯ										
1.4	Салат з томатів та солодким перцем	120	60	1,38	3,76	6	120	60	1,38	3,76	6
8.13	Картопляне пюре(МП, Л)	150	203,27	3,54	9,27	26,39	150	203,27	3,54	9,27	26,39
4.09	Курячі нагетси(Г,Л,Я,МП)	100	219,24	17,72	9,07	20,80	120	261	21,7	11	25,63
11.05	Какао на молоці (МП,Л)	200	112,40	6,1	5,5	9,90	200	112,40	6,1	5,5	9,9
12.01	Фрукти (банан)	100	38,0	0,8	0,2	9	100	38,0	0,8	0,20	9
	Всього		**632,91**	**29,54**	**27,80**	**72,09**		**674,67**	**32,72**	**29,73**	**76,92**

3-й тиждень
ПОНЕДІЛОК

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	**600-720**	**21-25**	**21-25**	**81-98**	**Вихід, г**	**675-810**	**23-27**	**23-27**	**93-112**
			Енергоцінність, ккал	**Білки, г**	**Жири, г**	**Вуглеводи, г**		**Енергоцінність, ккал**	**Білки, г**	**Жири, г**	**Вуглеводи, г**
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	ПОНЕДІЛОК										
1.28	Салат з капусти з ароматною олією	120	66,48	1,8	3,96	5,28	120	66,48	1,8	3,96	5,28
12.1	Гречана каша	150	230	7,8	4,72	38,63	150	230	7,8	4,72	38,63
4.13	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином	100/28	216,86	29,9	7	5	120/33,6	224,01	36	9,1	5,4
11.12	Кефір (МП,Л)	125	86	4	2,9	10	125	86	4	2,9	10
12.01	Фрукти (груша)	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11
			649,34	**44,4**	**18,78**	**69,91**		**656,49**	**50,5**	**20,98**	**70,31**
	ВІВТОРОК										
30	Овочі натуральні (томати	120	27	1,35	0,3	5,85	120	27	1,35	0,3	5,85
6.02	Риба запечена з морквою та цибулею в томат соусі (Р,МП)	90	114,7	15,97	5,27	3,21	120	121,7	16,9	5,5	3,3
10.2	Картопляне пюре (МП,Л)	150	202,54	8,5	9,27	26,39	150	202	3,4	5,4	24,5
	Сік фруктовий	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5
	Сир (МП,Л)	15	69	4	3	-	15	69	4	3	-
	Хліб цільнозерновий (Г)	50	118,3	3,3	3,3	16,6	50	118,3	3,3	3,3	16,6
12.01	Фрукти (банан)	100	38,0	0,8	0,2	9	100	38,0	0,8	0,20	9
	Всього		**669,24**	**35,12**	**21,34**	**83,55**		**675,24**	**36,05**	**21,57**	**83,64**
	СЕРЕДА										
1.24	Салат з капусти та моркви	120	76,82	0,61	4,41	6,46	120	76,82	0,61	4,41	6,46
4.04	Плов із м’ясом курки (ЗП)	150/100	466,3	24,9	21,01	50,5	150/120	483,1	26,72	22,9	51,7
11.12	Йогурт (МП,Л)	125	86	2	6,3	5,3	125	86	2	6,3	5,3
	Хліб цільнозерновий (Г)	50	118,3	3,3	3,3	16,6	50	118,3	3,3	3,3	16,6
12.01	Фрукти (яблуко)	100	50,0	0,9	0,2	11,0	100	50,0	0,9	0,2	11,0
	Всього		**797,42**	**31,71**	**35,22**	**89,86**		**814,22**	**33,53**	**37,11**	**91,06**

	ЧЕТВЕР										
1.20	Салат з капусти, моркви та зеленим горошком(Г,Ц)	120	119,2	1,8	3,78	19,51	120	119,2	1,8	3,78	19,51
07.11	Запіканка сирна з ягідним кюлі (МП,Л,Я,Г)	200/25	410,7	29,2	18,2	31,8	200/25	410,7	29,2	18,2	31,8
10.16	Кус-кус з ягідним кюлі (МП,ЗП,Г,Л)	150/50	355	9,94	4,6	59	150/50	355	9,94	4,6	59
11.03	Узвар	200	129	0,6	0	31,5	200	129	0,6	0	31,5
12.01	Фрукти (банан)	100	38,0	0,8	0,2	9	100	38,0	0,8	0,20	9
			1051,9	**42,34**	**26,78**	**150,81**		**1051,9**	**42,34**	**26,78**	**150,81**
	П'ЯТНИЦЯ										
1.18	Салат з моркви з сиром та сметаною (МП,Л)	120	134,59	5,48	8,6	9,46	120	134,59	5,48	8,6	9,46
3.03	Пухкий омлет з пряними травами (МП,Я,Л,Г)	100	158,41	11.08	9,93	6,11	100	158,41	11.08	9,93	6,11
8.25	Булгур	150	165	4,7	4,8	27,9	150	165	4,7	4,8	27,9
13.5	Чай каркаде	200	0,2	0,01	0,04	0,2	200	0,2	0,01	0,04	0,2
	Хліб цільнозерновий (Г)	50	118,3	3,3	3,3	16,6	50	118,3	3,3	3,3	16,6
12.01	Фрукти (яблуко)	100	50,0	0,9	0,2	11	100	50,0	0,9	0,2	11
	Всього		**626,5**	**25,47**	**26,84**	**71,11**		**626,5**	**25,47**	**26,84**	**71,11**

4-й тиждень ПОНЕДІЛОК											
Збірник рецептур, № розкладки	**Найменування страв**	**Енергетична цінність для дітей 11-14 р.**					**Енергетична цінність для дітей 14-18 р.**				
		Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід,г	675-810	23-27	23-27	93-112
			Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г
		3	**4**	**5**	**6**	**7**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
	ПОНЕДІЛОК										
30	Овочі натуральні (огірки)	120	22,5	0,16	0,15	2,5	120	22,5	0,16	0,15	2,5
13	Макарони відварені (Г,МП,Л)	150	506	17,2	4,16	98,15	150	506	17,2	4,16	98,15
4.07	Курка по-італійськи	100	148	24,26	4,13	2,73	120	151	25,03	4,54	3,09
	Сир (МП,Л)	15	69	4,64	0	57	15	69	4,64	0	57
	Сік фруктовий	200	94,4	0,8	0	22,8	200	94,4	0,8	0	22,8
12.01	Фрукти (яблуко)	100	50,0	0,9	0,2	11	100	50,0	0,9	0,2	11
	Всього		**877,9**	**46,85**	**13,28**	**137,18**		**838,9**	**47,62**	**13,69**	**137,54**
	ВІВТОРОК										
1.4	Салат з томатів та солодким перцем	120	60	1,38	3,76	6	120	60	1,38	3,76	6
6.07	Котлета рибна (Р,Я)	90	79,8	13,6	2,2	3,2	120	106,4	18,1	3,0	4,2
12.1	Рис відварний (МП,ЗП)	150	200	3,78	3,34	37,79	150	200	3,78	3,34	37,79
	Сир твердий(МП,Л)	15	69	4	3	-	15	69	4	3	-
11.09	Компот із заморожених ягід	200	44	0,6	0	9,9	200	44	0,6	0	9,9
	Хліб цільнозерновий (Г)	50	118,3	3,3	3,3	16,6	50	118,3	3,3	3,3	16,6
12.01	Фрукти (банан)	100	38,0	0,8	0,2	9	100	38,0	0,8	0,20	9
	Всього		**609,1**	**27,46**	**15,8**	**82,49**		**635,7**	**31,96**	**16,6**	**121,29**
	СЕРЕДА										
1.18	Салат з моркви з сиром та сметаною (МП,Л)	120	134,59	5,48	8,6	9,46	120	134,59	5,48	8,6	9,46
3.03	Пухкий омлет з оригано (МП,Л, Я)	100	158,41	11,06	9,93	6,11	100	158,41	11,06	9,93	6,11
12.1	Гречка з томатною пастою(МП)	150	245	8,5	4,77	46,73	150	245	8,5	4,77	46,73
11.05	Какао на молоці (МП,Л)	200	112,40	6,1	5,5	9,90	200	112,40	6,1	5,5	9,9
	Хліб цільнозерновий (Г)	50	118,3	3,3	3,3	16,6	50	118,3	3,3	3,3	16,6
12.01	Фрукти (груша)	100	38	0,9	0,2	11	100	38	0,9	0,2	11
	Всього		**806,7**	**35,24**	**32,3**	**97,8**		**806,7**	**35,24**	**32,3**	**97,8**

	ЧЕТВЕР										
1.15	Салат з моркви, родзинками та сметаною (МП,Л)	120	119,2	1,8	3,78	19,51	120	119,2	1,8	3,78	19,51
07.12	Запіканка сирна з бананами та сметаною (МП,Л,Я,Г)	200/215/15	375	23,64	14,91	36,91	125/215/15	375	23,64	14,91	36,91
8.25	Булгур	150	355	9,94	4,6	59	150	355	9,94	4,6	59
11.09	Узвар	200	129	0,6	0	44	200	129	0,6	0	44
12.01	Фрукти (яблуко)	100	50,0	0,9	0,2	11	100	50,0	0,9	0,2	11
	Всього		**943,2**	**36,88**	**23,49**	**136,32**	**943,2**	**36,88**	**23,49**	**136,32**	
	П'ЯТНИЦЯ										
1,24	Салат з капусти та моркви	120	76,82	0,61	4,41	6,46	120	76,82	0,61	4,41	6,46
4.16	Печеня по-домашньому з куркою (МП, Л)	150/90	364	23,43	8,98	38,54	150/120	327,4	27,3	10,9	30,6
11.12	Йогурт (МП,Л)	125	86	4	3	10	125	86	4	3	10
	Хліб цільнозерновий (Г)	50	118,3	3,3	3,3	16,6	50	118,3	3,3	3,3	16,6
12.01	Фрукти (груша)	100	42	0,4	0,3	11	100	42	0,4	0,3	11
	Всього		**687,12**	**31,74**	**19,99**	**82,6**		**650,52**	**35,61**	**21,91**	**74,66**