

ПОГОДЖУЮ

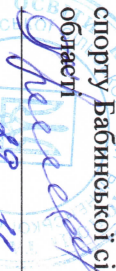
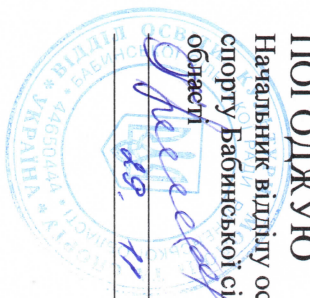
Начальник Рівненського районного управління
ГУ Держгідролопожислужби в Рівненській області



Сергій ПЕРМАНЮК
2024р.


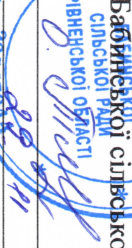
ПОГОДЖУЮ

Начальник відділу освіти, культури, молоді та
спорту Рабинської сільської ради Рівненської
області



Галина МОШКОВСЬКА
2024р.

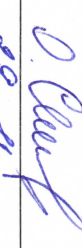
ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Горбаківського ліцею
Рабинської сільської ради Рівненської області



Оксана ТКАЧУК
2024р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

ФОП Семенюк Оксана Володимирівна


Оксана СЕМЕНЮК
2024р.

ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ

НА ЗИМОВИЙ СЕЗОН

Горбаківського ліцею Рабинської сільської ради Рівненської області

Збірник рецептур, № розкладки	Наваність алергенів	Найменування страви	Енергетична цінність для дітей 6-11р.							Енергетична цінність для дітей 11-14р.							Енергетична цінність для дітей		
			Вихід, грам	525-630 ккал	21-25 Б	21-24 Ж	88-103 В, г	Вихід, грам	600-720 ккал	21-25 Б	21-25 Ж	81-98 В	Вихід, грам	675-810 ккал	23-27 Б	23-27 Ж	23-27 В		
1 ТИЖДЕНЬ			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
ПОНЕДІЛОК																			
Т.К. № 1.12	Г, Д, Я, МП	Салат з кв. отір, свіжої кап. моркви і горіхів	100	71,0	1,7	5,0	5,4	100,0	71,0	1,7	5,0	5,4	100,0	71,0	1,7	5,0	5,4		
Т.К. № 9.31	П П Л	Парові котлети з мяса птиці	60	103	17,23	1,79	4,35	86	147	24,7	2,57	6,24	104	178	29,87	3,11	7,54		
Т.К. № 10.6	М П Л	Каша гречана з чебрецем	120	184,0	6,2	3,8	30,9	150,0	230,0	7,8	4,7	38,6	150,0	230,0	7,8	4,7	38,6		
Промислове	Г	Хліб житній	30	68,00	1,20	0,20	15,00	50	113,00	2,00	0,40	25,00	50	113,00	2,00	0,40	25,00		
Т.К. № 13.1	М П Л	Какао з молоком	200	112,5	6,1	5,5	9,9	200,0	112,5	6,1	5,5	9,9	200,0	112,5	6,1	5,5	9,9		
Т.К. № 12.01	Яблuko	Яблuko	100	52,4	0,9	0,3	11,8	100,0	52,4	0,9	0,3	11,8	100,0	52,4	0,9	0,3	11,8		
Всього:				590,9	33,3	16,6	77,3		725,9	43,1	18,5	96,9		756,9	48,3	19,0	73,6		
ВІВТОРОК																			
Т.К. 1.39		Салат з буряка з аром. олією	100	69,0	1,5	3,1	9,9	100,0	69,0	1,5	3,1	9,9	100,0	69,0	1,5	3,1	9,9		
Т.К. № 4.06	Г, Д, Я, МП.	Котлета по-міланські з сиром	85	215,5	16,6	10,0	21,3	125,0	316,9	18,4	11,1	23,6	150,0	380,3	18,4	11,1	23,6		
Т.К. № 10.54	М П Л Г	Булгур	120	202,0	5,2	3,1	36,5	150,0	252,0	6,5	3,9	45,6	150,0	252,0	6,5	3,9	45,6		
Т.К. № 11.02		Компот із ягід або фруктів з м'ятою	200	44,4	0,6	0,0	10,0	200,0	44,4	0,6	0,0	10,0	200,0	44,4	0,6	0,0	10,0		
Т.К. № 12.01	Груша	Груша	100	42	0,4	0,3	11	100	42	0,4	0,3	11	100	42	0,4	0,3	11		
Всього:				572,9	24,3	16,5	88,6		724,3	27,4	18,3	100,1		787,7	27,4	18,3	100,1		
СЕРЕДА																			
Т.К. № 1.28		Салат з зап. капуста з родз	100	88,0	2,2	3,7	13,3	100,0	88,0	2,2	3,7	13,3	100,0	88,0	2,2	3,7	13,3		
Т.К. № 10.45	М П Л Г ЗП	Вермішель з сиром	120	405,0	13,7	3,3	78,5	150,0	506,0	17,1	4,2	98,2	150,0	506,0	17,1	4,2	98,2		
Т.К. № 5.15	Я М П Л	Французький омлет	35	66,0	5,1	4,9	0,3	35,0	66,0	5,1	4,9	0,3	35,0	66,0	5,1	4,9	0,3		
Т.К. № 11.11		Чай каркаде	200	10,0	0,6	0	1	200	10	0,6	0	1	200	10	0,6	0	1		
Т.К. № 12.01	Мандарин	Мандарин	100	38,0	0,8	0,2	9,0	100,0	38,0	0,8	0,2	9,0	100,0	38,0	0,8	0,2	9,0		
Всього:				607,0	22,4	12,1	102,1		708,0	25,8	12,9	121,7		708,0	25,8	12,9	121,7		
ЧЕТВЕР																			
Т.К. № 15		Салат з солених огірків з цибулею	100	64,0	2,5	5,0	1,9	100,0	64,0	2,5	5,0	1,9	100,0	64,0	2,5	5,0	1,9		
Т.К. № 84	Р Я	Хек смажений	50	91,85	10,5	3,9	3,8	75,0	137,8	15,7	5,8	5,7	100,0	183,7	20,9	7,7	7,6		
Промислове	М П Л	Сир твердий	15	55,5	3,5	4,5		15,0	55,5	3,5	4,5		15,0	55,5	3,5	4,5			
Т.К. № 10.20	М П Л	Відварна картопля з маслом	120	118,0	2,5	2,7	21,1	150,0	147,0	3,1	3,3	26,3	150,0	147,0	3,1	3,3	26,3		
Т.К. № 13.11		Увар	200	108	0,3	0,91	24,9	200	108	0,3	0,91	24,9	200	108	0,3	0,91	24,9		
Промислове		Хліб житній	30	68,00	1,20	0,20	15,00	50	113,00	2,00	0,40	25,00	50	113,00	2,00	0,40	25,00		
Т.К. № 12.01	Апельсин	Апельсин	100	40,0	0,9	0,2	9,5	100,0	40,0	0,9	0,2	9,5	100,0	40,0	0,9	0,2	9,5		
Всього:				545,4	21,3	17,3	76,2		665,3	28,0	20,1	93,3		711,2	33,2	22,1	70,6		
П'ЯТНИЦЯ																			
Т.К. № 1.30		Салат з червоної капуста з соусом вінегрет	100	58	1,63	3,45	5,99	100	58	1,63	3,45	5,99	100	58	1,63	3,45	5,99		
Т.К. № 7.14	М П Л	Запіканка рисова з ягідним кюлі	150/20	258,7	8,25	8,69	32,24	180/20	307,43	9,86	10,40	42,84	180/20	307,43	9,86	10,40	42,84		
Промислове		Хліб житній	30	68,00	1,20	0,20	15,00	50	113,00	2,00	0,40	25,00	50	113,00	2,00	0,40	25,00		
Т.К. № 3.62		Сік натуральний пастеризов	200	151	1,2		22,5	200	151	1,2		22,5	200	151	1,2		22,5		
Т.К. № 12.01		Яблuko	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				588,1					681,83					681,83					

Збірник рецептур, №	Наваність алергенів	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11р.				Енергетична цінність для дітей 11-14р.				Енергетична цінність для дітей 14-18р.						
			Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
		2 ТИЖДЕНЬ		Енерго- цінністьк кал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод дм, г		Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г		Енерго- цінність, кк ал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод дм, г

ПОНЕДІЛОК

TK №1.3	ЦУ	Салат з томат та марин цибулі	100	59,00	1,17	3,15	6,78	100	59,00	1,17	3,15	6,78	100	59,00	1,17	3,15	6,78
TK №4.8	Г.м.п.д.л.	Паличка куряча	70	148,00	13,10	6,90	11,30	100	211,42	18,71	9,85	16,14	120	253,71	20,90	11,14	19,37
TK №165	МП Л Г	Каша гречана	120	132,70	4,10	3,10	24,10	150	165,80	5,20	3,90	30,10	150	165,80	5,20	3,90	30,10
TK №11.02	МП	Хліб житній	30	68,00	1,20	0,20	15,00	50	113,00	2,00	0,40	25,00	50	113,00	2,00	0,40	25,00
TK 11,5	МП	Какао з молоком	200	112	6,11	5,5	9,85	200	112	6,11	5,5	9,85	200	112	6,11	5,5	9,85
TK №12.01		Мандарин	100	38,0	0,8	0,2	9,0	100,0	38,0	0,8	0,2	9,0	100,0	38,0	0,8	0,2	9,0
		Разом		557,70					699,22					741,51			

ВІВТОРОК

TK №1.18	К	Салат з моркви з сиром	85	95,33	3,88	6,09	6,69	85	95,33	3,88	6,09	6,69	85	95,33	3,88	6,09	6,69
TK № 9.45	Г Я	Мітбол з птици з мускат гор	75	99,00	17,23	1,20	5,75	105	138,00	24,12	1,68	6,65	125	164,00	28,72	2,01	7,91
TK № 10.43	Г МП	Вермішель з овочами	120	249,00	7,73	0,79	52,25	150	311,00	9,67	0,99	65,32	150	311,00	9,67	0,99	65,32
TK №11.02		Хліб житній	30	68,00	1,20	0,20	15,00	50	113,00	2,00	0,40	25,00	50	113,00	2,00	0,40	25,00
TK №11. 09		чай з медісою	200	1,22	0,00	0,00	0,48	200	1,22	0,00	0,00	0,48	200	1,22	0,00	0,00	0,48
TK №12.01		Яблуко	100	52,40	0,90	0,30	11,80	100	52,40	0,90	0,30	11,80	100	52,40	0,90	0,30	11,80
		Разом		564,95					710,95					736,95			

СЕРЕДА

TK №1.23		Салат з кап, зел гор і нас сон	100	94,37	2,95	6,56	5,21	100	94,37	2,95	6,56	5,21	100	94,37	2,95	6,56	5,21
Промислове	МП Л	Сир твердий	15	55,5	3,5	4,5		15,0	55,5	3,5	4,5		15,0	55,5	3,5	4,5	
TK № 7.9	Р Г	Січеник з риби	60	61,00	9,96	4,20	2,73	90	91,00	14,94	1,63	4,09	120	121,00	19,92	2,17	5,43
TK №8,13	МП Л	Картопляне пюре з орегано	120	162,62	2,84	7,42	21,40	150	203,21	3,54	9,27	26,35	150	203,21	3,54	9,27	26,35
TK № 11.03		Увар	200	108,0	0,3	0,9	24,9	200	108,0	0,3	0,9	24,9	200	108,0	0,3	0,9	24,9
TK №12.01		Банан	100	95,0	1,5	0,3	21,8	100	95,0	1,5	0,3	21,8	100	95,0	1,5	0,3	21,8
		Разом		576,49					647,08					677,08			

ЧЕТВЕР

TK № 1.42	МП	Буряк з селерою та сиром	100	94,00	3,16	5,43	8,69	100	94,00	3,16	5,43	8,69	100	94,00	3,16	5,43	8,69
TK № 8.16	К	Овочева паелья з куркумою	120	160,60	3,50	4,40	26,50	150	200,70	4,40	5,40	33,10	150	200,70	4,40	5,40	33,10
TK № 5.10	Г	Омлет з прямими травами	65	96,00	6,31	5,95	4,19	65	96,00	6,31	5,95	4,19	65	96,00	6,31	5,95	4,19
Промисл.	Г	Хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	4,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70
TK 13.13		Кисіль вітідний	200	94	0,4	0,24	22,28	200	94	0,4	0,24	22,28	200	94	0,4	0,24	22,28
TK №12.01		Банан	100	95,0	1,5	0,3	21,8	100,0	95,0	1,5	0,3	21,8	100,0	95,0	1,5	0,3	21,8
		Разом		610,60					697,70					697,70			

П'ЯТНИЦЯ

TK № 1.44		Салат з гречки та овочів	100	123,00	3,61	3,84	18,97	100	123,00	3,61	3,84	18,97	100	123,00	3,61	3,84	18,97
TK № 7.13		Львівський сирник з морк та смет	150/15	327,65	19,05	17,26	23,65	180/15	387	22,77	20,11	28,29	180/15	387	22,77	20,11	28,29
TK №362		Сік натуральний пастиризов	200	151	1,2	22,5	200	151	1,2	22,5	200	151	1,2	22,5	200	151	22,5
		Груша	100	42	0,4	0,3	11	100	42	0,4	0,3	11	100	42	0,4	0,3	11
		Разом		643,65					703,00					703,00			

Збірник рецептур, № розкладки	Навність алергенів	Найменування страви	Енергетична цінність для дітей 6-11р.							Енергетична цінність для дітей 11-14р.						
			Вихід, грам	525-630 ккал	Б	Ж	В, г	Вихід, грам	600-720 ккал	Б	Ж	В	Вихід, грам	675-810 ккал	Б	Ж

3 ТИЖДЕНЬ			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
-----------	--	--	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

ПОНЕДІЛОК																	
Т.К. № 1.23	МП Л	Салат з капусти, зел горошку та насіння	100	94,37	2,94	6,54	5,2	100	94,37	2,94	6,54	5,2	100	108,37	2,94	6,54	5,2
Промислове	МП Л	Сир твердий	15	55,5	3,49	4,5	0	15	55,5	3,49	4,5	0	15	55,5	3,49	4,5	5,2
Т.К. № 9.47	МП Л	Курка тушкована по-індійськи	85	121	16,82	3,7	5,19	120	170	23,74	5,22	7,32	145	206	28,69	6,3	8,85
Т.К. № 10.1	МП Л	Каша пшенична	120	177	4,36	3,5	31,59	150	221	5,45	4,37	39,49	150	221	5,45	4,37	39,49
Т.К. № 305		Чай з імбиром	200	42	0,1	0	0,2	200	42	0,1	0	0,2	200	42	0,1	0	0,2
Т.К. № 12.01		Яблуко	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:				542,3					627,8					684,27			

ВІВТОРОК																	
Т.К. № 1.53		Салат з квашеної капусти і яблука	100	88	1,84	4,32	8,21	100	88	1,84	4,32	8,21	100	88	1,84	4,32	8,21
Т.К. № 9.54	ЗП Г Я	Січеники із м'яса птиці	70	114	9,79	6,17	4,91	81	132	11,33	7,14	5,69	116	189	16,22	10,22	8,15
Т.К. № 8.01	МП, Л	Каша Гречана	120	132,7	4,1	3,1	24,1	120	132,7	4,1	3,1	24,1	120	165,8	5,2	3,9	30,1
Промислове	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Т.К. № 11.05		Какао з молоком	180	101	5,4	5	8,90	180	101	5,4	5	8,90	180	101	5,4	5	8,90
Т.К. № 12.01		Апельсин	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11
ВСЬОГО:				556,7					621,7					711,8			

СЕРЕДА																	
Т.К. № 1.18	МП Л	Салат з моркви з сиром	100	112,16	4,57	7,17	7,88	100	112,16	4,57	7,17	7,88	100	112,16	4,57	7,17	7,88
Т.К. № 6.23	МП Л	Запіванка з сиру к/м з крупою кукурудз	150	230	9,47	7,73	34,13	150	230	9,47	7,73	34,13	200	306,7	12,59	10,28	45,39
Промислове	МП Л	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Т.К. № 13.8		Компот із фруктів і ягід замор	200	52	0,6	0,26	12,6	200	52	0,6	0,26	12,6	200	52	0,6	0,26	12,6
Т.К. № 12.01		Банан	100	95,0	1,5	0,3	21,8	100,0	95,0	1,5	0,3	21,8	100,0	95,0	1,5	0,3	21,8
ВСЬОГО:				560,16					607,16					683,86			

ЧЕТВЕР																	
Т.К. № 1.36	Г Ц	Салат з буряка з ароматною олією	100	69,25	1,55	3,19	9,23	100	69,25	1,55	3,19	9,23	100	69,25	1,55	3,19	9,23
Т.К. № 7.14	Р Я Г	Риба запечена з сиром у бешамелі	70	101	12,37	4,71	2,27	105	152	18,56	7,07	3,4	140	203	24,74	9,41	4,53
Т.К. № 8.13	МП Л	Пюре картопляне з маслом та орегано	120	162,6	2,84	7,42	21,11	150	203	3,5	9,3	26,4	150	203	3,5	9,3	26,4
Т.К. № 11.03		Узвар	200	108	0,3	0,91	24,9	200	108	0,3	0,91	24,9	200	108	0,3	0,91	24,9
Т.К. № 12.01		Банан	100	95,0	1,5	0,3	21,8	100,0	95,0	1,5	0,3	21,8	100,0	95,0	1,5	0,3	21,8
ВСЬОГО:				535,9					627,3					678,25			

П'ЯТНИЦЯ																	
Т.К. № 1.54	Л МП	Салат з пек кап, моркви з мед-гірч соусом	100	46,00	1,29	1,27	7,02	100	46,00	1,29	1,27	7,02	100	46,00	1,29	1,27	7,02
Т.К. № 5.13	Я	Фригата з сиром	70	104	6,33	7,24	3,41	70	104	6,33	7,24	3,41	70	104	6,33	7,24	3,41
Т.К. № 1.64	Г МП	Макарони твердих сортів	120	164	5,19	3,75	27	150	205	6,5	4,7	33,8	150	205	6,5	4,7	33,8
Промислове	МП Л	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Т.К. № 362		Сік натуральний пастеризов	200	151	1,2		22,5	200	151	1,2		22,5	200	151	1,2		22,5
Т.К. № 12.01		Яблуко	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:				588,4					676,4					676,4			

Збірник рецептур	Наваність алергенів	Найменування страви	Енергетична цінність для дітей														
№ розкладки			6-11р.			11-14р.			14-18р.								
			Вихід	Ккал.	Б	Ж	В	Вихід	Ккал.	Б	Ж	В	Вихід	Ккал.	Б	Ж	В
4 ТИЖДЕНЬ			грам					грам									
ПОНЕДІЛОК																	
ТК № 1.18		Салат з моркви з сиром та сметаною	100	112,2	4,57	7,17	7,88	100	112,2	4,57	7,17	7,88	100	112,2	4,57	7,17	7,88
ТК № 4.07	Л МП	Курка по-італійськи	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
ТК №164	МП.	Макарони з борошна твердих сортів	120	164,0	5,20	3,76	27,04	150	205	6,5	4,7	33,8	150	205	6,5	4,7	33,8
ТК №362		Сік натуральний пастеризов	200	151	1,2		22,5	200	151	1,2		22,5	200	151	1,2		22,5
ТК №12.01		Банан	100	95	1,5	0,25	21,8	100	95	1,5	0,25	21,8	100	95	1,5	0,25	21,8
		Всього		596,6	24,6	13,7	80,3		668,6	31,0	15,6	87,5		687,2	34,0	16,3	87,8
ВІСТОРОК																	
ТК №1.36		Салат з буряка з ароматною олією	80	69,2	0,16	2,12	9,2	80	69,2	0,16	2,12	9,2	80	69,2	0,16	2,12	9,2
ТК № 169	Я	Яйце варене	40	63	5,1	4,6	0,3	40	63	5,1	4,6	0,3	40	63	5,1	4,6	0,3
ТК № 8.05	МП,Л,С	Різотто з зеленими горошком та твердим сиром	120	190,81	6,1	7	26,1	150	238,4	7,6	8,7	10	200	317,9	10,1	11,6	43,6
Промисловий	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
ТК № 11.03		Узвар	200	108	0,3	0,91	24,9	200	108	0,3	0,91	24,9	200	108	0,3	0,91	24,9
ТК №12.01		Яблукко	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		554,41	14,06	17,03	82,3		649	16,56	20,73	72,9		728,5	19,06	23,63	106,5
СЕРЕДА																	
ТК №1.83		Салат з запечених овочів	100	58	1,21	1,43	9,5	100	58	1,21	1,43	9,5	100	58	1,21	1,43	9,5
ТК №4.08	Г МП Л Я	Шніцель курячий	70	148,50	13,10	6,90	11,30	100	212,09	18,70	9,85	16,19	120	254,50	22,40	11,80	19,40
ТК № 8.01	МП, Л	Каша Гречана	120	132,7	4,1	3,1	24,1	120	132,7	4,1	3,1	24,1	120	165,8	5,2	3,9	30,1
Промисловий	Г.	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
ТК 11.05	МП, Л	Какао з молоком	200	112,48	6,4	5,5	9,85	200	112,48	6,4	5,5	9,85	200	112,87	6,4	5,5	9,85
ТК №12.01		Апельсин	100	50,0	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11
		Всього		572,68	27,71	18,93	75,75		683,27	33,41	23,88	87,34		759,17	38,21	26,63	96,55
ЧЕТВЕР																	
ТК № 1.24		Салат з капусти та моркви	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 № 7.10	Р. Я.	Рибні нагетси	60	117	11,46	3,02	10,48	90	176	17,18	4,52	15,7	120	234	22,92	6,04	30,96
ТК № 8.13	М. П. Л.	Картоплине пюре	120	162	2,36	6,18	17,59	150	203,21	2,95	7,73	22	150	203,21	2,95	7,73	22
Промисловий	Г.	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Т.К. № 11.02		Компот із ягід або фруктів з мятою	200	44,4	0,6	0,0	10,0	200	44,4	0,6	0,0	10,0	200,0	44,4	0,6	0,0	10,0
ТК №12.01		Банан	100	95	1,5	0,25	21,8	100	95	1,5	0,25	21,8	100	95	1,5	0,25	21,8
		Всього		553,42	19,43	14,9	75,7		700,63	26,74	19,95	92,03		758,63	32,48	21,47	107,3
П'ЯТНИЦЯ																	
Т.К. № 1.28		Салат з зап. капусти з родз	100	88,0	2,2	3,7	13,3	100,0	88,0	2,2	3,7	13,3	100,0	88,0	2,2	3,7	13,3
ТК № 7.12	МП Л	Запіканка сирна з бананом та сметаною	180/15	360,39	20,32	15,49	34,42	200/15	397	22,53	16,88	38,2	250/15	496,25	28,16	21,1	47,75
ТК №13.13		Кисіль ягідний	200	94,00	0,40	0,24	22,28	200	94,00	0,40	0,24	22,28	200	94,00	0,40	0,24	22,28
ТК №12.01		Яблукко	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		594,8	23,3	19,8	81,8		631,4	25,5	21,2	85,5		730,7	31,1	25,4	95,1

Збірник рецептур, №	Навчальність	Найменування страви	Енергетична цінність для дітей групи продовженого дня 6-11р.					
			Вихід, г	Енерго-цінністьккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	
2 ТИЖДЕНЬ								
ПОНЕДІЛОК								
ТК №1,28		Салат з капусти з ароматною олією	75	41,50	1,10	2,50	3,30	
ТК №2.32	С	Овочева юшка з булгуром	250	118,00	2,19	4,15	17,81	
ТК № 8.29		Гречаники з свинини	150	351,00	16,72	19,70	25,21	
Т.К. № 13.14	МП Л	Сметана	25	32	0,72	3,75	0,76	
Промисловий	Г.	Хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00	
ТК №11,07		Напій з лимонів, апельсинів	200	24,02	0,45	0,20	7,00	
ТК №12,01		Яблуко	75	39,30	0,40	0,40	11,80	
		Разом		676,82	23,18	32,30	64,08	
ВІВТОРОК								
ТК №1,51		Салат з огірків, морської капусти і яйця	100	73,00	3,20	5,41	2,21	
ТК №2,11	С	Суп гороховий	250	161,80	5,50	5,50	19,25	
ТК № 9.21	Г.	Кудлш з курячим мясом	175	270,00	21,55	7,36	29,54	
Промислове	Г.	Хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	9,00	
ТК №11.11		Кисіль ягідний	200	80,40	0,30	0,00	19,90	
Т.К. № 12.01		Апельсин	100	40	0,9	0,20	9,50	
		Разом		696,20	33,45	20,47	89,40	
СЕРЕДА								
ТК №1.25		Салат із запеченої капусти із родзинками	75	93,69	1,58	4,83	11,07	
ТК №2.10	Г	Суп з перловою крупю та томатами	250	116,25	2,25	2,25	21,13	
ТК № 8.38	МП Л Г	Відбивна запечена з бешамелю	70	216,00	12,48	17,45	2,76	
Т.К. № 8.25	Г	Булгур	100	110	3,1	3,2	18,6	
Промислове	Г.	Хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	9,00	
ТК №11,02		Компот з фруктів або ягід	200	44,00	0,60	0,00	44,00	
ТК №12,01		Яблуко	75	39,30	0,40	0,40	11,80	
		Разом		690,24	22,41	30,13	118,36	
ЧЕТВЕР								
ТК №2,01	Р ЛНП,С	Борщ із картоплею	250	171,63	3,00	6,50	25,10	
ТК № 8.17	Г,МП,Л,Я	Шніцель зі свинини	61	214,00	11,74	17,45	2,66	
ТК №164	Г.	Макарони відварні з маслом	100	136,70	5,19	3,75	27,00	
Т.К. № 362		Сік натуральний пастеризований	200	92	1	0	15,8	
Промислове	Г	Хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	9,00	
ТК №12,01		Груша	75	32,00	0,30	0,20	8,30	
		Разом		717,33	23,23	29,90	87,86	
П'ЯТНИЦЯ								
ТК №14		Салат з огірків з олією	75	50,00	0,60	4,50	1,90	
ТК №80		Суп картопляний з гречаною крупю	250	102,00	2,50	2,60	16,80	
ТК № 7.7	Г.	Рибні палички	60	109,00	10,38	2,22	11,52	
Промислове	МП Л	Сир твердий	15	55,5	3,5	4,5	0	
ТК № 10.12		Рис розсипчастий з орегано	100	133,00	2,49	2,20	25,19	
Промислове	Г.	Хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	9,00	
ТК № 13.17		Чай чорний з чебрецем	200	22	0,24	0,3	5,56	
ТК №12.01		Банан	100	95	1,5	0,25	21,8	
		Разом		637,50	23,21	18,57	91,77	

Зоріжка рецептур, № розкладки	Появність алергенів	Найменування страви	Енергетична цінність для дітей групи продовженого дня 6-11 років							
			Вихід, г	630-735 Енерг-ність,	21-25	Білки, г	21-24	Жири, г	88-103	Вуг-ди, г
1	2	3	4	5	6	7	8			
3 ТИЖДЕНЬ										
ПОНЕДІЛОК										
Т.К. № 15		Салат з солених огірків з цибулько	75	48,0	1,9	3,8	1,4			
Т.К. № 2.2	С	Суп гороховий	250	178	7,21	5,6	24,45			
Т.К. № 5.05		Болоньєзе	75	124,36	5,74	6,17	8,61			
Т.К. № 10.19	Г М П	Макендзіз	120	170	8,17	6,2	19,87			
Промислове	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10			
Т.К. № 11.02	М П	Компот із фруктів або ягід	200	44	0,6	0	9,9			
Т.К. № 12.01		Апельсин	75	37,5	0,68	0,15	8,25			
ВСЬОГО:				672,86	26,28	23,87	82,51			
ВІВТОРОК										
ТК № 1.39	мп	Салат з буряка з селерою та сиром	50	47,22	1,58	2,72	4,35			
Т.К. № 2.07	С	Суп овочевий	250	118,63	2,7	2,3	21,9			
Т.К. № 169	я	Яйце варене	40	63	5,1	4,6	0,3			
Т.К. № 7.9	р я	Сченики рибні	60	61	9,96	4,2	2,73			
Т.К. № 8.25	г	Булгур	120	132	3,7	3,8	22,3			
Промислове	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10			
Т.К. № 362		Сік натуральний пастеризований	200	92	1	0	15,8			
Т.К. № 12.01		Яблуко	100	52,4	0,4	0,4	11,8			
ВСЬОГО:				637,25	10,89	10,75	78,81			
СЕРЕДА										
Т.К. № 1,45		Вінегрет	75	63	1,49	2,65	8,81			
Т.К. № 2,11		Суп селянський із крупою	250	106	2,3	4,4	14,1			
Т.К. № 248		Биточок зі свинини	70	267	5,8	23,1	8,7			
Т.К. № 08.01	МП Л	Каша гречана з чебрецем	120	132,7	4,1	3,1	24,1			
Промислове		Хліб житній	30	68	1,2	0,2	15			
Т.К. № 3.50		Чай з лимоном	200	42	0,1	0	10,2			
Т.К. № 12.01		Яблуко	90	47,16	0,4	0,4	10,62			
ВСЬОГО:				710,08	15,48	33,92	87,07			
ЧЕТВЕР										
Т.К. № 2.01	МП Л	Борщ з картоплею	250	159	2,86	6,16	23,64			
Т.К. № 4.04		Плов з курячим м'ясом	180/70	279,81	14,92	12,01	30,29			
Промислове	МП Л	Сир твердий	15	55,5	3,5	4,5				
Промислове	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10			
Т.К. № 11.07		Напій з лимонів, апельсинів	200	24,02	0,45	0,2	7			
Т.К. № 12.01		Груша	75	31,5	0,3	0,2	8,3			
ВСЬОГО:				620,83	24,03	24,87	79,23			
П'ЯТНИЦЯ										
ТК № 1.24		Салат з капусти та моркви	100	64,02	1,51	3,45	5,83			
Т.К. 2.21	Г	Гречана юшка	250	113	2,75	3,09	18,73			
ТК № 8.31		Відбивна з яблуками	93	212	11,38	16,28	5,71			
ТК № 10.1	зп г мп л	Каша пшенична	120	174	5,22	2,3	32,46			
		Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10			
ТК № 13.17		Чай чорний з чебрецем	200	22	0,24	0,3	5,56			
ТК № 12.01		Банан	50	47,5	0,8	0,1	10,5			
ВСЬОГО:				703,52	57,22	9,94	62,68			

Збірник рецептур, № розкладки	Наявність алергенів	Найменування страви	Енергетична цінність для дітей групи продовженого дня 6-11 років						
			Вихід, г	Енерг-ність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуг-ди, г		
4 ТИЖДЕНЬ									
1			2	3	4	5	6	7	8
ПОНЕДІЛОК									
Т.К. № 1.15	Г Л С	Салат з морквою та імбиром	75	42	0,97	2,33	6,31		
Т.К. № 82	Л	Суп з макаронами	250	121	2,5	0,4	21,6		
Т.К. № 249		Биточок зі свинини	70	307,8	10,3	41,16	16,38		
Т.К. № 10.2	Л мл г	Банаш	100	152	4,05	3,34	26,27		
Промислове	Г	Хліб житній	30	68,00	1,20	0,20	15,00		
Т.К. № 12.01		Чорний чай з куркумою	200	1	0,12	1	0,12		
		Мандарин	100	38	0,8	0,2	9		
ВСЬОГО:				729,80					
ВІВТОРОК									
ТК № 1.20		Салат з кап. моркви та зел горошку	75	51,00	1,50	2,70	4,70		
ТК 2.32		Овочева юшка з буглуrom	250	118	2,19	4,15	14,81		
Промислове	М П Л	Сир твердий	15	55,5	3,5	4,5	0		
Т.К. № 83	Р Г	Хек запечений	50	47,41	9,13	1,21	0		
Т.К. № 164	М П	Макарони тв. сортив відварені	100	137	4,19	2,75	24		
Промислове	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10		
Т.К. № 11.03		Узвар	200	108	0,27	0,93	24,93		
ТК № 12,01		Яблуко	100	52,40	0,90	0,30	11,80		
ВСЬОГО:				640,31					
СЕРЕДА									
ТК № 1.51	Я	Салат з огірків, морської капуста і ябця	100	73,00	3,20	5,41	2,21		
Т.К. № 8.0	Л, М П, Я, С	Зелений борщ зі шпинатом	250/5	146	4,61	8,4	13,41		
Т.К. № 13.14	М П Л	Сметана	20	32	0,72	3,75	0,76		
Т.К. № 56		Курка з паприкою	75	163,87	22,58	7,4	1,74		
Т.К. № 8.02	Г	І речка з томатною пастю	120	137,2	4,6	3,6	25,8		
Промислове	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10		
Т.К. № 11.02		Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	200	44	0,6	0	8,9		
Т.К. № 12.01		Апельсин	75	37,5	0,67	0,1	8,25		
ВСЬОГО:				704,57					
ЧЕТВЕР									
Т.К. № 1.30		Салат з червоноголової капуста з соусом винегрет	100	58	1,63	3,45	5,99		
Т.К. № 2.11	С	Суп гороховий	250	161,8	5,5	5,5	19,2		
Т.К. № 8.8		Лінійні голубці з яловичиною	175	240	18,2	8,53	22,68		
Промислове	М П Л	Сир твердий	15	55,5	3,5	4,5	0		
Т.К. № 11.07		Напій з лимонів, апельсинів	200	24,02	0,45	0,2	24,93		
Промислове	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10		
Т.К. № 12.01		Яблуко	90	47,16	0,36	0,36	10,62		
ВСЬОГО:				657,48					
П'ЯТНИЦЯ									
Т.К. № 87		Суп картопляний з галушками	250	185	6,1	3,1	10,5		
Т.К. № 8.15		Бігос з гречкою і свининою	150	287	13,79	26,66	16,2		
Промислове	Г	Хліб житній	30	68,00	1,20	0,20	15,00		
Т.К. № 362		Сік натуральний пастеризований	200	83	1	0	15,8		
ТК № 12,01		Яблуко	100	52,40	0,90	0,30	11,80		
ВСЬОГО:				675,4					

Збірник рецептур, розкладки	№	Наявність алергенів	Найменування страви	Енергетична цінність для дітей групи продовженого дня 6-11 років					
				Вихід, г	630-735	21-25	21-24	88-103	
1 ТИЖДЕНЬ				Енерг-сть, ккал	білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		
1	2	3	4	5	6	7	8		
ПОНЕДІЛОК									
Т.К. № 1.25			Салат з гарбузом та яблуком	50	27,5	0,39	2,4	3,34	
Т.К. № 2.31			Юшка з кукурудзяною крупою на овочевому бульйоні	250	112	2,67	2,12	20,88	
Т.К. № 4.16			Плов з булгура та свининою	180	376,4	12,9	22,8	31,8	
Т.К. № 11.01			Компот з ягід або фруктів з м'ятою	200	44,4	0,4	0	10	
Промислове		Г	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	
Т.К. №12.01			Груша	75	31,5	0,3	0,2	8,3	
ВСЬОГО:					662,8	18,66	29,52	84,32	
ВІВТОРОК									
Т.К. № 1.23			Салат з моркви та яблука	60	41,4	1,23	2,19	2,42	
Т.К. № 2.19			Суп з сочевиці	250	195	10,05	5,48	23,64	
Т.К. № 8.28		Л мп	Січеник з свинини	70	250	15,01	21,05	0,73	
Т.К. № 8. 01		МП, Л	Каша гречана з чебрецем (розсіпчаста)	100	110,6	3,4	2,6	20,1	
Промислове		Г	Хліб житній	30	68,00	1,20	0,20	15,00	
Т.К. № 11.09			Чай з мелісою	200	0,25	0,02	0	0,4	
Т.К. №12.01			Мандарин	100	38	0,8	0,2	9	
ВСЬОГО:					703,25	31,71	31,72	71,29	
СЕРЕДА									
Т.К. №1,36			Салат з буряка з ароматною олією	80	69,2	0,16	2,12	9,2	
Т.К. № 2.10			Суп з крупою та томатом	250	116,8	2,6	2,2	16	
Т.К. № 7.10		Р. Я.	Рибні нагетси	60	117	11,46	3,02	10,48	
Т.К. № 8.05		МП, Л, С	Ризотто з зеленими горошком та твердим сиром	120	190,81	6,1	7	26,1	
Промислове		Г	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	
Т.К. № 331			Кисіль із плодів та ягід	200	54,86	3,75	3,05	6,36	
Т.К. №12.01			Яблуко	75	39,3	0,3	0,3	8,85	
ВСЬОГО:					658,97	18,77	13,87	53,14	
ЧЕТВЕР									
Т.К. № 2.02		Л, МП, С	Борщ полтавський	250/5	193,5	3,2	6,68	31,9	
Т.К. № 9.29		Л, МП	Курка запечена у сметанному соусі з арахісом	70	117	1,719	4,94	0,85	
Т.К. № 10.2		Л мп г	Банаш	120	182	4,86	4	31,52	
Промислове		Г	Хліб житній	30	68,00	1,20	0,20	15,00	
Т.К. № 362			Сік натуральний пастеризов	200	83	1	0	15,8	
Т.К. №12.01			Яблуко	100	52,4	0,4	0,4	11,8	
ВСЬОГО:					695,9	22,59	11,82	63,55	
П'ЯТНИЦЯ									
Т.К. № 2.12		С	Суп квасолевий	250	171	4,7	8,4	19,4	
Т.К. № 8.86		Я	Китайська печена зі свининою	150	328	12,71	22,46	19,35	
Т.К. № 3.02		Я МП ГЛ	Скрамбл	50	78,5	5,5	5	5	
Промислове			Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	
Т.К. № 1.03			Імбирний напій	200	27	0,31	0,04	6,59	
Т.К. №12.01			Апельсини	100	50	0,9	0,2	11	
ВСЬОГО:					725,5	26,12	38,1	71,34	