

ПОГОДЖЕНО

Начальник Бердичівського районного управління  
Головного управління Держпродспоживслужби  
в Житомирській області  
В.БИКОВ



ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор Андрушівського ліцею №1  
Андрушівської міської ради  
Бердичівського району Житомирської області  
О. Мельник



## ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ НА ОСІННІЙ ПЕРІОД Андрушівського ліцею №1 Андрушівської міської ради

Збірник рецептур, № розкладки	Алергени	Найменування страв	Вихід, г	Діти 6-11 р.				Діти 11-14 р.				Діти 14-18 р.					
				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
I-й тиждень				Енергоцінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	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	3	4	5	6	7	
<b>1- день. Понеділок</b>																	
TK № 1.28		Салат з капусти з ароматною олією з 15.10	100	55,4	1,5	3,3	4,4	100	55,4	1,5	3,3	4,4	100	55,4	1,5	3,3	4,4
TK № 1.11		Салат з огірків з петрушкою	100	52,4	1,59	3,23	4,02	100	52,4	1,59	3,23	4,02	100	52,4	1,59	3,23	4,02
TK № 179	Я	Драчена	50	103,00	5,80	5,18	3,00	50	103	5,8	3	3	50	103,00	5,80	3,00	3,00
TK № 291	МП	Каша гречана	120	122,00	3,72	3,15	18,96	150	152,00	5,00	4,50	22,30	150	152,00	5,00	4,50	22,30
TK № 394	МП, Л	Какао з молоком	200	142,00	3,80	3,90	14,80	200	142,00	3,80	3,90	14,80	200	142,00	3,80	3,90	14,80
Пром-ве вироб.	Г, МП, Л	Хліб житній з вершковим маслом	30/3	89,00	1,20	2,60	15,00	50/4	142,00	2,00	3,50	25,00	50/6	156,00	4,40	4,90	35,00
TK № 12.01		Фрукти свіжі (Яблука) або	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52	0,4	0,4	11,8	100	52,40	0,40	0,40	11,80
TK № 12.01		Фрукти свіжі (Мандарин)	100	38,00	0,80	0,20	9,00	100	38,00	0,80	0,20	9,00	100	38,00	0,80	0,20	9,00
<b>Всього</b>				<b>560,80</b>	<b>18,00</b>	<b>21,16</b>	<b>73,80</b>		<b>643,80</b>	<b>22,30</b>	<b>25,01</b>	<b>87,92</b>		<b>657,80</b>	<b>26,94</b>	<b>26,71</b>	<b>90,92</b>
<b>Всього</b>				<b>563,80</b>	<b>17,56</b>	<b>18,53</b>	<b>74,30</b>		<b>646,80</b>	<b>21,90</b>	<b>24,80</b>	<b>81,30</b>		<b>664,20</b>	<b>27,00</b>	<b>27,10</b>	<b>96,30</b>
<b>2- день. Вівторок</b>																	
TK 1.36		Салат зі свіжого буряка та ароматної олії з 15.10	100	6,00	1,55	3,19	9,23	100	69,25	1,55	3,19	9,23	100	69,25	1,55	3,19	9,23
TK №1.02		Салат з свіжих томатів з солодким перцем	100	49,51	1,02	3,38	3,97	100	49,51	1,02	3,38	3,97	100	49,51	1,02	3,38	3,97
TK № 290	МП, Л, Г	Каша пшенична	120	132,00	2,22	2,79	20,64	150	180	2,77	3,62	25,8	150	180,40	2,77	3,62	25,80

ТК№280		Курка тушкована в соусі	100	139.00	9.60	7.56	3.20	125	173.75	12.00	10.00	4.00	150	208.50	16.20	12.00	4.80
Промислове вир.	МП	Хліб з твердим сиром	30/15	119.24	2.42	6.12	16.43	50/15	158.60	3.12	8.25	21.20	50/15	158.60	3.12	8.25	21.20
ТК № 329		Компот із яблук сушених	150	97.00	0.40	0.00	23.60	150	97.00	0.40	0.00	23.60	150	97.00	0.40	0.00	23.60
ТК № 12.01		Фрукти свіжі (Мандарин) або	100	38.00	0.80	0.20	9.00	100	38.00	0.80	0.20	9.00	100	38.00	0.80	0.20	9.00
ТК № 12.01		Фрукти свіжі (Яблука )	100	52.40	0.40	0.40	11.80	100	52	0.4	0.4	11.8	100	52.40	0.40	0.40	11.80
<b>Всього</b>				<b>393.24</b>	<b>18.44</b>	<b>13.88</b>	<b>89.30</b>		<b>467.35</b>	<b>21.03</b>	<b>18.45</b>	<b>90.37</b>		<b>502.10</b>	<b>26.43</b>	<b>20.45</b>	<b>95.60</b>
<b>Всього</b>				<b>588.24</b>	<b>19.97</b>	<b>19.86</b>	<b>89.90</b>		<b>774.00</b>	<b>21.57</b>	<b>25.68</b>	<b>94.30</b>		<b>769.43</b>	<b>26.90</b>	<b>27.19</b>	<b>98.60</b>
<b>3- день</b>																	
<b>Среда</b>																	
ТК № 1.17	ГЦ	Салат з моркви з каррі та соусом "Вінегрет" з 15.10	100	66.71	1.01	3.63	7.45	100	66.71	1.01	3.63	7.45	100	66.71	1.01	3.63	7.45
ТК № 1.10		Салат зелений з огірків та томатів	100	42.93	0.88	3.22	2.20	100	42.93	0.88	3.22	2.20	100	42.93	0.88	3.22	2.20
ТК № 294		Горох відварений	120	219.00	6.72	6.72	15.00	150	275.00	8.50	8.50	16.30	150	275.00	8.50	8.50	22.30
ТК № 182	МП, Я, Л, Г	Сирники з сиру столового з сметаною	50\15	143.00	8.60	7.30	10.30	100\15	228.73	12.85	12.51	15.92	125\15	256.3	14.85	14.58	18.65
ТК № 362		Сік	200	132.00	0.60	0.00	32.00	200	132	0	0	32	200	132.00	0.00	0.00	32.00
ТК № 12.01		Фрукти свіжі (Яблука ) або	100	52.40	0.40	0.40	11.80	100	52	0.4	0.4	11.8	100	52.40	0.40	0.40	11.80
ТК № 12.01		Фрукти свіжі (Мандарин)	100	38.00	0.80	0.20	9.00	100	38.00	0.80	0.20	9.00	100	38.00	0.80	0.20	9.00
<b>Всього</b>				<b>589.33</b>	<b>17.20</b>	<b>18.24</b>	<b>71.30</b>		<b>731.06</b>	<b>22.63</b>	<b>24.63</b>	<b>79.85</b>		<b>758.63</b>	<b>25.66</b>	<b>26.53</b>	<b>94.00</b>
<b>Всього</b>				<b>603.25</b>	<b>17.90</b>	<b>18.68</b>	<b>75.60</b>		<b>746.36</b>	<b>23.24</b>	<b>24.66</b>	<b>85.65</b>		<b>783.20</b>	<b>25.80</b>	<b>26.95</b>	<b>99.45</b>
<b>4- день</b>																	
<b>Четвер</b>																	
ТК № 1.30		Салат з молоді капусти, огірків та кропу	75	41.10	1.30	3.01	5.34	75	41.10	1.30	3.01	5.34	75	41.10	1.30	3.01	5.34
ТК № 298	МП	Пюре картопляне	120	124.80	3.64	4.44	18.60	100/3	136.67	4.33	3.13	22.53	100/3	136.67	4.33	3.13	22.53
ТК № 194	Р	Риба тушкована з овочами	75\40	144.33	11.83	9.66	13.31	90\40	180.00	14.23	11.90	14.35	120\40	220.36	16.36	13.00	19.32
Промислове вир.	МП	Хліб з твердим сиром	30/15	119.24	2.42	6.12	16.43	50/15	158.60	3.12	8.25	21.20	50/15	158.60	3.12	8.25	21.20
ТК № 11.11		Чай каркаде	180	9.00	0.54	0.00	0.90	180	9	0.54	0	0.9	200	10.00	0.60	0.00	1.00
ТК № 12.01		Фрукти по сезону (Банани)	100	95.00	1.50	0.20	21.80	100	95	1.5	0.2	21.8	100	95.00	1.50	0.20	21.80
<b>Всього</b>				<b>533.47</b>	<b>21.23</b>	<b>23.43</b>	<b>76.38</b>		<b>620.37</b>	<b>25.02</b>	<b>25.30</b>	<b>88.30</b>		<b>661.73</b>	<b>27.21</b>	<b>27.03</b>	<b>91.19</b>

<b>5- день</b>		<b>Пятниця</b>																
TK № 1.28		Салат з капусти з ароматною олією з 15.10	100	55.4	1.5	3.3	4.4	100	55.4	1.5	3.3	4.4	100	55.4	1.5	3.3	4.4	
TK № 1.79	МП, Л	Салат А-ля грецький	100	65	3.37	4.32	3.38	100	65	3.37	4.32	3.38	100	65	3.37	4.32	3.38	
TK № 4.09	Г, Л, Я, МП	Курячі нагетси	85	186.00	13.00	7.70	17.70	100	219.24	17.72	9.07	20.8	125	274	21.2	11.3	26.00	
TK № 295	МП, Л	Макаронні вироби відварені	120	154.00	1.80	9.00	12.50	150	192.00	2	12.1	14	150	192.00	2	12.1	14	
TK № 330		Узвар	200	122.00	0.50	0.00	29.70	200	122.00	0.50	0.00	29.70	200	122.00	0.50	0.00	29.70	
TK № 12.01		Фрукти свіжі (Яблука )	100	52.40	0.40	0.40	11.80	100	52	0.4	0.4	11.8	100	52.40	0.40	0.40	11.80	
TK № 12.01		Фрукти свіжі (Мандарин)	100	38.00	0.80	0.20	9.00	100	38.00	0.80	0.20	9.00	100	38.00	0.80	0.20	9.00	
<b>Всього</b>				<b>579.40</b>	<b>19.07</b>	<b>21.42</b>	<b>75.08</b>		<b>650.64</b>	<b>24.00</b>	<b>25.89</b>	<b>79.68</b>		<b>705.40</b>	<b>27.00</b>	<b>27.12</b>	<b>84.88</b>	
<b>Всього</b>				<b>569.40</b>	<b>17.20</b>	<b>20.42</b>	<b>79.10</b>		<b>640.24</b>	<b>22.13</b>	<b>24.87</b>	<b>80.70</b>		<b>695.80</b>	<b>25.13</b>	<b>26.10</b>	<b>85.90</b>	
		<b>II -й тиждень</b>		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод- и, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г	
<b>6- день</b>		<b>Понеділок</b>																
TK № 1.17	ГЦ	Салат з моркви з каррі та соусом "Вінегрет" з 15.10	100	66.71	1.01	3.63	7.45	100	66.71	1.01	3.63	7.45	100	66.71	1.01	3.63	7.45	
TK №48		Суп з бобових	250	158	8	6.6	20.75	250	158	8	6.6	20.75	250	158	8	6.6	20.75	
TK № 1.11		Салат з огірків з петрушкою	100	52.4	1.59	3.23	4.02	100	52.4	1.59	3.23	4.02	100	52.4	1.59	3.23	4.02	
TK № 173	Я	Омлет натуральний	53.00	132.00	5.50	6.10	1.10	53.00	132.00	5.50	6.10	1.10	53.00	132.00	5.50	6.10	1.10	
TK № 290	МП, Л, Г	Каша пшенична	120	132.00	1.22	1.79	16.00	150	180	3.77	3.62	25.8	150	180.40	3.77	3.62	25.80	
TK № 394	МП, Л	Какао з молоком	150	106.50	2.85	3.30	24.80	200	142.00	3.80	3.90	24.80	200	142.00	3.80	3.90	24.80	
TK № 12.01		Фрукти свіжі (Яблука )	100	52.40	0.40	0.40	11.80	100	52	0.4	0.4	11.8	100	52.40	0.40	0.40	11.80	
TK № 12.01		Фрукти свіжі (Мандарин)	100	38.00	0.80	0.20	9.00	100	38.00	0.80	0.20	9.00	100	38.00	0.80	0.20	9.00	
<b>Всього</b>				<b>633.30</b>	<b>19.56</b>	<b>21.09</b>	<b>78.47</b>		<b>710.80</b>	<b>23.37</b>	<b>23.52</b>	<b>86.65</b>		<b>710.80</b>	<b>25.60</b>	<b>26.30</b>	<b>95.30</b>	
<b>Всього</b>				<b>542.01</b>	<b>19.01</b>	<b>21.20</b>	<b>81.20</b>		<b>723.50</b>	<b>23.21</b>	<b>23.26</b>	<b>89.60</b>		<b>70.65</b>	<b>25.01</b>	<b>27.01</b>	<b>98.48</b>	
<b>7-день</b>		<b>Вівторок</b>																
TK № 1.28		Салат з капусти з ароматною олією з 15.10	100	55.4	1.5	3.3	4.4	100	55.4	1.5	3.3	4.4	100	55.4	1.5	3.3	4.4	

TK № 1.02		Салат з свіжих томатів з солодким перцем	100	49.51	1.02	3.38	3.97	100	49.51	1.02	3.38	3.97	100	49.51	1.02	3.38	3.97
TK № 4.11		Курка запечена в "Імбирному" соусі	60	129.30	13.60	5.80	3.60	85	183.00	18.30	8.20	5.10	100	215.44	20.03	9.65	6.05
TK № 8.25	МП, Л, Г	Булгур	120	184.70	4.95	2.82	23.61	150	232	7.43	4.1	40.76	150	232	0.43	4.1	40.76
TK № 348		Чай	200	3.15	0.10	0.00	0.00	200	3.15	0.10	0.00	0.00	200	3.15	0.10	0.00	0.00
Промислове вир.	МП	Хліб з твердим сиром	30/15	119.24	2.42	6.12	16.43	50/15	158.60	3.12	8.25	21.20	50/15	158.60	3.12	8.25	21.20
TK № 12.01		Фрукти по сезону (Банани)	100	95.00	1.50	0.20	21.80	100	95	1.5	0.2	21.8	100	95.00	1.50	0.20	21.80
TK № 12.01		Фрукти свіжі (Яблука )	100	52.40	0.40	0.40	11.80	100	52	0.4	0.4	11.8	100	52.40	0.40	0.40	11.80
<b>Всього</b>				<b>633.30</b>	<b>21.30</b>	<b>18.72</b>	<b>78.77</b>		<b>774.02</b>	<b>24.58</b>	<b>24.53</b>	<b>92.03</b>		<b>806.46</b>	<b>26.73</b>	<b>25.98</b>	<b>98.24</b>
<b>Всього</b>				<b>586.79</b>	<b>21.78</b>	<b>18.24</b>	<b>79.20</b>		<b>727.51</b>	<b>25.58</b>	<b>24.05</b>	<b>92.46</b>		<b>759.95</b>	<b>27.21</b>	<b>25.50</b>	<b>98.67</b>
<b>8- день</b>		<b>Середа</b>															
TK № 1.15	МП, Л	Салат з моркви з родзинками 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
TK № 8.05	МП, Л, С	Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром	120/6	206	8.00	8.00	28.00	120/6	206.00	8.00	8.00	28.00	150/6	242	7.7	8.7	32.6
TK № 65	Г, МП, Л, Я	Чахобілі з куркою	75	164	9.21	9	5.73	100	219	12.28	12.3	7.64	150	328	18.42	18.45	9.85
		Узвар	200	108.00	0.30	0.90	24.90	200	108.00	0.30	0.90	24.90	180.00	97.00	0.30	0.80	22.40
TK № 12.01		Фрукти свіжі (Яблука )	100	52.40	0.40	0.40	11.80	100	52	0.4	0.4	11.8	100	52.40	0.40	0.40	11.80
<b>Всього</b>				<b>629.83</b>	<b>19.39</b>	<b>21.45</b>	<b>86.69</b>		<b>684.53</b>	<b>23.20</b>	<b>24.75</b>	<b>88.60</b>		<b>820.30</b>	<b>26.90</b>	<b>27.30</b>	<b>92.91</b>
<b>9-день</b>		<b>Четвер</b>															
TK № 1.20		Салат з свіжої капусти, моркви та зеленого горошку	100	67.98	1.98	3.65	6.21	100	67.98	1.98	3.65	6.21	100	67.98	1.98	3.65	6.21
TK № 6,01	Г,Р,Я	Рибні нагетси	70	119.10	11.90	1.85	12.70	100.00	170.11	16.93	1.85	18.15	105.00	238.10	17.00	2.60	20.00
TK № 8,12	МП,Л	Відварена картопля з вершковим маслом	120	151.40	2.20	7.50	18.80	150.00	189.30	2.70	9.40	23.50	150.00	189.30	2.70	9.40	23.50
TK № 329		Компот із яблук сушених	150	97.00	0.40	0.00	23.60	150	97.00	0.40	0.00	23.60	150	97.00	0.40	0.00	23.60
Промислове вир.	МП	Хліб з твердим сиром	30/15	119.24	2.42	6.12	16.43	50/15	158.60	3.12	8.25	21.20	50/15	158.60	3.12	8.25	21.20
TK № 12.01		Фрукти свіжі (Яблука ) або	100	52.40	0.40	0.40	11.80	100	52	0.4	0.4	11.8	100	52.40	0.40	0.40	11.80
TK № 12.01		Фрукти свіжі (Мандарин)	100	38.00	0.80	0.20	9.00	100	38.00	0.80	0.20	9.00	100	38.00	0.80	0.20	9.00

<b>Всього</b>				<b>630.00</b>	<b>20.10</b>	<b>19.72</b>	<b>87.83</b>		<b>716.00</b>	<b>25.65</b>	<b>24.70</b>	<b>92.15</b>		<b>806.00</b>	<b>27.22</b>	<b>25.85</b>	<b>112.00</b>
<b>10-й день</b>		<b>Пятниця</b>															
TK № 1.01		Салат з томатів та цибулі маринованої	100	56.45	0.91	3.20	6.22	100	56.45	0.91	3.20	6.22	100	56.45	0.91	3.20	6.22
TK № 63		Борщ квасолевий (Без картошки)	250	145.00	5.90	5.50	17.80	250	145.00	5.90	5.50	17.80	250	145.00	5.90	5.50	17.80
TK № 07.12	МП, Л, Г	Запіканка сирна з бананом та сметаною	75\15	177	10.3	8.25	12.3	120/15	251	13.7	11.33	13.1	150/15	305	17.01	13.41	28.76
Пром. Виробн.		Хліб цільнозерновий	30	71.00	2.00	2.00	10.00	50.00	118.00	3.00	4.00	16.70	50.00	118.00	3.00	4.00	16.70
TK № 12.01		Фрукти свіжі (Яблука )	100	52.40	0.40	0.40	11.80	100	52	0.4	0.4	11.8	100	52.40	0.40	0.40	11.80
TK № 362		Сік	200	132	0	0	32	200	132	0	0	32	150	99	0	0	24
<b>Всього</b>				<b>634.10</b>	<b>19.51</b>	<b>19.35</b>	<b>89.30</b>		<b>754.41</b>	<b>23.91</b>	<b>24.43</b>	<b>97.62</b>		<b>776.32</b>	<b>27.22</b>	<b>26.51</b>	<b>105.28</b>
		<b>III -й тиждень</b>		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод- и, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г
<b>1</b>		<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>11- день</b>		<b>Понеділок</b>															
TK №1.02		Салат з свіжих томатів з солодким перцем	100	49.51	1.02	3.38	3.97	100	49.51	1.02	3.38	3.97	100	49.51	1.02	3.38	3.97
TK 1.36		Салат зі свіжого буряка та ароматної олії з 15.10	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
TK № 08.03	МП,Л	Рис з кмином	120	164	5.00	4.00	27.3	150	201	8.5	8.3	33.4	150	201	8.5	8.3	33.4
TK № 176	Я	Омлет з морквою	60.00	119.00	4.98	5.34	1.50	60.00	119.00	4.98	5.34	1.50	60	119.00	4.98	5.34	1.50
TK № 12.01		Фрукти свіжі (Яблука ) або	100	52.40	0.40	0.40	11.80	100	52	0.4	0.4	11.8	100	52.40	0.40	0.40	11.80
TK № 12.01		Фрукти свіжі (Мандарин)	100	58.00	0.80	0.20	9.00	100	38.00	0.80	0.20	9.00	100	38.00	0.80	0.20	9.00
TK № 394	МП, Л	Какао з молоком	200	142.00	3.80	3.90	24.80	200	142.00	3.80	3.90	24.80	250	169.25	5.75	5.87	31.00
<b>Всього</b>				<b>653.76</b>	<b>18.00</b>	<b>17.30</b>	<b>73.20</b>		<b>671.16</b>	<b>21.07</b>	<b>21.52</b>	<b>84.67</b>		<b>629.16</b>	<b>23.00</b>	<b>26.68</b>	<b>99.90</b>
<b>Всього</b>				<b>546.25</b>	<b>18.53</b>	<b>17.10</b>	<b>78.9</b>		<b>583.65</b>	<b>21.68</b>	<b>21.13</b>	<b>89.93</b>		<b>610.90</b>	<b>23.53</b>	<b>23.10</b>	<b>86.93</b>
<b>12-день</b>		<b>Вівторок</b>															
TK № 1.10		Салат зелений з огірків та томатів	100	42.93	0.88	3.22	2.20	100	42.93	0.88	3.22	2.20	100	42.93	0.88	3.22	2.20
TK № 57	Г, Л, Я, МП	Курячі нагетси	87	171.00	10.20	5.82	10.34	125	229	14.7	8.36	14.92	150	274.32	16.50	10.00	25.91

132	МП	Каша ячна розсипчаста	120	143	4.1	3.1	18.3	150	237	5.3	8.6	20	150	237	5.3	1	18.3
Промислове вир.	МП	Хліб з твердим сиром	30/15	119.24	2.42	6.12	16.43	50/15	158.60	3.12	8.25	21.20	50/15	158.60	3.12	8.25	21.20
ТК № 11.03		Узвар	200	108	0.3	0.9	14.9	200	108	0.3	0.9	14.9	200	108	0.3	0.9	24.9
ТК № 12.01		Фрукти свіжі (Яблука )	100	52.40	0.40	0.40	11.80	100	52	0.4	0.4	11.8	100	52.40	0.40	0.40	11.80
<b>Всього</b>				<b>629.80</b>	<b>18.30</b>	<b>21.41</b>	<b>88.39</b>		<b>726.32</b>	<b>25.40</b>	<b>25.84</b>	<b>97.25</b>		<b>812.65</b>	<b>26.98</b>	<b>26.30</b>	<b>111.34</b>
<b>13-день</b>		<b>Середа</b>															
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 № 8.25	МП, Л, Г	Булгур	120	184.70	4.95	2.82	23.61	150	232	7.43	4.1	40.76	150	232	7.43	4.1	40.76
ТК № 7.20	МП, Л, Г, Я,	Вареники лінійні з соусом сметанним (ТК № 10,12)	100/25	238.07	14.58	12.28	17.02	100/25	238.07	14.58	12.28	17.02	120/25	274.46	17.36	16.74	20.04
ТК № 349		Чай	200	60.00	0.10	0.00	15.00	200	60.00	0.10	0.00	15.00	200	60.00	0.10	0.00	15.00
ТК № 12.01		Фрукти свіжі (Мандарин) або	100	58.00	0.80	0.20	9.00	100	38.00	0.80	0.20	9.00	100	38.00	0.80	0.20	9.00
ТК № 12.01		Фрукти свіжі (Яблука )	100	52.40	0.40	0.40	11.80	100	52	0.4	0.4	11.8	100	52.40	0.40	0.40	11.80
<b>Всього</b>				<b>604.79</b>	<b>21.54</b>	<b>18.75</b>	<b>82.26</b>		<b>684.85</b>	<b>24.82</b>	<b>21.93</b>	<b>88.41</b>		<b>721.24</b>	<b>27.60</b>	<b>24.89</b>	<b>102.43</b>
<b>Всього</b>				<b>602.05</b>	<b>21.50</b>	<b>18.50</b>	<b>80.59</b>		<b>681.03</b>	<b>24.78</b>	<b>21.93</b>	<b>88.41</b>		<b>719.20</b>	<b>26.90</b>	<b>24.80</b>	<b>101.30</b>
<b>14- день</b>		<b>Четвер</b>															
ТК № 1.11		Салат з огірків з петрушкою	100	52.4	1.59	3.23	4.02	100	52.4	1.59	3.23	4.02	100	52.4	1.59	3.23	4.02
ТК № 6.03	Р	Риба тушкована з овочами під томатним соусом	60.00	61.00	8.50	2.80	1.70	90.00	91.00	12.70	4.20	2.50	120	122.00	16.90	5.50	3.30
ТК № 8,12	МП,Л	Відварена картопля з вершковим маслом	120	151.40	2.20	7.50	18.80	150.00	189.30	2.70	9.40	23.50	150.00	189.30	2.70	9.40	23.50
ТК № 11,02		Компот із свіжих (заморожених) ягід, м'ятою та родзинками	150	33.3	0.4	0	7.5	150	33.3	0.4	0	7.5	150	33.3	0.4	0	7.5
ТК № 12.01		Фрукти по сезону (Банани)	100	95.00	1.50	0.20	21.80	100	95	1.5	0.2	21.8	100	95.00	1.50	0.20	21.80
Промислове вир.	МП	Хліб з твердим сиром	30/15	119.24	2.42	6.12	16.43	50/15	158.60	3.12	8.25	21.20	50/15	158.60	3.12	8.25	21.20
<b>Всього</b>				<b>512.34</b>	<b>18.51</b>	<b>19.85</b>	<b>73.90</b>		<b>619.60</b>	<b>21.22</b>	<b>25.10</b>	<b>80.52</b>		<b>650.60</b>	<b>25.42</b>	<b>27.40</b>	<b>93.90</b>
<b>15 день</b>		<b>П'ятниця</b>															
ТК № 1.17	ГЦ	Салат з моркви з каррі та соусом "Вінегрет"	100	66.71	1.01	3.63	7.45	100	66.71	1.01	3.63	7.45	100	66.71	1.01	3.63	7.45
ТК № 65	Г, МП, Л, Я	Чахобілі з куркою	75	164	9.21	9.9	5.73	100	219	12.28	12.3	7.64	150	328	18.42	15.45	9.85

ТК № 294		Горох відварений	120	219.00	6.72	6.72	14.60	150	275.00	8.50	8.50	16.30	150	275.00	8.50	8.50	22.30
ТК № 362		Сік	200	132	0	0	32	200	132	0	0	32	200	132	0	0	32
Промислове вир.	МП	Хліб з твердим сиром	30/15	119.24	2.42	0.12	16.43	50/15	158.60	3.12	0.12	21.20	50/15	58.60	0.12	0.12	21.20
ТК № 12.01		Фрукти свіжі (Яблука )	100	52.40	0.40	0.40	11.80	100	52	0.4	0.4	11.8	100	52.40	0.40	0.40	11.80
<b>Всього</b>				<b>636.90</b>	<b>19.76</b>	<b>20.77</b>	<b>88.01</b>		<b>723.02</b>	<b>25.31</b>	<b>24.95</b>	<b>96.39</b>		<b>815.20</b>	<b>26.30</b>	<b>27.10</b>	<b>104.60</b>
Збірник рецептур, № розкладки	<b>Алерген</b>	<b>Найменування страв</b>	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
		<b>IV-тиждень</b>		Енергоцінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енергоцінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енергоцінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
<b>16- день</b>		<b>Понеділок</b>															
ТК № 1.30		Салат з молоді капусти, огірків та кропу	75	41.10	1.30	3.01	5.34	75	41.10	1.30	3.01	5.34	75	41.10	1.30	3.01	5.34
ТК № 63		Борщ квасолевий (Без картошки)	250	145.00	5.90	5.50	17.80	250	145.00	5.90	5.50	17.80	250	145.00	5.90	5.50	17.80
ТК № 3,03	Я, Г, Л, МП	Пухкий омлет з орегано	50.00	80.50	5.60	5.00	3.20	50.00	80.50	5.60	5.00	3.20	50.00	80.50	5.60	5.00	3.20
ТК № 8,01	МП, Л	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	120	132.70	4.10	3.25	24.10	150	166.00	5.20	3.90	28.10	150	166.00	5.20	3.90	28.10
ТК № 354	МП, Л	Какао з молоком	200.00	131.70	3.24	2.73	11.63	200.00	131.70	4.24	3.73	11.63	250	169.25	5.75	5.87	31.00
ТК № 12.01		Фрукти свіжі (Яблука )	100	52.40	0.40	0.40	11.80	100	52	0.4	0.4	11.8	100	52.40	0.40	0.40	11.80
<b>Всього</b>				<b>583.40</b>	<b>20.54</b>	<b>20.07</b>	<b>73.87</b>		<b>616.70</b>	<b>22.64</b>	<b>21.72</b>	<b>77.87</b>		<b>654.25</b>	<b>24.40</b>	<b>23.86</b>	<b>97.24</b>
<b>17-день</b>		<b>Вівторок</b>															
ТК 1.36		Салат зі свіжого буряка та ароматної олії з 15.10	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
ТК № 1.02		Салат з свіжих томатів з солодким перцем	100	49.51	1.02	3.38	3.97	100	49.51	1.02	3.38	3.97	100	49.51	1.02	3.38	3.97
ТК № 65	Г, МП, Л, Я	Чахобілі з куркою	75	164	9.21	9.9	5.73	100	219	12.28	12.3	7.64	150	328	18.42	18.45	31.46
ТК № 295	МП, Л	Макаронні вироби відварені	120	154.00	1.80	9.00	12.50	150	192.00	2	12.1	14	150	192.00	2	12.1	14
ТК № 11.02		Компот із свіжих (заморожених) ягід, м'ятою та родзинками	150	3.15	0.1	0	0	150	3.15	0.1	0	0	150	3.15	0.1	0	0
Промислове вир.	МП	Хліб з твердим сиром	30/15	119.24	2.42	6.12	16.43	50/15	158.60	3.12	8.25	21.20	50/15	58.60	3.12	8.25	21.20

TK № 12.01		Фрукти свіжі (Мандарин) або	100	58.00	0.80	0.20	9.00	100	38.00	0.80	0.20	9.00	100	38.00	0.80	0.20	9.00
TK № 12.01		Фрукти свіжі (Яблука )	100	52.40	0.40	0.40	11.80	100	52	0.4	0.4	11.8	100	52.40	0.40	0.40	11.80
<b>Всього</b>				<b>530.02</b>	<b>18.00</b>	<b>21.00</b>	<b>74.08</b>		<b>712.46</b>	<b>22.30</b>	<b>25.45</b>	<b>83.17</b>		<b>821.86</b>	<b>25.86</b>	<b>27.92</b>	<b>93.50</b>
<b>Всього</b>				<b>549.79</b>	<b>18.53</b>	<b>20.81</b>	<b>79.34</b>		<b>694.20</b>	<b>22.83</b>	<b>25.26</b>	<b>88.43</b>		<b>803.60</b>	<b>25.59</b>	<b>27.73</b>	<b>94.30</b>
<b>18-день</b>		<u>Середа</u>															
TK № 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
TK № 8.05	МП, Л, С	Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром	120	191	6.1	7	26	120	191	6.1	7	26	150	238	7.1	8.7	32.6
TK № 4.11		Курка запечена в "Імбирному" соусі	60	129.30	13.60	5.80	3.60	85	183.00	18.30	8.20	5.10	85	183.00	18.30	8.20	5.10
TK № 11.03		Узвар	200	107.70	0.30	0.90	24.90	200	108.00	0.30	0.90	24.90	200	108.00	0.30	0.90	24.90
TK № 12.01		Фрукти свіжі (Яблука )	100	52.40	0.40	0.40	11.80	100	52	0.4	0.4	11.8	100	52.40	0.40	0.40	11.80
<b>Всього</b>				<b>544.42</b>	<b>21.91</b>	<b>17.47</b>	<b>72.13</b>		<b>598.42</b>	<b>25.52</b>	<b>21.60</b>	<b>86.43</b>		<b>645.82</b>	<b>26.52</b>	<b>25.70</b>	<b>93.03</b>
<b>19-день</b>		<u>Четвер</u>															
TK № 1.17	ГЦ	Салат з моркви з каррі та соусом "Вінегрет" з 15.10	100	66.71	1.01	3.63	7.45	100	66.71	1.01	3.63	7.45	100	66.71	1.01	3.63	7.45
TK. №1,01		Салат з томатів та цибулі маринованої	100	56.45	0.91	3.20	6.22	100	56.45	0.91	3.20	6.22	100	56.45	0.91	3.20	6.22
TK № 6,01	Г,Р,Я	Рибні нагетси	70	119.10	11.90	1.30	12.70	70	119.10	12.00	1.30	12.70	100.00	170.11	16.93	1.85	18.15
TK № 8,12	МП,Л	Відварена картопля з вершковим маслом	120	151.40	2.20	8.50	18.80	150.00	189.30	2.70	9.40	23.50	150.00	189.30	2.70	9.40	23.50
Промислове вир.	МП	Хліб з твердим сиром	30/15	119.24	2.42	6.12	16.43	50/15	158.60	3.12	8.25	21.20	50/15	158.60	3.12	8.25	21.20
TK№ 349		Чай	200	60.00	0.10	0.00	15.00	200	60.00	0.10	0.00	15.00	200	60.00	0.10	0.00	15.00
TK № 12.01		Фрукти по сезону (Банани)	100	95.00	1.50	0.20	21.80	100	95	1.5	0.2	21.8	100	95.00	1.50	0.20	21.80
<b>Всього</b>				<b>601.19</b>	<b>19.03</b>	<b>19.32</b>	<b>90.95</b>		<b>678.45</b>	<b>21.30</b>	<b>24.30</b>	<b>98.30</b>		<b>729.46</b>	<b>25.26</b>	<b>25.30</b>	<b>105.87</b>
<b>Всього</b>				<b>611.45</b>	<b>19.00</b>	<b>19.68</b>	<b>91.30</b>		<b>688.71</b>	<b>21.40</b>	<b>24.10</b>	<b>99.50</b>		<b>736.90</b>	<b>24.30</b>	<b>25.60</b>	<b>106.69</b>
<b>20-день</b>		<u>П'ятниця</u>															
TK № 1.28		Салат з капусти з ароматною олією з 15.10	100	55.4	1.5	3.3	4.4	100	55.4	1.5	3.3	4.4	100	55.4	1.5	3.3	4.4
TK № 1.11		Салат з огірків з петрушкою	100	52.4	1.59	3.23	4.02	100	52.4	1.59	3.23	4.02	100	52.4	1.59	3.23	4.02
TK №48		Суп з бобових	250	158	8	6.6	20.75	250	158	8	6.6	20.75	250	158	8	6.6	20.75



ТК № 182	МП, Я, Л, Г	Сирники з сиру столового з сметаною	50\15	143.00	8.60	7.30	10.30	100\15	228.73	12.85	12.51	15.92	125\15	256.3	14.85	14.58	18.65
Пр.вир		Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118.0	3.0	4.0	16.7	50	118.0	3.0	4.0	16.7
ТК № 12.01		Фрукти свіжі (Мандарин) або	100	58.00	0.80	0.20	9.00	100	38.00	0.80	0.20	9.00	100	38.00	0.80	0.20	9.00
ТК № 12.01		Фрукти свіжі (Яблука )	100	52.40	0.40	0.40	11.80	100	52	0.4	0.4	11.8	100	52.40	0.40	0.40	11.80
ТК № 362		Сік	200	132	0	0	32	200	132	0	0	32	200	132	0	0	32
<b>Всього</b>				<b>620.00</b>	<b>21.00</b>	<b>19.35</b>	<b>89.88</b>		<b>673.75</b>	<b>25.00</b>	<b>25.56</b>	<b>95.50</b>		<b>819.32</b>	<b>27.00</b>	<b>27.00</b>	<b>114.00</b>
<b>Всього</b>				<b>623.00</b>	<b>20.91</b>	<b>19.45</b>	<b>89.99</b>		<b>676.75</b>	<b>24.91</b>	<b>25.54</b>	<b>95.88</b>		<b>822.32</b>	<b>26.91</b>	<b>27.07</b>	<b>114.38</b>