

36	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-й тиждень		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вугле- води, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглево- ди, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
	Понеділок															
	Суп білий з галушками/лапшою	250	182,4	4,7	5,8	28,9	250	182,4	4,7	5,8	28,9	250	182,4	4,7	5,8	28,9
	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	3,9	30,1
	Рибні стіки	70	126,8	11,8	2,5	15,0	70	126,8	11,8	2,5	15,0	70	126,8	11,8	2,5	15,0
	Чай з мелісою	150	0,92	0	0	0,36	150	0,92	0	0	0,36	150	0,92	0	0	0,36
	Хліб	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	620	513,8	22,6	13,4	78,6	670	593,9	24,7	16,2	90,86	670	593,9	24,7	16,2	90,86
	Вівторок															
	Суп з крупою рисовою і томатом	250	116,8	2,6	2,2	21,5	250	116,8	2,6	2,2	21,5	250	116,8	2,6	2,2	21,5
	Печеня по-домашньому з куркою	180/50	235,7	17,5	7,9	22,0	180/50	235,7	17,5	7,9	22,0	180/50	235,7	17,5	7,9	22,0
	Салат з капусти з зеленим горошком	50	47,2	1,5	3,3	2,6	75	70,8	2,2	4,9	3,9	75	70,8	2,2	4,9	3,9
	Сік	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5
	Хліб	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	760	569,4	24,8	15,4	78,6	805	640,0	26,5	19,0	86,6	805	640,0	26,5	19,0	86,6
	Середа															
	Суп овочевий	250	118,7	2,7	2,3	21,9	250	118,7	2,7	2,3	21,9	250	118,7	2,7	2,3	21,9
	Булгур	120	132	3,7	3,8	22,3	150	165	4,7	4,8	27,9	150	165	4,7	4,8	27,9
	Курячі нагенси	50	109,61	8,86	4,54	10,4	50	109,61	8,86	4,54	10,4	50	109,61	8,86	4,54	10,4
	Салат з буряка з ароматною олією	50	34,6	0,8	1,6	4,6	75	51,9	1,2	2,4	6,9	75	51,9	1,2	2,4	6,9
	Чай з мелісою	150	0,92	0	0	0,36	150	0,92	0	0	0,36	150	0,92	0	0	0,36
	Хліб	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
	всього	650	466,83	18,06	14,24	69,56	725	564,13	20,46	18,04	84,16	725	564,13	20,46	18,04	84,16
	Четвер															
	Борщ полтавський	250	193,5	3,2	6,6	31,9	250	193,5	3,2	6,6	31,9	250	193,5	3,2	6,6	31,9
	Запіканка сирна з ягідним кюлі	100	196,03	14,45	9,04	13,87	180	352,85	26,02	16,28	24,97	180	352,85	26,02	16,28	24,97
	Узвар з сухофруктів	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7	18,7
	Хліб	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
	Всього	530	541,33	19,85	18,34	74,47	630	745,15	32,42	27,58	92,27	630	745,15	32,42	27,58	92,27
	П'ятниця															
	Суп гороховий	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
	Плов з курячим м'ясом	130/50	279,80	14,92	12,01	30,29	180/50	368,62	20,72	16,69	42,07	180/50	368,62	20,72	16,69	42,07
	Салат з капусти	50	36,9	0,6	2,6	2,9	75	55,3	0,9	3,8	4,3	75	55,3	0,9	3,8	4,3
	Чай каркаде	200	10,0	0,6	0	1,0	200	10,0	0,6	0	1,0	200	10,0	0,6	0	1,0
	Хліб	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

	<i>Всього</i>	<i>710</i>	<i>559,5</i>	<i>23,7</i>	<i>22,1</i>	<i>63,3</i>	<i>805,0</i>	<i>713,7</i>	<i>30,8</i>	<i>30,0</i>	<i>83,3</i>	<i>805</i>	<i>713,7</i>	<i>30,8</i>	<i>30,0</i>	<i>83,3</i>
36 рецепт	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
	2-й тиждень															
	Понеділок															
	Суп перловий	250	152,8	3	4,3	25,2	250	152,8	3	4,3	25,2	250	152,8	3	4,3	25,2
	Каша гречана з томатною пастою	120	137,2	4,6	2,6	25,8	150	171,5	5,7	3,3	32,3	150	171,5	5,7	3,3	32,3
	Запечене філе курки з орегано	50	89,9	14,6	3,1	0	50	89,9	14,6	3,1	0	50	89,9	14,6	3,1	0
	Чай каркаде	200	10,0	0,6	0	1,0	200	10,0	0,6	0	1,0	200	10,0	0,6	0	1,0
	Хліб	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	650	460,9	24,8	12	62	700	542,2	26,9	14,7	75,2	700	542,2	26,9	14,7	75,2
	Вівторок															
	Борщ з картоплею	250	171,7	3,0	6,6	25,9	250	171,7	3,0	6,6	25,9	250	171,7	3,0	6,6	25,9
	Куліш з курячим м'ясом	130/50	277,5	15,8	12,6	27,5	130/50	277,5	15,8	12,6	27,5	130/50	277,5	15,8	12,6	27,5
	Салат з моркви і капусти	50	32,0	0,8	1,7	2,9	75	48,0	1,1	2,6	4,4	75	48,0	1,1	2,6	4,4
	Узвар з сухофруктів	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7	18,7
	Хліб	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	660	633,0	21,8	23,6	85,0	685	696,0	23,1	26,5	93,2	685	696,0	23,1	26,5	93,2
	Середа															
	Суп з фрикадельками	250	189,53	10,73	16,3	13,1	250	189,53	10,73	16,3	13,1	250	189,53	10,73	16,3	13,1
	Картопля відварена	120	159,2	2,4	7,5	20,5	150	199,1	3	9,3	25,7	150	199,1	3	9,3	25,7
	Омлет з орегано	50	87	6	6	3,4	50	87	6	6	3,4	50	87	6	6	3,4
	Салат з капусти	50	36,9	0,6	2,6	2,9	75	55,3	0,9	3,8	4,3	75	55,3	0,9	3,8	4,3
	Чай з мелісою	150	0,92	0	0	0,36	150	0,92	0	0	0,36	150	0,92	0	0	0,36
	Хліб	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
	всього	650	544,55	21,73	34,4	50,26	725	649,85	23,63	39,4	63,57	725	649,85	23,63	39,4	63,57
	Четвер															
	Борщ з картоплею	250	171,7	3,0	6,6	25,9	250	171,7	3,0	6,6	25,9	250	171,7	3,0	6,6	25,9
	Запіканка сирна з сметаною	120/10	214,75	15,82	12,15	10,24	150/15	273,6	19,9	15,7	12,9	150/15	273,6	19,9	15,7	12,9
	Узвар з сухофруктів	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7	18,7
	Хліб	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	560	538,3	21,0	21,5	64,8	615	644,1	26,1	27,0	74,2	615	644,1	26,1	27,0	74,2
	П'ятниця															
	Суп гороховий	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
	Риба смажена	75	137,8	15,7	5,8	5,7	75	137,8	15,7	5,8	5,7	75	137,8	15,7	5,8	5,7
	Рис розсипчастий з орегано	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	37,7
	Салат з буряка	50	34,6	0,8	1,6	4,6	75	51,9	1,2	2,4	6,9	75	51,9	1,2	2,4	6,9
	Сік	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5
	Хліб	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

	<i>Всього</i>	725	667,5	28,9	17,8	92,2	800,0	772,7	31,2	21,3	108,7	800,0	772,7	31,2	21,3	108,7
36 рецепт	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
	3-й тиждень															
	Понеділок															
	Суп овочевий	250	118,7	2,7	2,3	21,9	250	118,7	2,7	2,3	21,9	250	118,7	2,7	2,3	21,9
	Банош	120	193,5	4,8	4	33,1	150	241,8	6	5	41,3	150	241,8	6	5	41,3
	Нагетси курячі	50	109,61	8,86	4,54	10,4	50	109,61	8,86	4,54	10,4	50	109,61	8,86	4,54	10,4
	Салат з капусти і моркви	50	32,0	0,8	1,7	2,9	75	48,0	1,1	2,6	4,4	75	48,0	1,1	2,6	4,4
	Чай з мелісою	150	0,92	0	0	0,36	150	0,92	0	0	0,36	150	0,92	0	0	0,36
	Хліб	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	650	525,73	19,16	14,54	78,66	725	637,03	21,66	18,44	95,06	725	637,03	21,66	18,44	95,06
	Вівторок															
	Суп перловий	250	152,8	3	4,3	25,2	250	152,8	3	4,3	25,2	250	152,8	3	4,3	25,2
	Каша пшенична	120	143,3	4,8	2,4	25,2	150	179,1	6	3	31,5	150	179,1	6	3	31,5
	Курка по-італійськи	50	68	12	0,61	3,63	50	68	12	0,61	3,63	50	68	12	0,61	3,63
	Салат з овочів	50	40	1,2	0,7	2,8	75	70	2,1	1,1	4,6	75	70	2,1	1,1	4,6
	Кефір	200	106	5,8	5	8	200	106	5,8	5	8	200	106	5,8	5	8
	Хліб	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
	всього	700	581,1	28,8	15,01	74,83	775	693,9	31,9	18,01	89,63	775	693,9	31,9	18,01	89,63
	Середа															
	Суп гороховий	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
	Плов з курячим м'ясом	130/50	279,80	14,92	12,01	30,29	180/50	368,62	20,72	16,69	42,07	180/50	368,62	20,72	16,69	42,07
	Салат з буряка	50	34,6	0,8	1,6	4,6	75	51,9	1,2	2,4	6,9	75	51,9	1,2	2,4	6,9
	Сік	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5
	Хліб	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	710	645,9	24,4	21,1	86,6	805	799,0	31,6	28,6	107,4	805	799,0	31,6	28,6	107,4
	Четвер															
	Борщ з картоплею	250	171,7	3	6,6	25,9	250	171,7	3	6,6	25,9	250	171,7	3	6,6	25,9
	Запіканка сирна з ягідним кюлі	100	196,03	14,45	9,04	13,87	180	352,85	26,02	16,28	24,97	180	352,85	26,02	16,28	24,97
	Узвар з сухофруктів	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7	18,7
	Хліб	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
	Всього	530	519,53	19,65	18,34	68,47	630	723,35	32,22	27,58	86,27	630	723,35	32,22	27,58	86,27
	П'ятниця															
	Борщ полтавський	250	193,5	3,2	6,6	31,9	250	193,5	3,2	6,6	31,9	250	193,5	3,2	6,6	31,9
	Риба тушкована з овочами	100	101,4	14,1	4,6	2,8	120	121,7	16,9	5,5	3,3	120	121,7	16,9	5,5	3,3
	Картопляне пюре	120	162,62	2,84	7,42	21,11	150	203,27	3,54	9,27	26,39	150	203,27	3,54	9,27	26,39
	Салат з капусти	50	36,9	0,6	2,6	2,9	75	55,3	0,9	3,8	4,3	75	55,3	0,9	3,8	4,3
	Чай каркаде	200	10,0	0,6	0	1,0	200	10,0	0,6	0	1,0	200	10,0	0,6	0	1,0
	Хліб	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	750	575,4	23,3	23,2	69,7	845,0	701,8	28,2	29,2	78,2	845,0	701,8	28,2	29,2	78,2

Зб реце пт	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
	4-й тиждень		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглево- ди, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
	Понеділок															
	Суп гречаний	250	121,0	2,3	5,2	16,8	250	121,0	2,3	5,2	16,8	250	121,0	2,3	5,2	16,8
	Рис "Паєля"	150/45	311,3	13,1	10,1	41,9	200/45	389,2	16,5	12,6	52,4	200/45	389,1	16,5	12,6	52,4
	Салат з капусти	50	36,9	0,6	2,6	2,9	75	55,3	0,9	3,8	4,3	75	55,3	0,9	3,8	4,3
	Чай з мелісою	150	0,92	0	0	0,36	150	0,92	0	0	0,36	150	0,92	0	0	0,36
	Хліб	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	675	541,2	18,0	19,9	72,0	770	684,4	30,8	25,6	90,6	770	684,4	30,8	25,6	90,6
	Вівторок															
	Борщ зі сметаною	250	171,7	3	6,6	25,9	250	171,7	3	6,6	25,9	250	171,7	3	6,6	25,9
	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	3,9	30,1
	Фалафель	75	131,63	7,58	0,83	23,48	75	131,63	7,58	0,83	23,48	75	131,63	7,58	0,83	23,48
	Вінегрет	50	43,4	0,9	0,9	6,1	50	43,4	0,9	0,9	6,1	50	43,4	0,9	0,9	6,1
	Узвар з сухофруктів	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7	18,7
	Хліб	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
	Всього	675	631,23	17,78	14,13	108,28	725	711,33	19,88	16,93	120,98	725	711,33	19,88	16,93	120,98
	Середа															
	Суп з крупою рисовою і томатом	250	116,8	2,6	2,2	21,5	250	116,8	2,6	2,2	21,5	250	116,8	2,6	2,2	21,5
	Чахохбілі з куркою	75	164,10	9,21	11,73	5,73	75	164,10	9,21	11,73	5,73	75	164,10	9,21	11,73	5,73
	Картопляне пюре	120	162,62	2,84	7,42	21,11	150	203,27	3,54	9,27	26,39	150	203,27	3,54	9,27	26,39
	Салат з капусти	50	36,9	0,6	2,6	2,9	75	55,3	0,9	3,8	4,3	75	55,3	0,9	3,8	4,3
	Чай каркаде	200	10,0	0,6	0	1,0	200	10,0	0,6	0	1,0	200	10,0	0,6	0	1,0
	Хліб	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	725	561,4	17,9	25,9	62,2	800,0	667,5	19,9	31,0	75,6	750,0	549,5	16,9	27,0	58,9
	Четвер															
	Борщ з картоплею	250	171,7	3,0	6,6	25,9	250	171,7	3,0	6,6	25,9	250	171,7	3,0	6,6	25,9
	Рис розсипчастий з орегано	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	37,7
	Котлети рибні	60	53,2	9,1	1,5	2,1	90	79,8	13,6	2,2	3,2	90	79,8	13,6	2,2	3,2
	Салат з моркви і капусти	50	32,0	0,8	1,7	2,9	75	48,0	1,1	2,6	4,4	75	48,0	1,1	2,6	4,4
	Узвар з сухофруктів	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7	18,7
	Хліб	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	660	572,3	18,8	15,4	89,8	765,0	702,8	25,5	19,7	106,6	765,0	702,8	25,5	19,7	106,6
	П'ятниця															
	Суп із перловою крупою	250	152,8	3	4,3	25,2	250	152,8	3	4,3	25,2	250	152,8	3	4,3	25,2
	Банош	120	193,5	4,8	4,0	33,1	150	241,8	6,0	5,0	41,3	150	241,8	6,0	5,0	41,3
	Скрамбл	50	79,9	5,6	5,0	3,1	50	79,9	5,6	5,0	3,1	50	79,9	5,6	5,0	3,1
	Салат з буряка з ароматною олією	50	34,6	0,8	1,6	4,6	75	51,9	1,2	2,4	6,9	75	51,9	1,2	2,4	6,9
	Какао з молоком	150	84,36	4,58	4,13	7,39	150	84,36	4,58	4,13	7,39	150	84,36	4,58	4,13	7,39
	Хліб	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

	<i>Всього</i>	<i>650</i>	<i>616,16</i>	<i>20,78</i>	<i>21,03</i>	<i>83,39</i>	<i>725</i>	<i>728,76</i>	<i>23,38</i>	<i>24,83</i>	<i>100,59</i>	<i>725</i>	<i>728,76</i>	<i>23,38</i>	<i>24,83</i>	<i>100,59</i>
--	---------------	------------	---------------	--------------	--------------	--------------	------------	---------------	--------------	--------------	---------------	------------	---------------	--------------	--------------	---------------

Збірники рецептур: Євгеній Клопотенко Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах. Львів 2019

Сайт: <https://znaimo.gov.ua/> Технологічні картки для шкільного меню.