

I тиждень

Назва збірника	№ рецептури	Найменування страв	Вага, г	Білки	Жири	Вуглеводи	Кал
Понеділок							
«Сборник рецептур блюд для питания школьников». Киев «Техніка» 1987	64	Борщ український	250	7.83	9.58	11.98	171.9
«Сборник рецептур блюд для питания школьников». Киев «Техніка» 1987	144	Каша гречана (ЗП)	80	2.69	5.55	13.31	132.8
«Сборник рецептур блюд для питания школьников». Киев «Техніка» 1987	114	Капуста тушкована	50	1.3	2.26	6.03	50.00
«Сборник рецептур блюд для питания школьников». Киев «Техніка» 1987	198	Котлета із курячого м'яса (філе) (Г)	50	12.4	8.8	11.8	181.1
		Яйце (Я)	½ шт	6.5	5.5	0.5	76.00
		Фрукти свіжі (Ф)	45	0.2	0.2	5.2	22.50
		Хліб пшеничний (Г)	30	1.4	0.43	11.38	55.75
«Сборник рецептур блюд для питания школьников». Киев «Техніка» 1987	349	Чай із цукром	200	-	-	14.97	59.88
		Енергоцінність		32,32	32,32	121,97	749,93
Вівторок							
«Сборник рецептур блюд для питания школьников». Киев «Техніка» 1987	76	Суп рибний з пшоном (Р)	250	7.43	5.48	19.48	163.36
«Сборник рецептур блюд для питания школьников». Киев «Техніка» 1987	118	Овочева рагу	120	2.8	7.5	23.66	125.98
«Сборник рецептур блюд для питания школьников». Киев «Техніка» 1987	194	Фрикадельки рибні в томатному соусі (Р, Г)	45/10	3.54	3.12	5.25	63.24
		Овочі свіжі	50	0.5	0.1	2.3	11.50
		Фрукти свіжі (Ф)	45	0.2	0.2	5.2	22.50
		Хліб пшеничний та житній (Г)	20/15	2.31	0.42	14.38	66.95
«Сборник рецептур блюд для питания школьников». Киев «Техніка» 1987	330	Компот із сухофруктів (9г цукру) (Ф)	200	0.2	-	27.9	113.00
		Енергоцінність		16,98	16,82	98,17	566,53
Середа							
«Сборник рецептур блюд для питания школьников». Киев «Техніка» 1987	60	Борщ з капустою та картоплею	250	7.83	9.58	11.98	171.9
«Сборник рецептур блюд для питания школьников». Киев «Техніка» 1987	182	Сирники (80г сиру) і сметанним соусом (Л, МП,Я)	80/10	14.3	20.9	8.8	304.70
«Сборник рецептур блюд для питания школьников». Киев «Техніка» 1987	144	Каша пшенична (Г)	80	2.94	3.15	16.3	105.31
«Сборник рецептур блюд для питания школьников». Киев «Техніка» 1987	278	Філе відварне	28/2	7.55	0.45	0.15	34.88
		Овочі свіжі	30	0.33	0.06	1.38	6.90
		Хліб пшеничний та житній (Г)	20/15	2.31	0.42	14.38	66.95

«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987	222	Компот із соку (9 г цукру)(Ф)	200	0,22	-	14,07	54,35
		Енергоцінність		41,04	47,37	67,42	744,99
Четвер							
«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987	82	Суп гороховий	250	4,06	3,52	20,8	149,3
«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987	105	Картопляне пюре з молоком (Л)	80	1,95	3,63	12,3	127,81
«Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах» Клопотенко С В	84	Хек смажений (Р,Г)	50	10,49	3,87	3,8	91,85
		Овочі свіжі	30	0,33	0,06	1,38	6,90
		Фрукти свіжі (Ф)	45	0,2	0,2	5,2	22,50
		Хліб пшеничний та житній (Г)	20/15	2,31	0,42	14,38	66,95
		Фрукти свіжі (Ф)	45	0,2	0,2	5,2	22,50
«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987	349	Чай із цукром	200	-	-	14,97	59,88
		Енергоцінність		19,57	11,9	78,03	547,69
П'ятниця							
«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987	64	Борщ український зі сметаною Л,МП)	250	7,83	9,58	11,98	171,9
«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987	164	Макаронні вироби відварні з маслом (Г)	65	2,23	5,36	14,7	133,22
«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987	198	Котлета із курячого м'яса (філе)(Я,Г)	50	12,4	8,8	11,8	181,1
«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987	43	Салат із варених буряків	50	1,29	4,34	9,29	79,31
		Фрукти свіжі (Ф)	45	0,2	0,2	5,2	22,50
		Хліб пшеничний та житній (Г)	20/15	2,31	0,42	14,38	66,95
«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987	330	Компот із сухофруктів (9г цукру)(Ф)	200	0,2	-	27,9	113,00
		Енергоцінність		26,46	28,7	95,25	767,98

II тиждень

Назва збірника	№ рецептури	Найменування страв	Вага, г	Білки	Жири	Вуглеводи	Кал
Понеділок							
«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987	61	Борщ з картоплею	250	7,83	9,58	11,98	171,9
«Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах» Клопотенко С В	79	Рис «Паелья» (ЗП)	110	6,60	5,05	20,97	155,67
		Яйце відварне (Я)	½ шт	6,5	5,5	0,5	76,00
		Овочі свіжі	30	0,33	0,06	1,38	6,90
		Фрукти свіжі (Ф)	45	0,2	0,2	5,2	22,50

		Хліб пшеничний та житній (Г)	20/15	2,31	0,42	14,38	66,95
<i>«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987</i>	330	Компот із сухофруктів (9г цукру) (Ф)	200	0,22	-	14,07	54,35
		Енергоцінність		23,99	20,81	68,48	554,27
Вівторок							
<i>«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987</i>	82	Суп картопляний із макаронними виробами (Г)	250	2,85	2,69	21,02	121,00
<i>«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987</i>	105	Картопляне пюре з молоком (Л)	80	2,37	3,95	13,65	99,63
<i>«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987</i>	194	Риба тушкована з овочами (Р)	45/30	7,72	2,78	5,34	65,78
		Овочі свіжі	35	0,33	0,06	1,38	7,50
		Фрукти свіжі (Ф)	45	0,2	0,2	5,2	22,50
		Хліб пшеничний та житній (Г)	20/15	2,31	0,42	14,38	66,95
<i>«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987</i>	349	Чай із цукром	200	-	-	14,97	59,88
		Енергоцінність		15,78	10,1	75,94	443,24
Середа							
<i>«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987</i>	64	Борщ український м/к/б	250	18,38	14,75	11,98	260,50
<i>«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987</i>	188	Сирно (80г)-рисова запіканка зі сметанним соусом (ЗП, Л,МП,Я)	110/15	12,51	13,8	23,2	267,04
		Хліб пшеничний (Г)	35	2,31	0,42	14,38	66,95
		Фрукти свіжі (Ф)	45	0,2	0,2	5,2	22,50
<i>«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987</i>	349	Чай із цукром	200	-	-	14,97	59,88
		Енергоцінність		33,4	29,17	69,73	676,87
Четвер							
<i>«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987</i>	80	Суп картопляний з гречаною крупою м/к/б (ЗП)	250	13,44	8,77	19,19	209,32
<i>«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987</i>	103	Картопля відварна з маслом	80	2,24	4,1	20,81	129,1
<i>«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987</i>	195	Риба смажена з кісткою (Р, Г)	50	9,81	3,4	3,66	84,48
		Овочі свіжі	30	0,33	0,06	1,38	6,90
		Фрукти свіжі (Ф)	45	0,2	0,2	5,2	22,50
		Хліб пшеничний та житній (Г)	20/15	2,31	0,42	14,38	66,95
<i>«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987</i>	330	Компот із сухофруктів (9г цукру) (Ф)	200	0,22	-	14,07	54,35
		Енергоцінність		28,55	16,95	78,69	573,60

П'ятниця							
«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987	60	Борщ з капустою та картоплею	250	7,83	9,58	11,98	171,9
«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987	144	Каша пшоняна	80	2,94	3,15	16,3	105,31
«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987	280	Курка тушкована в см. соусі (Л.МІІ)	25/15	8,74	14,97	4,65	188,3
«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987	114	Капуста тушкована	50	1,3	2,26	6,03	50,00
		Фрукти свіжі (Ф)	45	0,2	0,2	5,2	22,50
		Хліб пшеничний та житній (Г)	20/15	2,31	0,42	14,38	66,95
«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987	349	Чай із цукром	200	-	-	14,97	59,88
		Енергоцінність		23,32	30,58	73,51	664,84

ІІІ тиждень

Назва збірника	№ рецептури	Найменування страв	Вага, г	Білки	Жири	Вуглеводи	Кал.
Понеділок							
«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987	64	Борщ український	250	7,83	9,58	11,98	171,9
«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987	164	Макаронні вироби відварні з маслом (Г)	65	2,23	5,36	14,7	133,22
«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987	278	Філе відварне	28/2	13,11	13,26	0,51	202,12
		Овочі свіжі	30	0,33	0,06	1,38	6,90
		Яйце відварне (Я)	½ шт	6,5	5,5	0,5	76,00
		Фрукти свіжі (Ф)	45	0,2	0,2	5,2	22,50
		Хліб пшеничний та житній (Г)	20/15	2,31	0,42	14,38	66,95
«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987	330	Компот із сухофруктів (9г цукру) (Ф)	200	0,22	-	14,07	54,35
		Енергоцінність		32,73	34,38	62,72	733,94
Вівторок							
«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987	79	Суп рисовий на р/б (Р, ЗП)	250	7,43	5,48	19,48	163,36
«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987	196	Піджарка з риби (Р,Г)	60	8,07	5,49	4,79	100,85
«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987	105	Картопляне пюре з молоком (Л)	80	1,95	3,63	12,3	127,81
		Овочі свіжі	30	0,33	0,06	1,38	6,90
		Хліб житній (Г)	35	2,31	0,42	14,38	66,95
		Фрукти свіжі (Ф)	45	0,2	0,2	5,2	22,50
«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987	349	Чай із цукром	200	-	-	14,97	59,88
		Енергоцінність		20,29	15,28	72,5	548,25
Середа							

«Сборник рецептур блюд для питания школьников». Киев «Техніка» 1987	82	Суп гороховий	250	4,06	3,52	20,8	149,3
«Сборник рецептур блюд для питания школьников». Киев «Техніка» 1987	182	Сирники (80г сиру) і сметанним соусом (Л, МП.Я)	80/10	14,3	20,9	8,8	304,70
«Сборник рецептур блюд для питания школьников». Киев «Техніка» 1987	144	Каша ячна	80	2,94	3,15	16,3	105,31
«Сборник рецептур блюд для питания школьников». Киев «Техніка» 1987	280	Курка тушкована в т. соусі	25/15	8,74	14,97	4,65	188,3
		Овочі свіжі	30	0,33	0,06	1,38	6,90
		Фрукти свіжі (Ф)	45	0,2	0,2	5,2	22,50
		Хліб пшеничний (Г)	35	2,31	0,42	14,38	66,95
		Енергоцінність		32,88	43,22	71,51	848,16
Четвер							
«Сборник рецептур блюд для питания школьников». Киев «Техніка» 1987	76	Суп рибний з пшоном (Р)	250	7,43	5,48	19,48	163,36
«Сборник рецептур блюд для питания школьников». Киев «Техніка» 1987	118	Овочеve рагу	120	2,8	7,5	23,66	125,98
«Сборник рецептур блюд для питания школьников». Киев «Техніка» 1987	202	Котлета рибна (Р,Г)	60	9,16	5,91	11,69	136,59
		Овочі свіжі	30	0,33	0,06	1,38	6,90
		Фрукти свіжі (Ф)	45	0,2	0,2	5,2	22,50
		Хліб житній	25	2,31	0,42	14,38	66,95
		Компот із сухофруктів (9г цукру) (Ф)	200	0,22	-	14,07	54,35
		Енергоцінність		22,45	19,57	89,86	576,63
П'ятниця							
«Сборник рецептур блюд для питания школьников». Киев «Техніка» 1987	60	Борщ з капустою та картоплею	250	7,83	9,58	11,98	171,9
«Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах» Клопотенко С В	79	Рис «Ізаеля» (ЗП)	110	6,60	5,05	20,97	155,67
		Овочі свіжі	30	0,33	0,06	1,38	6,90
		Фрукти свіжі (Ф)	45	0,2	0,2	5,2	22,50
		Хліб пшеничний (Г)	35	2,31	0,42	14,38	66,95
«Сборник рецептур блюд для питания школьников». Киев «Техніка» 1987	349	Чай із цукром	200	-	-	14,97	59,88
		Енергоцінність		17,27	15,31	68,88	483,80

IV тиждень

Назва збірника	№ рецеп тури	Найменування страв	Вага, г	Білки	Жири	Вуглеводи	Калл
Понеділок							
«Сборник рецептур блюд для питания школьников». Киев «Техніка» 1987	60	Борщ з капустою та картоплею	250	7,83	9,58	11,98	171,9
«Сборник рецептур блюд для питания школьников». Киев «Техніка» 1987	144	Каша гречана (ЗП)	80	2,69	5,55	13,31	132,8
		Овочі свіжі	30	0,33	0,06	1,38	6,90

«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987	198	Котлета із курячого м'яса (філе) (Г)	50	12,4	8,8	11,8	181,1
		Яйце (Я)	½ шт	6,5	5,5	0,5	76,00
		Фрукти свіжі (Ф)	45	0,2	0,2	5,2	22,50
		Хліб пшеничний (Г)	35	2,31	0,42	14,38	66,95
«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987	349	Чай із цукром	200	-	-	14,97	59,88
		Енергоцінність		32,26	30,11	73,52	718,03
Вівторок							
«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987	82	Суп гороховий	250	4,06	3,52	20,8	149,3
«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987	103	Картопля відварна з маслом	80	2,24	4,1	20,81	129,1
«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987	194	Риба тушкована з овочами (Р)	45/30	7,72	2,78	5,34	65,78
		Овочі свіжі	30	0,33	0,06	1,38	6,90
		Фрукти свіжі (Ф)	45	0,2	0,2	5,2	22,50
		Хліб житній (Г)	35	2,31	0,42	14,38	66,95
		Компот із сухофруктів (9г цукру) (Ф)	200	0,22	-	14,07	54,35
		Енергоцінність		17,08	11,08	81,26	494,88
Середа							
«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987	80	Суп картопляний	250	13,44	8,77	19,19	209,32
«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987	188	Сирно (80г)-манна запіканка зі сметаним соусом Л.М.П.Я)	110/15	12,51	13,8	23,2	267,04
		Фрукти свіжі (Ф)	45	0,2	0,2	5,2	22,50
		Хліб пшеничний (Г)	35	2,31	0,42	14,38	66,95
«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987	349	Чай із цукром	200	-	-	14,97	59,88
		Енергоцінність		28,46	23,19	77,03	625,69
Четвер							
«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987	82	Суп картопляний із макаронними виробами (Г)	250	2,85	2,69	21,02	121,00
«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987	194	Фрикадельки рибні в томатному соусі (Р.Г)	45/10	3,54	3,12	5,25	63,24
«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987	105	Картопляне пюре з молоком (Л)	80	2,37	3,95	13,65	99,63
«Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах» Клопотенко С.В.	5	Салат з буряком та сухариками (Г)	50	1,88	2,68	10,87	75,08
		Фрукти свіжі (Ф)	45	0,2	0,2	5,2	22,50
		Хліб житній	25	2,31	0,42	14,38	66,95

		Компот із сухофруктів (9г цукру) (Ф)	200	0,22	-	14,07	54,35
		Енергоцінність		13,37	13,06	84,44	502,70
П'ятниця							
«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987	64	Борщ український	250	7,83	9,58	11,98	171,9
«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987	144	Каша пшоняна	80	2,94	3,15	16,3	105,31
«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987	278	Філе відварне	28/2	13,11	13,26	0,51	202,12
		Овочі свіжі	30	0,33	0,06	1,38	6,90
		Фрукти свіжі (Ф)	45	0,2	0,2	5,2	22,50
		Хліб пшеничний та житній (Г)	20/15	2,31	0,42	14,38	66,95
«Сборник рецептур блюд для питания школьников», Киев «Техніка» 1987	349	Чай із цукром	200	-	-	14,97	59,88
		Енергоцінність		26,72	26,67	64,72	635,56

Г – глютен або його сліди

А - арахіс

Л – лактоза

СБ – соєві боби

МП – молочні продукти

Ф – фруктоза

ЗП – злакові продукти

ГХ - горіхи

РП – ракоподібні продукти

С - селера

Я – яйця

ГЦ – гірчиця 2.85

Р – риба

К - кунжут

ЛП – люпін

М - молочки