

1-4 класів Група продовженого дня

I тиждень

Понеділок

№ Технологічної карти	Наявність алергенів	Найменування страв та виробів	Вихід	Енергетична цінність	Білки	Жири	Вуглеводи
ТК №2,06		Сочевичний суп	200	245,4	6,1	9,0	32,8
ТК6,03	Р	Риба тушкована з овочами під томатним соусом	60	61	8,5	2,8	1,7
ТК №8,03	МП,Л	Рис з кмином	120	164	3,7	3,0	30,2
ТК №11,03		Узвар	150	81	0,2	0,7	18,7
Пром.вир.	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	1,8	2,4	10,0
		ВСЬОГО:	560	622,4	20,3	17,9	93,4

Вівторок

№ Технологічної карти	Наявність алергенів	Найменування страв та виробів	Вихід	Енергетична цінність	Білки	Жири	Вуглеводи
ТК №2.01	Л,МП С	Борщ з картоплею	200	137,3	2,4	5,2	20,8
ТК №7.13	МП,Я, Л,Г	Львівський сирник з морквою та сметаною	180\15	387	22,77	20,11	28,29
ТК		Ягідний кюлі	25	18,61	0,28	0,15	4,05

№10,03							
ТК №11,05	МП, Л	Какао з молоком	150	84	4,6	4,1	7,4
Пром.вир.	Г,МП Л	Хліб житній	30	68	1,2	0,2	15,0
		ВСОГО:	600	694,91	31,25	29,76	75,54

Середа

№ Технологічної карти	Наявність алергенів	Найменування страв та виробів	Вихід	Енергетична цінність	Білки	Жири	Вуглеводи
ТК №2,12		Суп квасолевий	200	136,8	3,8	6,7	15,5
ТК №3.03	Г,Л,М П,Я	Пухкий омлет з орегано	100	161,06	11,21	10,08	6,36
ТК №8,26	МП,Л, Г	Каша пшенична	120	143,3	4,8	2,4	25,2
ТК №3483Б87 р		Чай	170	-	-	-	-
Пром.вир.		Хліб цільнозерновий	30	71	1,8	2,4	10,0
		ВСЬОГО:	620	512,16	21,61	21,58	57,06

Четвер

№ Технологічної карти	Наявність алергенів	Найменування страв та виробів	Вихід	Енергетична цінність	Білки	Жири	Вуглеводи
-----------------------------	------------------------	----------------------------------	-------	-------------------------	-------	------	-----------

ТК №2,07	С	Суп овочевий	200	94,9	4,3	1,9	18,6
ТК №411		Курка запечена в соусі «Імбирному»	85	183,1	19,3	8,2	5,1
ТК №291		Каша в'язка ячна	150	144	3,4	4,8	21,6
Пром.вир.		Сік	180	89	1,1	0,0	20,3
Пром.вир.	Г	Хліб житній	30	68	1,2	0,2	15,0
		ВСЬОГО :	645	579	29,3	15,1	80,6

П'ятниця

№ Технологічної карти	Наявність алергенів	Найменування страв та виробів	Вихід	Енергетична цінність	Білки	Жири	Вуглеводи
ЗБ90р		Суп картопляний з макаронними виробами	250	104	2,1	2,4	18,3
ТК 07,20	МПЯ,Л	Вареники лінівi з соусом до лінівiх вареників	100\25	238,07	14,58	12,28	17,02
Пром.вир.	МП,Л	Йогурт	125	86	2,0	6,3	5,3
Пром.вир.		Хліб цільнозерновий	30	71	1,8	2,4	10,0
		ВСЬОГО:	530	499,07	20,48	23,38	50,62

II тиждень

Понеділок

№ Технологічної карти	Наявність алергенів	Найменування страв та виробів	Вихід	Енергетична цінність	Білки	Жири	Вуглеводи
Орг. Харч 2014 ст475		Суп гречаний	200	77	2,0	1,6	13,8
ТК №1693Б90 р		Яйце варене	1	63	5,1	4,6	0,3
ТК №08.26	МП,Л, Г	Каша пшенична	150	179,1	6,0	3,0	31,5
ТК №3483Б87 р		Чай	170	-	-	-	-
Пром.вир.	Г,МП, Л	Хліб житній з вершковим маслом	50\4,5	145	2,0	3,9	15,0
		ВСЬОГО:	614,5	401,1	15,1	13,1	60,6

Вівторок

№ Технологічної карти	Наявність алергенів	Найменування страв та виробів	Вихід	Енергетична цінність	Білки	Жири	Вуглеводи
ЗБ90р		Суп картопляний з макаронними виробами	250	104	2,1	2,4	18,3
ТК №4.12	ГЦ	Куряче стегно в гірчичному соусі	90	197,4	23,9	9,1	4,1

ТК№8.13	МП,Л	Картопляне пюре з орегано	120	162,62	2,84	7,42	21,11
Пром.вир.		Сік	180	89	1,1	0,0	20,3
Пром.вир.	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	1,8	2,4	10,0
		ВСЬОГО:	670	624,02	31,74	21,32	73,81

Середа

№ Технологічної карти	Наявність алергенів	Найменування страв та виробів	Вихід	Енергетична цінність	Білки	Жири	Вуглеводи
ТК №2,10		Суп з перловою крупою та томатом	200	93,0	2,0	1,8	16,9
ТК №4,03	МПЛ	Куліш з курячим м'ясом	130\50	270	15,6	12,2	26,7
ТК №11,10		Чай з липою	150	0,6	0,0	0,0	0,17
Пром.вир.		Хліб цільнозерновий	30	71	1,8	2,4	10,0
		ВСЬОГО:	560	434,6	19,4	16,4	53,77

Четвер

№ Технологічної карти	Наявність алергенів	Найменування страв та виробів	Вихід	Енергетична цінність	Білки	Жири	Вуглеводи
ТК №2,07	С	Суп овочевий	200	94,9	4,3	1,9	18,6
ТК 07,20	МПЯ,Л	Вареники лінівні з соусом до лінівних вареників	100\25	238,07	14,58	12,28	17,02

Пром.вир.	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	1,8	2,4	10,0
ТК №11,05	МП, Л	Какао з молоком	150	84	4,6	4,1	7,4
		ВСЬОГО:	505	487,97	25,28	20,68	53,02

П'ятниця

№ Технологічної карти	Наявність алергенів	Найменування страв та виробів	Вихід	Енергетична цінність	Білки	Жири	Вуглеводи
ТК №2,10		Суп з рисовою крупою та томатом	200	93,4	2,0	1,8	17,2
ЗБР 2014 ст.482		Ліниві голубці з курячим м'ясом	180	266,9	10,7	16,4	17,9
ТК №3483Б87 р		Чай	170	-	-	-	-
Пром. вир.		Хліб цільнозерновий	30	71	1,8	2,4	10,0
		ВСЬОГО:	580	431,3	14,5	20,6	45,1

ІІІ тиждень

Понеділок

№ Технологічної карти	Наявність алергенів	Найменування страв та виробів	Вихід	Енергетична цінність	Білки	Жири	Вуглеводи
ТК №2,11		Суп гороховий	200	129,4	4,4	4,4	15,4

ТК №3,02	Г,Л,М П,Я	Скрамбл	50	79	5,5	5,0	3,0
ТК№165 ЗР90р		Макарони відварні з сиром	155	249	10,9	10	29,3
ТК№11,03		Узвар	150	81	0,2	0,7	18,7
Пром.вир.	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	1,8	2,4	10,0
		ВСЬОГО:	585	609,4	22,8	22,5	76,4

Вівторок

№ Технологічної карти	Наявність алергенів	Найменування страв та виробів	Вихід	Енергетична цінність	Білки	Жири	Вуглеводи
ТК №73 ЗРС 90р. ст73		Розсольник Домашній	250	124	2,7	5,5	15,8
Пром.вир.	МП,Л	Сир твердий	15	52	3,4	4,3	0,7
ТК №4,16	Л,МП	Печеня по-домашньому	180	235,7	17,5	7,9	22
ТК №108		Каркаде	180	72	-	-	18
Пром.вир.		Хліб цільнозерновий	30	71	1,8	2,4	10,0
		ВСЬОГО:	655	554,7	25,4	20,1	48,68

Середа

№ Технологічної карти	Наявність алергенів	Найменування страв та виробів	Вихід	Енергетична цінність	Білки	Жири	Вуглеводи
ТК №2,02	Л,МПС	Полтавський борщ зі сметаною	200\5	154,8	2,6	5,3	25,6
ТК №7.13	МП,Я, Л,Г	Львівський сирник з морквою та сметаною	180\15	387	22,77	20,11	28,29
ТК №10,03		Ягідний кюлі	25	18,61	0,28	0,15	4,05
ТК №11,02		Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	150	33,0	0,4	0,0	7,4
Пром.вир.	Г,МП Л	Хліб житній	30	68	1,2	0,2	15,0
		ВСЬОГО:	605	661,41	27,25	25,76	80,34

Четвер

№ Технологічної карти	Наявність алергенів	Найменування страв та виробів	Вихід	Енергетична цінність	Білки	Жири	Вуглеводи
ТК №2,11		Суп гороховий	200	129,4	4,4	4,4	15,4
ТК №8,26	МП,Л, Г	Каша пшенична	120	143,3	4,8	2,4	25,2
ТК №5,05	С	Болоньезе зі свинини	100	165,81	7,65	8,22	11,48
Пром.вир.	Г,МП Л	Хліб житній	30	68	1,2	0,2	15,0
Пром.вир.		Сік	170	84	1,0	0,0	19,1

		ВСЬОГО:	620	590,51	19,05	15,22	86,18
--	--	----------------	------------	---------------	--------------	--------------	--------------

П'ятниця

№ Технологічної карти	Наявність алергенів	Найменування страв та виробів	Вихід	Енергетична цінність	Білки	Жири	Вуглеводи
Орг. Харч 2014 ст475		Суп гречаний	200	77	2,0	1,6	13,8
ТК №5,07	Г,Я	Січеники	70	124,18	7,01	7,00	7,88
ТК №10,05		Соус «Кетчуп»	25	13	0,3	0,0	3,0
ТК №8,01	МПЛ	Гречана каша з чебрецем	120	133	4,1	3,1	24,1
Пром.вир.	МП,Л	Йогурт	125	86	2,0	6,3	5,3
Пром.вир.		Хліб цільнозерновий	30	71	1,8	2,4	10,0
		ВСЬОГО:	570	504,18	17,21	20,4	64,08

IV тиждень

Понеділок

№ Технологічної карти	Наявність алергенів	Найменування страв та виробів	Вихід	Енергетична цінність	Білки	Жири	Вуглеводи
ТК №2,14	Г	Капусняк з гарбузом	200	151,0	2,7	9,1	13,7

ТК №6.07	Р,Я	Котлети рибні	90	79,8	13,6	2,2	3,1
ТК№8.13	МП,Л	Картопляне пюре з орегано	120	162,62	2,84	7,42	21,11
Пром.вир.		Сік	170	84	1,0	0,0	19,1
Пром.вир.	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	1,8	2,4	10,0
		ВСЬОГО:	610	548,42	21,94	21,12	67,01

Вівторок

№ Технологічної карти	Наявність алергенів	Найменування страв та виробів	Вихід	Енергетична цінність	Білки	Жири	Вуглеводи
ТК №2,02	Л,МПС	Полтавський борщ зі сметаною	200\5	154,8	2,6	5,3	25,6
ТК №4.11		Курка запечена в соусі «Імбирному»	60	129,3	13,6	5,8	3,6
ТК №8,03	МП,Л	Кускус (розсипчастий)	120	164,1	3,7	3,0	30,2
Пром.вир.		Хліб житній	30	68	1,2	0,2	15,0
ТК №11,04		Кисіль ягідний	200	84	0,3	0,0	19,9
		ВСЬОГО:	615	600,2	21,4	14,3	94,3

Середа

№ Технологічної карти	Наявність алергенів	Найменування страв та виробів	Вихід	Енергетична цінність	Білки	Жири	Вуглеводи
-----------------------------	------------------------	----------------------------------	-------	-------------------------	-------	------	-----------

ТК №73 ЗРС 90р. ст73		Розсольник Домашній	250	124	2,7	5,5	15,8
ТК №7.13	МП,Я,Л, Г	Львівський сирник з морквою та сметаною	180\15	387	22,77	20,11	28,29
ТК №10,03		Ягідний кюлі	25	18,61	0,28	0,15	4,05
ТК №11,02		Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	150	33,0	0,4	0,0	7,4
Пром.вир.	Г,МП Л	Хліб житній	30	68	1,2	0,2	15,0
		ВСЬОГО:	650	630,61	27,35	25,96	70,54

Четвер

№ Технологічної карти	Наявність алергенів	Найменування страв та виробів	Вихід	Енергетична цінність	Білки	Жири	Вуглеводи
ТК №2,06		Сочевичний суп	200	245,4	6,1	9,0	32,8
ТК №8,26	МП,Л,Г	Каша пшенична	120	143	4,8	2,4	25,2
ТК №3,02	Г,Л,МП, Я	Скрамбл	50	79	5,5	5,0	3,0
ТК №11,10		Чай з липою	150	0,6	0,0	0,0	0,17
Пром.вир.	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	1,8	2,4	10,0

		ВСЬОГО:	550	539	18,2	18,8	10,17
--	--	----------------	------------	------------	-------------	-------------	--------------

П'ятниця

№ Технологічної карти	Наявність алергенів	Найменування страв та виробів	Вихід	Енергетична цінність	Білки	Жири	Вуглеводи
ТК №2,10		Суп з рисовою крупою та томатом	200	93,4	2,0	1,8	17,2
ТК 07,20	МПЯ,Л	Вареники лінівi з соусом до лінівих вареників	100\25	238,07	14,58	12,28	17,02
ТК №11,05	МП, Л	Какао з молоком	150	84	4,6	4,1	7,4
Пром.вир.		Хліб цільнозерновий	30	71	1,8	2,4	10,0
		ВСЬОГО:	505	486,47	22,98	20,58	51,62