

# 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
		<b>ВСЬОГО:</b>	<b>560</b>	<b>622,4</b>	<b>20,3</b>	<b>17,9</b>	<b>93,4</b>

### 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
		<b>ВСОГО:</b>	<b>600</b>	<b>694,91</b>	<b>31,25</b>	<b>29,76</b>	<b>75,54</b>

### 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
		<b>ВСЬОГО:</b>	<b>620</b>	<b>512,16</b>	<b>21,61</b>	<b>21,58</b>	<b>57,06</b>

### 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
		<b>ВСЬОГО :</b>	<b>645</b>	<b>579</b>	<b>29,3</b>	<b>15,1</b>	<b>80,6</b>

**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 лінівні з соусом до лінівних 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
		<b>ВСЬОГО:</b>	<b>530</b>	<b>499,07</b>	<b>20,48</b>	<b>23,38</b>	<b>50,62</b>

## 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№5,09	Л,МП, Г	Гуляш з яловичини	100	130,72	9,34	8,16	5,24
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
		<b>ВСЬОГО:</b>	<b>674,5</b>	<b>531,82</b>	<b>17,06</b>	<b>16,66</b>	<b>65,54</b>

### 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
		<b>ВСЬОГО:</b>	<b>670</b>	<b>624,02</b>	<b>31,74</b>	<b>21,32</b>	<b>73,81</b>

### 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№5,06	Л,,МП Я	Кебаб з сиром	100	189,53	18,06	12,62	1,54
ТК№8,28	МП,Л	Банош	150	241,8	6	5	41,3
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
		<b>ВСЬОГО:</b>	<b>630</b>	<b>595,93</b>	<b>27,86</b>	<b>21,82</b>	<b>69,91</b>

### 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 лінівi з соусом до лінівих 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
		<b>ВСЬОГО:</b>	<b>505</b>	<b>487,97</b>	<b>25,28</b>	<b>20,68</b>	<b>53,02</b>

### П'ятниця

№ Технологічної карти	Наявність алергенів	Найменування страв та виробів	Вихід	Енергетична цінність	Білки	Жири	Вуглеводи
ТК №2,10		Суп з рисовою або перловою крупою та томатом	200	93,4	2,0	1,8	17,2
ЗБР 2014 ст.482		Лінівi 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
		<b>ВСЬОГО:</b>	<b>580</b>	<b>431,3</b>	<b>14,5</b>	<b>20,6</b>	<b>45,1</b>

### III 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
		<b>ВСЬОГО:</b>	<b>585</b>	<b>609,4</b>	<b>22,8</b>	<b>22,5</b>	<b>76,4</b>

### 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

		<b>ВСЬОГО:</b>	<b>655</b>	<b>554,7</b>	<b>25,4</b>	<b>20,1</b>	<b>48,68</b>
--	--	----------------	------------	--------------	-------------	-------------	--------------

### 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
		<b>ВСЬОГО:</b>	<b>605</b>	<b>661,41</b>	<b>27,25</b>	<b>25,76</b>	<b>80,34</b>

### 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
		<b>ВСЬОГО:</b>	<b>620</b>	<b>590,51</b>	<b>19,05</b>	<b>15,22</b>	<b>86,18</b>

**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
		<b>ВСЬОГО:</b>	<b>570</b>	<b>504,18</b>	<b>17,21</b>	<b>20,4</b>	<b>64,08</b>

**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
		<b>ВСЬОГО:</b>	<b>610</b>	<b>548,42</b>	<b>21,94</b>	<b>21,12</b>	<b>67,01</b>

### 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
		<b>ВСЬОГО:</b>	<b>615</b>	<b>600,2</b>	<b>21,4</b>	<b>14,3</b>	<b>94,3</b>

### 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
		<b>ВСЬОГО:</b>	<b>650</b>	<b>630,61</b>	<b>27,35</b>	<b>25,96</b>	<b>70,54</b>

### 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
		<b>ВСЬОГО:</b>	<b>550</b>	<b>539</b>	<b>18,2</b>	<b>18,8</b>	<b>10,17</b>

**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 ліневих 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
		<b>ВСЬОГО:</b>	<b>505</b>	<b>486,47</b>	<b>22,98</b>	<b>20,58</b>	<b>51,62</b>