

ПОГОДЖУЮ

Заступник начальника Управління –
начальник відділу Державного нагляду за
дотриманням санітарного законодавства
Броварського районного управління ГУ
Держпродспоживслужби
у Київській області

О.В. ВАКАРЧУК

« 17 » листопада 2025 року

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Броварського ліцею № 11
Броварської міської ради
Броварського району
Київської області

Ірина ТКАЧУК

« 17 » листопада 2025 року

**ПЕРСПЕКТИВНЕ
ЧОТИРЬОХТИЖНЕВЕ ДАБЛМЕНЮ
ХАРЧУВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ 5-9 КЛАСІВ
БРОВАРСЬКОГО ЛІЦЕЮ № 11 БРОВАРСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
БРОВАРСЬКОГО РАЙОНУ КИЇВСЬКОЇ ОБЛАСТІ
НА ВЕСНЯНИЙ ПЕРІОД**

м. Бровари

Збірник рецептур, № розкладки	Алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 11-14 р.				
			1-й тиждень	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
		<u>Понеділок</u>	Вихід, г	21-25	21-25	81-98	600-720
1		2	3	4	5	6	7
		<u>Сніданок</u>					
Інститут громадського здоров'я № 8.25	ЗП	Булгур	120	5,08	3,92	34,65	186,36
Інститут громадського здоров'я № 4.13	МП, Г	Гуляш з філе індика/курки тушкований в соусі з кмином	100	21,71	5,00	3,14	157,14
Збірн.реп. 2021, ст. 435		Овочевий мікс	120	3,97	4,5	28,46	170,44
Збірн.реп. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цілюзерновий	30	2,10	2,40	9,90	71,00
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
Організація харчув. 2014, с. 512		Чай	200	0,00	0,00	2,99	11,37
		Всього		34,36	16,02	100,94	691,31
		<u>Сніданок</u>					
Організація харчув. 2014, ст.433	Г, МП, Я	Оладки зі сметаною (повидлом)	140	9,18	10,73	72,42	409,27
Організація харчув. 2014, ст. 514	МП, Л	Какао на молоці	200	6,41	5,48	13,32	126,21
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
		Всього:		17,09	16,41	107,54	630,48
		<u>Обід</u>					
			Вихід, г	25-29	25-29	98-114	720-840
Збірник рецептур 2014 ст. 380	ЗП	Суп рисовий	250	2,42	2,60	23,73	102,63
Інститут громадського харчування 2014, № 08.01.	ЗП, МП	Каша гречана	150	5,12	3,87	30,12	165,87
Інститут громадського здоров'я № 4.06	Г, МП, Я	Котлета по-міланськи з сиром	80	15,23	8,88	16,66	202,66
Збірник рецептур видання 2004, № 16,17		Салат з солених огірків з цибулею	100	0,73	3,14	3,66	42,68
Збірн.реп. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цілюзерновий	30	2,10	2,40	9,90	71,00
Збірн.реп. 2021, с. 563, № 383		Сік фруктовий	200	2,00	0,00	20,00	82,00
		Всього		27,60	20,89	104,07	666,84
		<u>Підвечірок</u>					
			Вихід, г	11-12	11-12	40-47	300-360
	Г	Печиво	110	6,82	4,18	35,64	203,58
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
		Всього		8,32	4,38	57,44	298,58
							1595,90
		Всього день		70,28	41,29	262,45	1656,73

Збірник рецептур, № розкладки		Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 11-14 р.				
			Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал
Інститут громадського здоров'я		1-й тиждень					
		Вівторок	Вихід, г	21-25	21-25	81-98	600-720
1		2	3	4	5	6	7
		Сніданок					
Інститут громадського здоров'я № 8,15	ЗП	Кускус розсипчастий	150	5,85	3,30	33,00	195,10
Збірник рецептур 1990, № 286	Г.Я	Биточок рублений з індошати/курятини паровий	70	12,86	2,72	6,00	102,46
Організація харчув. 2014, с. 466		Овочі свіжі	120	1,56	0,28	6,49	32,46
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	2,10	2,40	9,90	71,00
Видання 2021, ст. 560, № 380		Узвар	200	0,88	0,00	18,00	75,40
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти банан	200	3,00	0,40	43,60	190,00
		Всього:		26,25	9,10	116,99	666,42
		Сніданок					
Збірн.рец. 2021 №291, ст. 453	Г	Макарони відварені	150	4,62	4,12	29,62	175,00
Збірн.рец. 2021 № 254, ст. 407		Курка з паприкою (шашлик)	100	30,12	9,86	2,32	218,49
Організація харчув. 2014, с. 466		Овочі свіжі	120	1,56	0,28	6,49	32,46
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	2,10	2,40	9,90	71,00
Організація харчув. 2014, с. 512		Чай	200	0,00	0,00	2,99	11,37
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти банан	200	3,00	0,40	43,60	190,00
		Всього:		41,40	17,06	94,92	698,32
		Обід					
			Вихід, г	25-29	25-29	98-114	720-840
Видання 2014, ст. 373		Суп вермішельний з фрикадельками	250/35	9,69	9,77	17,30	199,22
Збірн. рец., Видання 2021, ст. 420, № 262	ЗП	Рис розсипчастий	150	3,75	4,63	39,25	213,75
Інститут громад. Харчування № 6.06	Р, Г	Рибні стіки	100	15,38	2,66	21,65	160,23
Збірн.рец. 2021, ст. 54, № 36		Вінегрет	100	1,5	10,1	7,5	128,00
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	2,10	2,40	9,90	71,00
Видання 2021, ст. 560, № 380		Узвар	200	0,88	0,00	18,00	75,40
		Всього:		33,30	29,56	113,60	847,60
		Підвечірок					
			Вихід, г	11-12	11-12	40-47	300-360
Атлас кулінарної мудрості, 1996	Г, МП	Хачапурі з сиром	120	14,90	18,43	41,00	381,12
		Всього:		14,90	18,43	41,00	381,12
							1927,04
		Всього день:		74,45	57,09	271,59	1895,14

Збірник рецептур, № розкладки		Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 11-14 р.				
				Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал
Інститут громадського здоров'я		1-й тиждень					
		<u>Середа</u>	<u>Вихід, г</u>	<u>21-25</u>	<u>21-25</u>	<u>81-98</u>	<u>600-720</u>
1		2	3	4	5	6	7
		<u>Сніданок</u>					
Видання 2021, ст. 146, № 93	МП	Картопляне пюре	150	3,20	2,40	24,30	132,00
Збірник рецептур 2020, ст. 136	Г	Палички курячі	70	23,51	3,75	11,97	175,88
Організація харчув. 2014, с. 466		Овочі свіжі	120	1,56	0,28	6,49	32,46
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	2,10	2,40	9,90	71,00
Організація харчув. 2014, ст. 514	МП	Какао на молоці	200	6,41	5,48	13,32	126,21
		Всього		36,78	14,31	65,98	557,55
		<u>Сніданок</u>					
Організація хачування 1990, ст. 133	МП, Г	Гратен "Зебра" (запіканка сирна з какао) зі сметаною	200	24,41	22,70	28,50	411,36
Організація харчув. 2014, с. 512		Чай	200	0,00	0,00	2,99	11,37
		Всього:		24,41	22,70	31,49	422,73
		<u>Обід</u>					
			<u>Вихід, г</u>	<u>25-29</u>	<u>25-29</u>	<u>98-114</u>	<u>720-840</u>
Збірн. Рец. 2014 ст 360	МП	Борщ буряковий зі сметаною	250/10	2,28	3,44	16,59	103,18
Збірн.рец. 2021 №291, ст. 453	Г	Спагетті відварені	150	4,62	4,12	29,62	175,00
Збірн. рецептур Клопотенка 2024, № 8.6	Г, Я	Січеники з телятини	70	14,05	10,19	6,27	174,00
Інститут громад. Здоров'я № 1.43		Асорті овоче	100	1,25	0,31	7,13	33,18
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	2,10	2,40	9,90	71,00
Збірн.рец. 2021 №316, ст. 481		Компот з ягодами (фруктами)	200	0,12	0,12	6,11	24,87
Інститут громадського здоров'я № 12.01		Фрукти яблуко	170	0,69	0,68	20,94	92,77
		Всього		25,11	21,26	96,56	674,00
		<u>Підвечірок</u>					
			<u>Вихід, г</u>	<u>11-12</u>	<u>11-12</u>	<u>40-47</u>	<u>300-360</u>
Організація харчув. 2014, ст. 435	Г, Я	Пиріжок з повидлом	115	7,34	6,94	45,77	258,85
		Всього		7,34	6,94	45,77	258,85
							1355,58
		Всього день		69,23	42,51	208,31	1490,40

Збірник рецептур, № розкладки		Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 11-14 р.				
			Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал
Інститут громадського здоров'я		1-й тиждень					
		Четвер	Вихід, г	21-25	21-25	81-98	600-720
1		2	3	4	5	6	7
		Сніданок					
Збірн. рец., Видання 2021, ст. 420, № 262	ЗП	Рис розсипчастий	150	3,75	4,63	39,25	213,75
Інститут громад.здор. № 6.01	Р, Г	Рибні нагетси	90	14,52	2,8	18,6	146,32
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цілнозерновий	15	0,90	1,45	4,95	35,50
Організація харчув. 2014, с. 466		Овочі свіжі	120	1,56	0,28	6,49	32,46
Організація харчув. 2014, с. 512		Чай	200	0,00	0,00	2,99	11,37
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
		Всього		22,23	9,36	94,08	534,40
		Сніданок					
Інститут громадського здоров'я № 8,15	ЗП	Кускус розсипчастий	150	5,85	3,30	33,00	195,10
Інститут громад.здор.в'я № 4.10		Запечене філе курки з орегано	70	12,75	16,38	0,52	243,00
Організація харчув. 2014, с. 466		Овочі свіжі	120	1,56	0,28	6,49	32,46
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цілнозерновий	30	2,10	2,40	9,90	71,00
Організація харчув. 2014, с. 512		Чай	200	0,00	0,00	2,99	11,37
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
		Всього:		23,76	22,56	74,70	647,93
		Обід					
			Вихід, г	25-29	25-29	98-114	720-840
Інститут громад.здор. № 2.11	Г, ЗП	Суп гороховий з грінками	250/10	5,50	5,50	19,20	161,80
Інститут громад. харчування 2014, № 08.01.	ЗП	Каша гречана	150	5,12	3,87	30,12	165,87
Збірн.рец. 2021, с. 377, № 235	Г, Я	Котлета рублена зі свинини	70	7,51	6,04	9,77	154,00
Інститут громад.здор.в'я № 1.36		Салат з буряка та вром. олією	100	1,55	3,19	9,23	69,25
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цілнозерновий	30	2,10	2,40	9,90	71,00
Збірн.рец. 2021 №316, ст. 481		Компот з ягодами (фруктами)	200	0,12	0,12	6,11	24,87
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
		Всього		23,40	21,32	106,13	741,79
		Підвечірок					
			Вихід, г	11-12	11-12	40-47	300-360
Збірник Клопотенка	Г, Т, МП	Піца шкільна	100	19,49	19,45	41,10	411,07
		Всього		19,49	19,45	41,10	411,07
							1800,79
		Всього день		65,12	50,13	241,31	1687,26

Збірник рецептур, № розкладки		Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 11-14 р.				
				Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал
Інститут громадського здоров'я		1-й тиждень					
		<u>П'ятниця</u>	Вихід, г	21-25	21-25	81-98	600-720
1		2	3	4	5	6	7
		<u>Сніданок</u>					
Організація харчув. 2014, ст. 412	МП, Г, Я	Вареники лінійні зі сметаною	200	32,03	21,92	31,28	444,36
Збірник рец. 2021, ст. 565, № 385	МП	Йогурт	200	10,00	5,00	7,00	120,00
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти банан	120	1,80	0,24	26,16	114,00
		Всього		43,83	27,16	64,44	678,36
		<u>Сніданок</u>					
Організація харчув. 2021, ст. 406, № 253	ЗП	Рис "Паеля" з курячим м'ясом	180	11,85	9,08	37,74	279,78
Збірн.рец. 2021, ст. 54, № 36		Вінегрет	100	1,5	10,1	7,5	128,00
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	2,10	2,40	9,90	71,00
Організація харчув. 2014, с. 512		Чай	200	0,00	0,00	2,99	11,37
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти банан	120	1,80	0,24	26,16	114,00
		Всього:		17,25	21,82	84,29	604,15
		<u>Обід</u>					
			Вихід, г	25-29	25-29	98-114	720-840
Збірник рецептур 2021 ст. 82, № 52	МП	Борщ український зі сметаною	250/8	2,30	5,20	14,00	114,00
Видання 2020, ст. 104, №44		Картопля запечена з паприкою	150	3,09	8,11	25,21	186,20
Інститут гром. Здоров'я № 1.43		Асорті овочево (соління)	100	1,25	0,31	7,13	33,18
Збірн.рец. 2021, с. 377, № 235	Г, Я	Котлета рублена зі свинини з сиром	80	11,95	11,17	11,86	228,05
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	2,10	2,40	9,90	71,00
Видання 2021, ст. 560, № 380		Узвар	200	0,88	0,00	18,00	75,40
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти яблуко	100	0,40	0,40	12,32	54,57
		Всього		21,97	27,59	98,42	762,40
		<u>Підвечірок</u>					
			Вихід, г	11-12	11-12	40-47	300-360
Організація харчув. 2014, ст. 509	Г, Я	Булка здобна	100	8,51	7,58	50,57	294,42
		Всього		8,32	4,38	50,57	294,42
							1660,97
		Всього день		74,12	59,13	213,43	1735,18

Збірник рецептур, № розкладки	Алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 11-14 р.				
			Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал
Інститут громадського здоров'я		<u>Понеділок</u>					
		<u>2-й тиждень</u>	Вихід, г	21-25	21-25	81-98	600-720
1		2	3	4	5	6	7
		<u>Сніданок</u>					
Інститут гром. харчування 2014, № 08.01.	ЗП	Каша гречана	150	5,12	3,87	30,12	165,87
Збірник рецептур 2020, ст.136	Г	Палички курячі	70	23,51	3,75	11,97	175,88
Збірн.рец. 2021, ст. 435		Овочевий мікс	120	3,97	4,5	28,46	170,44
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	2,10	2,40	9,90	71,00
Організація харчув. 2014, с. 512		Чай	200	0,00	0,00	2,99	11,37
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
		Всього		36,20	14,72	105,24	689,56
		<u>Сніданок</u>					
Організація харчув. 2014, ст.413	МП, Г, Я	Львівський сирник зі сметаною	165	20,44	19,21	25,35	357,73
Організація харчув. 2014, с. 512		Чай	200	0,00	0,00	2,99	11,37
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
		Всього:		21,94	19,41	50,14	464,10
		<u>Обід</u>					
			Вихід, г	25-29	25-29	98-114	720-840
Інститут гром.здор. № 2.11	Г, ЗП	Суп гороховий з грінками	250/10	5,50	5,50	19,20	161,80
Інститут громадського здоров'я № 8,15	ЗП	Кускус розсипчастий	150	5,85	3,30	33,00	195,10
Збірн.рец. 2021, с. 377, № 235	Г,МП,Л	Шніцель зі свинини	70	7,51	6,04	9,77	154,00
Збірник рецептур видання 2004, № 16.17		Салат з солених огірків з цибулею	100	0,73	3,14	3,66	42,68
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	2,10	2,40	9,90	71,00
Збірн.рец. 2021, с. 563, № 383		Сік фруктовий	200	2,00	0,00	20,00	82,00
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти мандарин	100	0,80	0,20	9,00	38,00
		Всього		24,49	20,58	104,53	744,58
		<u>Підвечірок</u>					
			Вихід, г	11-12	11-12	40-47	300-360
	Г	Печиво	110	6,82	4,18	35,64	203,58
		Всього		8,52	4,18	35,64	203,58
							1412,26
		Всього день		69,21	39,48	245,41	1637,72

Збірник рецептур, № розкладки		Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 11-14 р.				
			Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал
Інститут громадського здоров'я		Вівторок					
		2-й тиждень	Вихід, г	21-25	21-25	81-98	600-720
1		2	3	4	5	6	7
		Сніданок					
Організація харчув. 2014, ст. 506	Г, МП	Макарони відварені з твердим сиром	122	6,47	4,59	27,57	179,97
Інститут громадського здоров'я № 3,02	Я, МП	Омлет	80	4,59	6,19	6,19	125,6
Інститут громадського здоров'я № 1.36		Салат з буряка та аром. олією	100	1,55	3,19	9,23	69,25
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	15	0,90	1,45	4,95	35,50
Інститут громадського здоров'я № 11.06		Напій з шишшини	200	5,60	0,00	24,00	113,60
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти яблуко	100	0,40	0,40	12,32	54,57
		Всього		19,51	15,82	84,26	578,49
		Сніданок					
Організація харчув. 2021, ст.587, № 403	Г, МП, Я	Млинці зі сметаною (повидлом)	160	1,04	10,57	42,30	313,04
Інститут громадського здоров'я № 11.06		Напій з шишшини	200	5,60	0,00	24,00	113,60
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти яблуко	100	0,40	0,40	12,32	54,57
		Всього:		7,04	10,97	78,62	481,21
		Обід					
			Вихід, г	25-29	25-29	98-114	720-840
Видання 2014, ст. 373		Суп вермішельний з фрикадельками	250/35	9,69	9,77	17,30	199,22
Збірн. рец., Видання 2021, ст. 420. № 262	ЗП	Рис розсиччатий	150	3,75	4,63	39,25	213,75
Інститут громад. Харчування № 6.06	Р, Г	Рибні стіки	100	15,38	2,66	21,65	160,23
Інститут громад. Здоров'я № 1.43		Асорті овочево	100	1,25	0,31	7,13	33,18
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	2,10	2,40	9,90	71,00
Збірн.рец. 2021 №316, ст. 481		Компот з ягодами (фруктами)	200	0,12	0,12	6,11	24,87
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти яблуко	100	0,40	0,40	12,32	54,57
		Всього		32,69	20,29	113,66	756,82
		Підвечірок					
			Вихід, г	11-12	11-12	40-47	300-360
Збірник рецептур 2020, ст 14-16, №2	Г, Т, МП	Бургер м'ясний з соусом "Кетчуп"	120/20	15,63	9,55	36,31	293,72
		Всього		15,63	9,55	36,31	293,72
							1531,75
		Всього день		67,83	45,66	234,23	1629,03

Збірник рецептур, № розкладки		Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 11-14 р.				
				Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал
Інститут громадського здоров'я		Середа					
		2-й тиждень	Вихід, г	21-25	21-25	81-98	600-720
1		2	3	4	5	6	7
		<u>Сніданок</u>					
Видання 2020, ст. 104, №44		Картопля запечена з паприкою	120	2,47	6,49	20,16	148,96
Збірн.реп. 2021 № 254, ст. 407		Курка з паприкою (шашлик)	100	30,12	9,86	2,32	218,49
Збірн.реп. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	2,10	2,40	9,90	71,00
Організація харчув. 2014, с. 466		Овочі свіжі	120	1,56	0,28	6,49	32,46
Організація харчув. 2014, ст. 514	МП, Л	Какао на молоці	200	6,41	5,48	13,32	126,21
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти банан	150	3,98	0,30	32,70	142,50
		Всього		46,64	24,81	84,89	739,62
		<u>Сніданок</u>					
Організація харчування 1990, ст. 133	МП, Г	Гратен "Зебра" (запіканка сирна з какао) зі сметаною	200	24,41	22,70	28,50	411,36
Організація харчув. 2014, с. 512		Чай	200	0,00	0,00	2,99	11,37
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти банан	150	3,98	0,30	32,70	142,50
		Всього:		28,39	23,00	64,19	565,23
		<u>Обід</u>					
			Вихід, г	25-29	25-29	98-114	720-840
Збірн. Реп. 2014 ст 360	МП	Борщ буряковий зі сметаною	250/10	2,28	3,44	16,59	103,18
Інститут гром. харчування 2014, № 08.01.	ЗП	Каша гречана	150	5,12	3,87	30,12	165,87
Збірн.реп. 2021, с. 377, № 235	Г,МП,Л	Шніцель зі свинини	70	7,51	6,04	9,77	154,00
Збірн.реп. 2021, ст. 54, № 36		Вінегрет	100	1,5	10,1	7,5	128,00
Збірн.реп. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	2,10	2,40	9,90	71,00
Видання 2021, ст. 560, № 380		Узвар	200	0,88	0,00	18,00	75,40
		Всього		19,39	25,85	91,88	697,45
		<u>Підвечірок</u>					
			Вихід, г	11-12	11-12	40-47	300-360
Організація харчув. 2014, ст. 435	Г, Я	Пиріжок з повидлом	115	7,34	6,94	45,77	258,85
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
		Всього		8,84	7,14	67,57	353,85
							1616,53
		Всього день		74,87	57,80	244,34	1790,92

Збірник рецептур, № розкладки		Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 11-14 р.				
				Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал
Інститут громадського здоров'я		<u>Четвер</u>					
		2-й тиждень	Вихід, г	21-25	21-25	81-98	600-720
1		2	3	4	5	6	7
		<u>Сніданок</u>					
Інститут громадського здоров'я № 8,15	ЗП	Кускус розсипчастий	150	5,85	3,30	33,00	195,10
Інститут громад. здор. № 6.01	Р, Г	Рибні нагетси	90	14,52	2,8	18,6	146,32
Інститут громад. харч. № 1.35	МП	Буряк тушкований в сметанному соусі	80	1,46	2,7	6,9	57,30
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий з м/в	15/2,5	1,05	1,20	4,80	35,50
Організація харчув. 2014, с. 512		Чай	200	0,00	0,00	2,99	11,37
Інститут громад. здоров'я № 12.01		Фрукти банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
		Всього	620	24,38	10,20	88,09	540,59
		<u>Сніданок</u>					
Збірн. рец., Видання 2021, ст. 420, № 262	ЗП	Рис розсипчастий	150	3,75	4,63	39,25	213,75
Збірник рецептур 2020, ст.136	Г	Палички курячі	70	23,51	3,75	11,97	175,88
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	2,10	2,40	9,90	71,00
Інститут громад. харч. № 1.35	МП	Буряк тушкований в сметанному соусі	80	1,46	2,7	6,9	57,30
Організація харчув. 2014, с. 512		Чай	200	0,00	0,00	2,99	11,37
Інститут громад. здоров'я № 12,01		Фрукти банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
		Всього:		32,32	13,68	92,81	624,30
		<u>Обід</u>					
			Вихід, г	25-29	25-29	98-114	720-840
Збірник рецептур 2014 ст. 376	ЗП	Суп гречаний	250	3,69	5,72	23,26	160,71
Збірн.рец. 2021 №291, ст. 453	Г	Спагетті відварені	150	4,62	4,12	29,62	175,00
Видання 2021, ст. 358, № 223	Г, МП	Бефстроганов з вареної яловичини	70	11,98	3,03	2,80	87,50
Інститут громад. Здоров'я № 1.43		Асорті овочево	100	1,25	0,31	7,13	33,18
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	2,10	2,40	9,90	71,00
Збірн.рец. 2021 №316, ст. 481		Компот з ягодами (фруктами)	200	0,12	0,12	6,11	24,87
Інститут громад. здоров'я № 12.01		Фрукти банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
		Всього		25,26	15,90	100,62	647,26
		<u>Підвечірок</u>					
			Вихід, г	11-12	11-12	40-47	300-360
	Г, Т	Лаваш рол з куркою	140	16,24	15,98	25,62	312,09
		Всього		16,24	15,98	25,62	312,09
							1583,65
		Всього день		65,88	42,08	214,33	1499,94

Збірник рецептур, № розкладки		Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 11-14 р.				
			Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал
Інститут громадського здоров'я		<u>П'ятниця</u>					
		<u>2-й тиждень</u>					
1		2	3	4	5	6	7
		<u>Сніданок</u>					
Організація харчув. 2014, ст.493	МП, Г,Я	Сирники зі сметаною та родзинками	180	30,45	28,95	33,14	505,76
Збірник рец. 2021, ст. 565. № 385	МП	Йогурт	200	10,00	5,00	7,00	120,00
№ 12,01		Фрукти яблуко	70	0,28	0,28	8,62	38,21
		Всього		40,73	34,23	48,76	663,97
		<u>Сніданок</u>					
Організація харчув. 2014, ст. 506	Г, МП	Макарони відварені з твердим сиром	122	6,47	4,59	27,57	179,97
Збірник рецептур 1990, № 286	Г,Я	Биточок рублений з індюшатини/курятини паровий	70	12,86	2,72	6,00	102,46
Збірн.реп. 2021, ст. 435		Овочевий мікс	100	3,31	3,75	23,72	142,03
Збірн.реп. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	2,10	2,40	9,90	71,00
Інститут громадського здоров'я № 11.06		Напій з шипшини	200	5,60	0,00	24,00	113,60
№ 12,01		Фрукти яблуко	70	0,28	0,28	8,62	38,21
		Всього:		30,62	13,74	99,81	647,27
		<u>Обід</u>					
			Вихід, г	25-29	25-29	98-114	720-840
Збірник рец. 2021 ст. 82, № 52	МП	Борщ український зі сметаною	250/8	2,30	5,20	14,00	114,00
Інститут громадського здоров'я № 8.25	ЗП	Булгур	150	6,35	4,9	43,31	232,95
Збірн.реп. 2021 № 254, ст. 407		Курка з паприкою (шашлик)	100	30,12	9,86	2,32	218,49
Організація харчув. 2014, с.466		Асорті овочево (соління)	100	1,00	0,1	1,67	13,00
Збірн.реп. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	2,10	2,40	9,90	71,00
Видання 2021, ст. 560, № 380		Узвар	200	0,88	0,00	18,00	75,40
№ 12,01		Фрукти яблуко	70	0,28	0,28	8,62	38,21
		Всього		43,03	22,74	97,82	763,05
		<u>Підвечірок</u>					
			Вихід, г	11-12	11-12	40-47	300-360
Організація харчув. 2014, ст. 509	Г, Я	Булка здобна	100	8,51	7,58	50,57	294,42
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти мандарин	100	0,80	0,20	9,00	38,00
		Всього		6,82	4,18	9,00	38,00
		Всього день		90,58	61,15	155,58	1465,02

Збірник рецептур, № розкладки	Алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 11-14 р.				
			Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал
Інститут громадського здоров'я		Понеділок					
		3-й тиждень	Вихід, г	21-25	21-25	81-98	600-720
1		2	3	4	5	6	7
		Сніданок					
Інститут громадського здоров'я № 8.25	ЗП	Булгур	120	5,08	3,92	34,65	186,36
Збірник рецпо 2021, ст. 408, № 255	Г	Нагетси курячі	80	18,66	2,11	19,76	172,64
Збірн.реп. 2021, ст. 435		Овочевий мікс	120	3,97	4,5	28,46	170,44
Збірн.реп. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	2,10	2,40	9,90	71,00
Організація харчув. 2014, с. 512		Чай	200	0,00	0,00	2,99	11,37
		Всього		29,81	12,93	95,76	611,81
		Сніданок					
Організація харчув. 2014, ст.433	Г, МП, Я	Оладки зі сметаною (повидлом)	140	9,18	10,73	72,42	409,27
Організація харчув. 2014, с. 512		Чай	200	0,00	0,00	2,99	11,37
		Всього:		9,18	10,73	75,41	420,64
		Обід					
			Вихід, г	25-29	25-29	98-114	720-840
Збірник рецептур 2014 ст. 380	ЗП	Суп рисовий	250	2,42	2,60	23,73	102,63
Збірн.реп. 2021 №291, ст. 453	Г	Макарони відварені	150	4,62	4,12	29,62	175,00
Збірн.реп. 2021, с. 377, № 235	Г,МП,Л	Шніцель зі свинини	70	7,51	6,04	9,77	154,00
Збірн.реп. 2021, ст. 54, № 36		Вінегрет	100	1,5	10,1	7,5	128,00
Збірн.реп. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	2,10	2,40	9,90	71,00
Збірн.реп. 2021, с. 563, № 383		Сік фруктовий	200	2,00	0,00	20,00	82,00
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти яблуко	100	0,40	0,40	12,32	54,57
		Всього		20,55	25,66	112,84	767,20
		Підвечірок					
			Вихід, г	11-12	11-12	40-47	300-360
	Г	Печиво	110	6,82	4,18	35,64	203,58
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
		Всього		8,32	4,38	57,44	298,58
							1486,42
		Всього день		58,68	42,97	266,04	1677,59

Збірник рецептур, № розкладки		Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 11-14 р.				
				Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал
Інститут громадського здоров'я		<u>Вівторок</u>					
		<u>3-й тиждень</u>	<u>Вихід, г</u>	<u>21-25</u>	<u>21-25</u>	<u>81-98</u>	<u>600-720</u>
1		2	3	4	5	6	7
		<u>Сніданок</u>					
Інститут гром. харчування 2014, № 08.01.	ЗП, МП	Каша гречана	150	5,12	3,87	30,12	165,87
Інститут громад.здор. № 4.06	Г, МП, Я	Котлета по-міланськи з сиром	70	12,97	7,75	16,61	177,47
Інститут громад. харч. № 1.35	МП	Буряк тушкований в сметанному соусі	100	1,82	3,37	8,63	71,63
Збірн.реп. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	2,10	2,40	9,90	71,00
Видання 2021, ст. 560, № 380		Узвар	200	0,88	0,00	18,00	75,40
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
		Всього		24,39	17,59	105,06	656,37
		<u>Сніданок</u>					
Інститут громадського здоров'я № 8,15	ЗП	Кускус розсипчастий	150	5,85	3,30	33,00	195,10
Збірник реп. 2021, ст. 411, № 257	Г, Я	Курачий шніцель	90	16,84	8,87	14,53	191,57
Інститут громад. харч. № 1.35	МП	Буряк тушкований в сметанному соусі	100	1,82	3,37	8,63	71,63
Збірн.реп. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	2,10	2,40	9,90	71,00
Видання 2021, ст. 560. № 380		Узвар	200	0,88	0,00	18,00	75,40
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
		Всього:		28,99	18,14	105,86	699,70
		<u>Обід</u>					
			<u>Вихід, г</u>	<u>25-29</u>	<u>25-29</u>	<u>98-114</u>	<u>720-840</u>
Видання 2014, ст. 373		Суп вермішельний з фрикадельками	250/35	9,69	9,77	17,30	199,22
Збірн. реп. Видання 2021, ст. 420, № 262	ЗП	Рис розсипчастий	150	3,75	4,63	39,25	213,75
Інститут громад. Харчування № 6.06	Р, Г	Рибні стіки	100	15,38	2,66	21,65	160,23
Інститут громад. Здоров'я № 1.43		Асорті овочеве	100	1,25	0,31	7,13	33,18
Збірн.реп. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	2,10	2,40	9,90	71,00
Збірн.реп. 2021 №316, ст. 481		Компот з ягодами (фруктами)	200	0,12	0,12	6,11	24,87
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти банан	70	1,05	0,14	15,26	66,50
		Всього		33,34	20,03	116,60	768,75
		<u>Підвечірок</u>					
			<u>Вихід, г</u>	<u>11-12</u>	<u>11-12</u>	<u>40-47</u>	<u>300-360</u>
Атлас кулінарної мудрості, 1996	Г, МП	Хачапурі з сиром	120	14,90	18,43	41,00	381,12
		Всього		14,90	18,43	41,00	381,12
							1849,57
		Всього день		72,63	56,05	262,66	1806,24

Збірник рецептур, № розкладки		Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 11-14 р.				
Інститут громадського здоров'я	Середа		Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал
		3-й тиждень		21-25	21-25	81-98	600-720
1		2	3	4	5	6	7
		Сніданок					
Видання 2020, ст. 104, №44		Картопля запечена з паприкою	150	3,09	8,11	25,21	186,20
Збірник рецептур 2020, ст. 136	Г	Палички курячі	70	23,51	3,75	11,97	175,88
Збірн.реп. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	2,10	2,40	9,90	71,00
Збірн.реп. 2021, ст. 435		Овочевий мікс	120	3,97	4,5	28,46	170,44
Організація харчув. 2014, ст. 514	МП, Л	Какао на молоці	200	6,41	5,48	13,32	126,21
		Всього		39,08	24,24	88,86	729,73
		Сніданок					
Організація харчув. 2014, ст. 412	МП, Г, Я	Вареники ліниві зі сметаною	200	32,03	21,92	31,28	444,36
Організація харчув. 2014, с. 512		Чай	200	0,00	0,00	2,99	11,37
		Всього		32,03	21,92	34,27	455,73
		Обід					
			Вихід, г	25-29	25-29	98-114	720-840
Збірник реп. 2021 ст. 82, № 52	МП	Борщ український зі сметаною	250/8	2,30	5,20	14,00	114,00
Збірн.реп. 2021 №291, ст. 453	Г	Спагетті відварені	150	4,62	4,12	29,62	175,00
Збірн. рецептур Клопотенка 2024, № 8.6	Г, Я	Січеники з телятини	70	14,05	10,19	6,27	174,00
Інститут гром. Здоров'я № 1.43		Асорті овоче (соління)	100	1,25	0,31	7,13	33,18
Збірн.реп. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	2,10	2,40	9,90	71,00
Видання 2021, ст. 560, № 380		Узвар	200	0,88	0,00	18,00	75,40
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти яблуко	100	0,40	0,40	12,32	54,57
		Всього		25,60	22,62	97,24	697,15
		Підвечірок					
			Вихід, г	11-12	11-12	40-47	300-360
Організація харчув. 2014, ст. 435	Г, Я	Пиріжок з повидлом	115	7,34	6,94	45,77	258,85
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти яблуко	100	0,40	0,40	12,32	54,57
		Всього		7,74	7,34	58,09	313,42
							1466,30
		Всього день		72,42	54,20	244,19	1740,30

Збірник рецептур, № розкладки		Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 11-14 р.				
			Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал
Інститут громадського здоров'я		Четвер					
		3-й тиждень	Вихід, г	21-25	21-25	81-98	600-720
1		2	3	4	5	6	7
		Сніданок					
Збірн. рец., Видання 2021, ст. 420, № 262	ЗП	Рис розсипчастий	150	3,75	4,63	39,25	213,75
Інститут громад. здоров'я № 6.01	Р, Г	Рибні нагетси	90	14,52	2,8	18,6	146,32
Збірн. рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	2,10	2,40	9,90	71,00
Організація харчув. 2014, с. 466		Овочі свіжі	120	1,56	0,28	6,49	32,46
Організація харчув. 2014, с. 512		Чай	200	0,00	0,00	2,99	11,37
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
		Всього		23,43	10,31	99,03	569,90
		Сніданок					
Організація харчув. 2014, ст. 506	Г, МП	Макарони відварені з твердим сиром	122	6,47	4,59	27,57	179,97
Інститут громадського здоров'я № 3,02	Я, МП	Омлет	80	4,59	6,19	6,19	125,6
Організація харчув. 2014, с. 466		Овочі свіжі	120	1,56	0,28	6,49	32,46
Збірн. рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	2,10	2,40	9,90	71,00
Організація харчув. 2014, с. 512		Чай	200	0,00	0,00	2,99	11,37
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
		Всього:		16,22	13,66	74,94	515,40
		Обід					
			Вихід, г	25-29	25-29	98-114	720-840
Інститут громад. здоров'я № 2.11	Г, ЗП	Суп гороховий з грінками	250/10	5,50	5,50	19,20	161,80
Видання 2021, ст. 146, № 93	МП	Картопляне пюре	150	3,20	2,40	24,30	132,00
Збірн. рец. 2021 № 254, ст. 407		Курка з паприкою (шашлик)	100	30,12	9,86	2,32	218,46
Інститут громад. здоров'я № 1.36		Салат з буряка та аром. олією	100	1,55	3,19	9,23	69,25
Збірн. рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	2,10	2,40	9,90	71,00
Збірн. рец. 2021 № 316, ст. 481		Компот з ягодами (фруктами)	200	0,12	0,12	6,11	24,87
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти банан	70	1,50	0,14	15,26	66,50
		Всього		44,09	23,61	86,32	743,88
		Підвечірок					
			Вихід, г	11-12	11-12	40-47	300-360
Збірник рецептур 1990, № 286	Г, МП	Котлета в тісті	100	15,71	12,72	27,00	264,76
		Всього		15,71	12,72	27,00	264,76
							1524,04
		Всього день		83,23	46,64	212,35	1578,54

Збірник рецептур, № розкладки		Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 11-14 р.				
				Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал
Інститут громадського здоров'я		П'ятниця					
		3-й тиждень	Вихід, г	21-25	21-25	81-98	600-720
1		2	3	4	5	6	7
		<u>Сніданок</u>					
Організація харчув. 2014, ст.493	МП, Г,Я	Сирники зі сметаною та родзинками	180	30,45	28,95	33,14	505,76
Збірник рец. 2021, ст. 565, № 385	МП	Йогурт	200	10,00	5,00	7,00	120,00
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти яблуко	100	0,40	0,40	12,32	54,57
		Всього:		40,85	34,35	52,46	680,33
		<u>Сніданок</u>					
Інститут громадського здоров'я № 8,15	ЗП	Кускус розсіпчатий	150	5,85	3,30	33,00	195,10
Збірник рецептур 1990, № 286	Г,Я	Биточок рублений з курятини/індюшатини паровий	77	14,15	3,00	6,60	112,71
Організація харчув. 2014, с. 466		Овочі свіжі	120	1,56	0,28	6,49	32,46
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	2,10	2,40	9,90	71,00
Організація харчув. 2014, с. 512		Чай	200	0,00	0,00	2,99	11,37
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти яблуко	100	0,40	0,40	12,32	54,57
		Всього:		24,06	9,38	71,30	477,21
		<u>Обід</u>					
			Вихід, г	25-29	25-29	98-114	720-840
Збірник рец. 2021 ст. 82, № 52	МП	Борщ український зі сметаною	250/8	2,30	5,20	14,00	114,00
Інститут гром. харчування 2014, № 08.01.	ЗП	Каша гречана	150	5,12	3,87	30,12	165,87
Збірн.рец. 2021, с. 377, № 235	Г, Я	Котлета рублена зі свинини з сиром	80	11,95	11,17	11,86	228,05
Збірник рецептур видання 2004, № 16,17		Салат з солених огірків з цибулею	100	0,73	3,14	3,66	42,68
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	2,10	2,40	9,90	71,00
Видання 2021, ст. 560, № 380		Узвар	200	0,88	0,00	18,00	75,40
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти яблуко	100	0,40	0,40	12,32	54,57
		Всього:		23,48	26,18	99,86	751,57
		<u>Підвечірок</u>					
			Вихід, г	11-12	11-12	40-47	300-360
Видання 2014, ст. 373	Г, Я	Булка здобна	110	8,78	9,04	50,42	304,10
		Всього:		7,98	8,22	45,84	304,10
							1532,88
		Всього день		72,31	68,75	198,16	1736,00

Збірник рецептур, № розкладки	Алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					
			Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність, ккал	
1		Понеділок	2	3	4	5	6	7
		4-й тиждень	Вихід, г	21-25	21-25	81-98	600-720	
		Сніданок						
Збірн. рец., Видання 2021, ст. 420, № 262	ЗП	Рис розсипчастий	150	3,75	4,63	39,25	213,75	
Збірник рецептур 2020, ст.136	Г	Палички курячі	70	23,51	3,75	11,97	175,88	
Збірн.рец. 2021, ст. 435		Овочевий мікс	120	3,97	4,5	28,46	170,44	
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільозерновий	30	2,10	2,40	9,90	71,00	
Організація харчув. 2014, с. 512		Чай	200	0,00	0,00	2,99	11,37	
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти яблуко	100	0,40	0,40	12,32	54,57	
		Всього			15,68	104,89	697,01	
		Сніданок						
Організація харчув. 2014, ст.413	МП, Г, Я	Львівський сирик з сметаною	165	20,44	19,21	25,35	357,73	
Організація харчув. 2014, с. 512		Чай	200	0,00	0,00	2,99	11,37	
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти яблуко	100	0,40	0,40	12,32	54,57	
		Всього:		20,84	19,61	40,66	423,67	
		Обід						
			Вихід, г	25-29	25-29	98-114	720-840	
Видання 2014, ст. 375	ЗП, Г	Суп гороховий з грінками	250	5,47	5,50	19,20	161,80	
Інститут гром. харчування 2014, № 08.01.	ЗП	Каша гречана	150	5,12	3,87	30,12	165,87	
Інститут гром.здор. № 4.06	Г, МП, Я	Котлета по-міланськи з сиром	70	12,97	7,75	16,61	177,47	
Організація харчування 2014, с.466		Асорті овочево (солінія)	100	1	0,1	1,67	13,00	
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільозерновий	30	2,10	2,40	9,90	71,00	
Збірн.рец. 2021, с. 563, № 383		Сік фруктовий	200	2,00	0,00	20,00	82,00	
		Всього		28,66	19,62	97,50	671,14	
		Підвечірок						
			Вихід, г	11-12	11-12	40-47	300-360	
	Г	Печиво	110	6,82	4,18	35,64	203,58	
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00	
		Всього		7,70	6,00	57,44	298,58	
							1393,39	
		Всього день		36,36	41,30	259,83	1666,73	

Збірник рецептур, № розкладки		Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 11-14 р.				
			Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал
Інститут громадського здоров'я		Вівторок					
		4-й тиждень	Вихід, г	21-25	21-25	81-98	600-720
1		2	3	4	5	6	7
		<u>Сніданок</u>					
Видання 2021, ст. 146, № 93	МП	Картопляне пюре	150	3,20	2,40	24,30	132,00
Інститут громадського здоров'я № 6.01	Р, Г	Рибні нагетси	90	14,52	2,8	18,6	146,32
Організація харчув. 2014, с. 466		Овочі свіжі	120	1,56	0,28	6,49	32,46
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий з м/в	15/2,5	1,05	1,20	4,80	35,50
Промислове виробництво	МП	Сир твердий	15	3,37	4,27	0,70	52,05
Видання 2021, ст. 558, № 378		Напій з шипшини	200	6,11	5,50	9,85	112,48
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
	Всього			31,31	16,65	86,54	605,81
		<u>Сніданок</u>					
Інститут громадського здоров'я № 8.15	ЗП	Кускус розсипчатий	150	5,85	3,30	33,00	195,10
Збірник рецю 2021, ст. 408, № 255	Г	Нагетси курячі	80	18,66	2,11	19,76	172,64
Організація харчув. 2014, с. 466		Овочі свіжі	120	1,56	0,28	6,49	32,46
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий з в/м	30/2,5	2,10	2,40	9,90	71,00
Промислове виробництво	МП	Сир твердий	15	3,37	4,27	0,70	52,05
Видання 2021, ст. 558, № 378		Напій з шипшини	200	6,11	5,50	9,85	112,48
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
	Всього:			39,15	18,06	101,50	730,73
		<u>Обід</u>					
			Вихід, г	25-29	25-29	98-114	720-840
Збірник рецептур 2021 ст. 82, № 52	МП	Борщ український зі сметаною	250/8	2,30	5,20	14,00	114,00
Інститут громадського здоров'я № 8.25	ЗП	Булгур	150	6,35	4,9	43,31	232,95
Збірн.рец. 2021, с. 377, № 235	Г, МП, Л	Шніцель зі свинини	80	8,58	6,90	11,17	176,00
Інститут громадського здоров'я № 1.43		Асорті овочеве	100	1,25	0,31	7,13	33,18
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	2,10	2,40	9,90	71,00
Збірн.рец. 2021 № 316, ст. 481		Компот з ягодами (фруктами)	200	0,12	0,12	6,11	24,87
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти банан	70	1,05	0,14	15,26	66,50
	Всього			21,75	19,97	106,88	718,50
		<u>Підвечірок</u>					
			Вихід, г	11-12	11-12	40-47	300-360
Збірник рецептур 2020, ст 14-16, №2	Г, Т, МП	Бургер м'ясний з соусом "Кетчуп"	120/20	15,63	9,55	36,31	293,72
	Всього			15,63	9,55	36,31	293,72
							1742,95
	Всього день			68,69	46,17	229,73	1618,03

Збірник рецептур, № розкладки		Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 11-14 р.				
			Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал
Інститут громадського здоров'я		Середа					
		4-й тиждень	Вихід, г	21-25	21-25	81-98	600-720
1		2	3	4	5	6	7
		Сніданок					
Організація харчув. 2021, ст. 406, № 253	ЗП	Рис "Паелья" з курячим м'ясом	180	11,85	9,08	37,74	279,78
Збірн.реп. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	2,10	2,40	9,90	71,00
Організація харчув. 2014, с. 466		Овочі свіжі	120	1,56	0,28	6,49	32,46
Організація харчув. 2014, ст. 514	МП, Л	Какао на молоці	200	6,41	5,48	13,32	126,21
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
		Всього		23,42	17,44	89,25	604,45
		Сніданок					
Організація харчув. 2014, ст.493	МП, Г,Я	Сирники зі сметаною та родзинками	180	30,45	28,95	33,14	505,76
Організація харчув. 2014, с. 512		Чай	200	0,00	0,00	2,99	11,37
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
		Всього:		31,95	29,15	57,93	612,13
		Обід					
		Вихід, г	25-29	25-29	98-114	720-840	
Збірник рецептур 2014 ст. 376	ЗП	Суп гречаний	250	3,69	5,72	23,26	160,71
Збірн.реп. 2021 №291, ст. 453	Г	Спагетті відварені	150	4,62	4,12	29,62	175,00
Видання 2021, ст. 358, № 223	Г, МП	Бефстроганов з вареної яловичини	100	17,11	4,33	4,00	125,00
Збірн.реп. 2021, ст. 54, № 36		Вінегрет	100	1,5	10,1	7,5	128,00
Збірн.реп. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	2,10	2,40	9,90	71,00
Видання 2021, ст. 560, № 380		Узвар	200	0,88	0,00	18,00	75,40
		Всього		29,90	26,67	92,28	692,35
		Піввечірок					
		Вихід, г	11-12	11-12	40-47	300-360	
Організація харчув. 2014, ст. 435	Г, Я	Пиріжок з повидлом	115	7,34	6,94	45,77	258,85
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
		Всього		8,84	7,14	67,57	353,85
		Всього день		62,16	51,25	249,10	1650,65

Збірник рецептур, № розкладки		Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 11-14 р.				
			Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал
Інститут громадського здоров'я		Четвер					
		4-й тиждень	Вихід, г	21-25	21-25	81-98	600-720
1		2	3	4	5	6	7
		Сніданок					
Організація харчув. 2014, ст. 506	Г, МП	Снагетті відварені з твердим сиром	122	6,47	4,59	27,57	179,97
Інститут громадського здоров'я № 3,02	Я, МП	Омлет	80	4,59	6,19	6,19	125,6
Організація харчув. 2014, с. 466		Овочі свіжі	120	1,56	0,28	6,49	32,46
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	15	0,90	1,45	4,95	35,50
Організація харчув. 2014, с. 512		Чай	200	0,00	0,00	2,99	11,37
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти банан	70	1,50	0,14	15,26	66,50
		Всього:		15,02	12,65	63,45	451,40
		Сніданок					
Організація харчув. 2021, ст.587, № 403	Г, МП, Я	Млинці зі сметаною (повидлом)	160	1,04	10,57	42,30	313,04
Організація харчув. 2014, с. 512		Чай	200	0,00	0,00	2,99	11,37
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти банан	70	1,50	0,14	15,26	66,50
		Всього:		2,54	10,71	60,55	390,91
		Обід					
			Вихід, г	25-29	25-29	98-114	720-840
Збірн. Рец. 2014 ст 360	МП	Борщ буряковий зі сметаною	250/10	2,28	3,44	16,59	103,18
Збірн. рец., Видання 2021, ст. 420, № 262	ЗП	Рис розсипчастий	150	3,75	4,63	39,25	213,75
Інститут гром. Харчування № 6.06	Р, Г	Рибні стіки	100	15,38	2,66	21,65	160,23
Збірник рецептур видання 2004, № 16,17		Салат з солених огірків з цибулею	100	0,73	3,14	3,66	42,68
Збірн.рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	2,10	2,40	9,90	71,00
Збірн.рец. 2021 №316, ст. 481		Компот з ягодами (фруктами)	200	0,12	0,12	6,11	24,87
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти банан	120	1,80	0,24	26,16	114,00
		Всього:		26,16	16,63	123,32	729,71
		Підвечірок					
			Вихід, г	11-12	11-12	40-47	300-360
	Г, Т	Лаваш рол з куркою	140	16,24	15,98	25,62	312,09
		Всього:		16,24	15,98	25,62	312,09
							1432,71
		Всього день		57,42	45,26	212,39	1493,20

Збірник рецептур, № розкладки		Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 11-14 р.				
			Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал
Інститут громадського здоров'я		П'ятниця					
		4-й тиждень	Вихід, г	21-25	21-25	81-98	600-720
1		2	3	4	5	6	7
		Сніданок					
Організація харчув. 2014. ст. 412	МП, Г, Я	Вареники ліниві зі сметаною	200	32,03	21,92	31,28	444,36
Збірник рец. 2021, ст. 565, № 385	МП	Йогурт	200	10,00	5,00	7,00	120,00
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти банан	120	1,80	0,24	26,16	114,00
		Всього:		43,83	27,16	64,44	678,36
		Сніданок					
Інститут гром. здоров'я № 8.25	ЗП	Булгур	120	5,08	3,92	34,65	186,36
Збірник рец. 2021, ст. 411. № 257	Г, Я	Курячий шніцель	90	16,84	8,87	14,53	191,57
Збірн. рец. 2021, ст. 435		Овочевий мікс	120	3,97	4,5	28,46	170,44
Збірн. рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	2,10	2,40	9,90	71,00
Інститут гром. здоров'я № 11.06		Напій з шипшини	200	5,60	0,00	24,00	113,60
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти банан	120	1,80	0,24	26,16	114,00
		Всього:		35,39	19,93	137,70	846,97
		Обід					
			Вихід, г	25-29	25-29	98-114	720-840
Збірник рецептур 2014 ст. 380	ЗП	Суп рисовий	250	2,42	2,60	23,73	102,63
Видання 2021, ст. 146, № 93	МП	Картопляне пюре	150	3,20	2,40	24,30	132,00
Збірн. рец. 2021, с. 377, № 235	Г, Я	Котлета рублена зі свинини	80	8,58	6,90	11,16	176,00
Інститут гром. здоров'я № 1.36		Салат з буряка та аром. олією	100	1,55	3,19	9,23	69,25
Збірн. рец. 2021, с. 9, № 1	Г	Хліб цільнозерновий	30	2,10	2,40	9,90	71,00
Інститут громадського здоров'я № 12,01		Фрукти яблуко	80	0,32	0,32	9,86	43,66
Видання 2021, ст. 560, № 380		Узвар	200	0,88	0,00	18,00	75,40
		Всього:		19,05	17,81	106,18	669,94
		Підвечірок					
			Вихід, г	9-11	9-11	37-44	263-315
Організація харчув. 2014. ст. 509	Г, Я	Булка здобна	100	8,51	7,58	50,57	294,42
		Всього:		7,22	4,38	50,57	294,42
							1811,33
		Всього день		56,52	49,35	221,19	1642,72

Використано рекомендовану літературу

1. «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМІ України».
2. Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах 2014 р.
3. Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку організованих освітніх та оздоровлюючих закладах Євген Клопотенко 2019 р, 2020 р.,
4. Збірник рецептур страв, кулінарних виробів та напоїв (технологічні карт) для харчування дітей шкільного віку організованих освітніх Київ 2021 р.