ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Міністерства охорони здоров’я України 08 лютого 2023 року № 243

Рекомендоване Примірне чотиритижневе сезонне меню рекомендоване для організації одноразового харчування дітей віком від 6 до 18 років в закладах освіти та інших організованих дитячих колективах на осінній період

|  |
| --- |
| **1 тиждень** |
| **Збірник рецептур,****№ ТК** | **Наявні алергени** | **Найменування страв та виробів** | **Діти 6-11 р.** | **Діти 11-14 р.** | **Діти 14-18 р.** |
|  |  |  | Вихід, г | Енерго- цінність ккал | Б, г | Ж, г | В, г | Вихід, г | Енерго- цінність ккал | Б, г | Ж, г | В, г | Вихід, г | Енерго- цінність, ккал | Б, г | Ж, г | В, г |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** |
| **Понеділок** |
| ТК № 1.23 |  | Салат з капусти, зеленого горошку знасінням соняшнику | 100 | 94 | 3,0 | 6,6 | 5,2 | 100 | 94 | 3,0 | 6,6 | 5,2 | 100 | 94 | 3,0 | 6,6 | 5,2 |
| ТК № 3.02 | Г, Л, МП, Я | Скрамбл | 50 | 79 | 5,5 | 5,0 | 3,0 | 50 | 79 | 5,5 | 5,0 | 3,0 | 50 | 79 | 5,5 | 5,0 | 3,0 |
| ТК № 7.08 | МП, Л, Г | Мак енд чіз | 120 | 181 | 6,2 | 10,2 | 17,3 | 150 | 226 | 7,7 | 12,7 | 21,6 | 150 | 226 | 7,7 | 12,7 | 21,6 |
| Пром-ве вироб. |  | Сік | 170 | 84 | 1,0 | 0,0 | 19,1 | 170 | 84 | 1,0 | 0,0 | 19,1 | 190 | 94 | 1,1 | 0,0 | 21,4 |
| ТК № 12.01 |  | Банани свіжі | 100 | 95 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95 | 1,5 | 0,2 | 21,8 |
| Пром-ве вироб. | Г | Хліб цільнозеновий | 30 | 71 | 1,8 | 2,4 | 10,0 | 50 | 118 | 3,0 | 4,0 | 16,7 | 50 | 118 | 3,0 | 4,0 | 16,7 |
| **Всього** | **570** | **604** | **19,0** | **24,3** | **76,4** | **620** | **696** | **21,7** | **28,4** | **87,4** | **640** | **706** | **21,8** | **28,4** | **89,7** |
| **Вівторок** |
| ТК № 1.13 | ГЦ | Салат з моркви, яблук з соусом "Вінегрет" | 100 | 74 | 0,7 | 3,6 | 9,7 | 75 | 56 | 0,6 | 2,7 | 7,3 | 75 | 56 | 0,6 | 2,7 | 7,3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ТК № 4.09 | Г, Л, Я, МП | Курячі нагетси | 85 | 186 | 15,1 | 7,7 | 17,7 | 125 | 274 | 22,2 | 11,3 | 26,0 | 150,00 | 329 | 26,6 | 13,6 | 31,2 |
| ТК № 8.12 | МП, Л | Відварена картопля з вершковим маслом | 120 | 151 | 2,2 | 7,6 | 18,7 | 150 | 189 | 2,7 | 9,5 | 23,4 | 150 | 189 | 2,7 | 9,5 | 23,4 |
| ТК № 11.09 |  | Чай з мелісою | 150 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 150 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 150 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,4 |
| ТК № 12.01 |  | Яблука свіжі | 75 | 39 | 0,3 | 0,3 | 8,9 | 75 | 39 | 0,3 | 0,3 | 8,9 | 75 | 39 | 0,3 | 0,3 | 8,9 |
| ТК № 12.01 |  | або апельсини свіжі | 75 | 38 | 0,7 | 0,2 | 8,3 | 75 | 38 | 0,7 | 0,2 | 8,3 | 75 | 38 | 0,7 | 0,2 | 8,3 |
| Пром-ве вироб. | Г, МП, Л | Хліб житній з вершковим маслом | 30/3 | 89 | 1,2 | 2,6 | 15,0 | 50/3,5 | 138 | 2,0 | 3,1 | 25,0 | 50/3,5 | 138 | 2,0 | 3,1 | 25,0 |
| **Всього з яблуками свіжими** | **563** | **541** | **19,5** | **21,8** | **70,4** | **629** | **697** | **27,8** | **26,9** | **91,0** | **654** | **752** | **32,2** | **29,2** | **96,2** |
| **Всього з апельсинами свіжими** | **563** | **539** | **19,9** | **21,6** | **69,8** | **629** | **695** | **28,1** | **26,8** | **90,3** | **654** | **750** | **32,6** | **29,0** | **95,5** |
| **Середа** |
| ТК № 1.18 | МП, Л | Салат з моркви з сиром та сметаною | 100 | 112 | 4,6 | 7,2 | 7,9 | 75 | 84 | 3,4 | 5,4 | 5,9 | 75 | 84 | 3,4 | 5,4 | 5,9 |
| ТК № 4.03 | МП, Л | Куліш з курячим м'ясом | 130/50 | 270 | 15,6 | 12,2 | 26,7 | 180/70 | 375 | 21,7 | 16,9 | 37,0 | 216/84 | 450 | 26,1 | 20,3 | 44,5 |
| ТК № 11.04 |  | Кисіль ягідний | 200 | 84 | 0,3 | 0,0 | 19,9 | 200 | 84 | 0,3 | 0,0 | 19,9 | 200 | 84 | 0,3 | 0,0 | 19,9 |
| ТК № 12.01 |  | Виноград свіжий | 100 | 72 | 1,0 | 0,0 | 17,0 | 100 | 72 | 1,0 | 0,0 | 17,0 | 100 | 72 | 1,0 | 0,0 | 17,0 |
| ТК № 12.01 |  | або банани свіжі | 100 | 95 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 100 | 95 | 1,5 | 0,2 | 21,8 |
| **Всього з виноградом свіжим** | **580** | **538** | **21,5** | **19,4** | **71,5** | **625** | **615** | **26,4** | **22,3** | **79,8** | **675** | **690** | **30,8** | **25,7** | **87,3** |
| **Всього з бананами свіжими** | **580** | **561** | **22,0** | **19,6** | **76,3** | **625** | **638** | **26,9** | **22,5** | **84,6** | **675** | **713** | **31,3** | **25,9** | **92,1** |
| **Четвер** |
| ТК № 1.25 |  | Салат з запеченої капусти та родзинками | 100 | 125 | 2,0 | 6,4 | 14,8 | 75 | 94 | 1,5 | 4,8 | 11,1 | 75 | 94 | 1,5 | 4,8 | 11,1 |
| ТК № 6.02 | Р, Г, МП, Л | Риба запечена з морквою та цибулею під соусом "Бешамель" | 60 | 71 | 9,6 | 2,7 | 4,0 | 90 | 107 | 14,4 | 4,1 | 6,0 | 120 | 143 | 19,2 | 5,4 | 8,0 |
| ТК № 08.04 | МП, Л | Рис розсипчастий з орегано | 120 | 164 | 3,7 | 2,9 | 30,2 | 150 | 204 | 4,7 | 3,6 | 37,8 | 150 | 204 | 4,7 | 3,6 | 37,8 |
| ТК № 11.05 | МП, Л | Какао з молоком | 150 | 84 | 4,6 | 4,1 | 7,4 | 150 | 84 | 4,6 | 4,1 | 7,4 | 150 | 84 | 4,6 | 4,1 | 7,4 |
| ТК № 12.01 |  | Яблука свіжі | 75 | 39 | 0,3 | 0,3 | 8,9 | 75 | 39 | 0,3 | 0,3 | 8,9 | 75 | 39 | 0,3 | 0,3 | 8,9 |
| ТК № 12.01 |  | або груші свіжі | 75 | 32 | 0,3 | 0,2 | 8,3 | 75 | 32 | 0,3 | 0,2 | 8,3 | 75 | 32 | 0,3 | 0,2 | 8,3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ТК № 12.01 |  | або кавуни свіжі | 75 | 21 | 0,5 | 0,2 | 4,5 | 75 | 21 | 0,5 | 0,2 | 4,5 | 75 | 21 | 0,5 | 0,2 | 4,5 |
| Пром-ве вироб. | Г, МП, Л | Хліб житній з вершковим маслом | 30/3 | 89 | 1,2 | 2,6 | 15,0 | 50/3,5 | 138 | 2,0 | 3,1 | 25,0 | 50/3,5 | 138 | 2,0 | 3,1 | 25,0 |
| **Всього з яблуками свіжими** | **538** | **572** | **21,5** | **19,0** | **80,3** | **594** | **667** | **27,5** | **20,1** | **96,2** | **624** | **702** | **32,3** | **21,4** | **98,1** |
| **Всього з грушами свіжими** | **538** | **565** | **21,5** | **19,0** | **79,7** | **594** | **659** | **27,5** | **20,0** | **95,6** | **624** | **695** | **32,3** | **21,3** | **97,5** |
| **Всього з кавунами свіжими** | **538** | **554** | **21,7** | **18,9** | **75,9** | **594** | **648** | **27,7** | **19,9** | **91,8** | **624** | **684** | **32,5** | **21,3** | **93,8** |
| **П’ятниця** |
| ТК № 8.19 |  | Овочеве рагу з зеленим горошком | 150 | 177 | 3,9 | 11,0 | 15,8 | 150 | 177 | 3,9 | 11,0 | 15,8 | 200 | 236 | 5,1 | 14,6 | 21,0 |
| ТК № 07.12 | МП, Л, Г | Запіканка сирна збананом та сметаною і ягідним кюлі | 150/20 | 289 | 16,8 | 10,5 | 31,6 | 180/20 | 344 | 20,1 | 12,6 | 37,2 | 180/20 | 344 | 20,1 | 12,6 | 37,2 |
| ТК № 11.03 |  | Узвар | 200 | 108 | 0,3 | 0,9 | 24,9 | 200 | 108 | 0,3 | 0,9 | 24,9 | 200 | 108 | 0,3 | 0,9 | 24,9 |
| **Всього** | **520** | **574** | **21,0** | **22,4** | **72,3** | **550** | **629** | **24,3** | **24,5** | **77,9** | **600** | **688** | **25,5** | **28,1** | **83,1** |

Директор Департаменту

громадського здоров’я Олексій ДАНИЛЕНКО