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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пром-ве вироб. | МП, Л | Сир твердий | 15 | 52 | 3,4 | 4,3 | 0,7 | 15 | 52 | 3,4 | 4,3 | 0,7 | 15 | 52 | 3,4 | 4,3 | 0,7 |
| ТК № 1.09 |  | Салат з квашених огірків, свіжої капусти,  моркви з горіхами | 50 | 35 | 0,7 | 2,5 | 2,3 | 50 | 35 | 0,7 | 2,5 | 2,3 | 50 | 35 | 0,7 | 2,5 | 2,3 |
| ТК № 7.23 | МП, Л | Вегетаріанський закритий пиріг | 200 | 332 | 12,9 | 15,6 | 39,8 | 200 | 332 | 12,9 | 15,6 | 39,8 | 250 | 416 | 16,2 | 19,5 | 49,8 |
| 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 |  | Сливи свіжі | 50 | 24 | 0,3 | 0,2 | 5,0 | 50 | 24 | 0,3 | 0,2 | 5,0 | 50 | 24 | 0,3 | 0,2 | 5,0 |
| ТК № 12.01 |  | або персики свіжі | 50 | 23 | 0,5 | 0,1 | 5,0 | 50 | 23 | 0,5 | 0,1 | 5,0 | 50 | 23 | 0,5 | 0,1 | 5,0 |
| Пром-ве вироб. | Г | Хліб цільнозерновий | 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 зі сливами свіжими** | | | **545** | **599** | **19,4** | **25,0** | **77,7** | **565** | **646** | **20,6** | **26,6** | **84,4** | **615** | **729** | **23,9** | **30,5** | **94,4** |
| **Всього з персиками свіжими** | | | **545** | **598** | **19,6** | **24,9** | **77,7** | **565** | **645** | **20,8** | **26,5** | **84,4** | **615** | **728** | **24,1** | **30,4** | **94,4** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вівторок** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пром-ве вироб. | МП, Л | Сир твердий | 15 | 52 | 3,4 | 4,3 | 0,7 | 8 | 28 | 1,8 | 2,3 | 0,4 | 8 | 28 | 1,8 | 2,3 | 0,4 |
| ТК № 1.02 |  | Салат зі свіжих томатів з солодким перцем | 75 | 37 | 0,8 | 2,5 | 3,0 | 75 | 37 | 0,8 | 2,5 | 3,0 | 75 | 37 | 0,8 | 2,5 | 3,0 |
| ТК № 4.04 |  | Плов з курячим м'ясом | 130/50 | 280 | 14,9 | 12,0 | 30,3 | 180/70 | 389 | 20,7 | 16,7 | 42,1 | 216/84 | 466 | 24,9 | 20,0 | 50,5 |
| ТК № 11.03 |  | Узвар | 200 | 108 | 0,3 | 0,9 | 24,9 | 180 | 97 | 0,3 | 0,8 | 22,4 | 180 | 97 | 0,3 | 0,8 | 22,4 |
| 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 сливи свіжі | 75 | 36 | 0,4 | 0,2 | 7,5 | 75 | 36 | 0,4 | 0,2 | 7,5 | 75 | 36 | 0,4 | 0,2 | 7,5 |
| Пром-ве вироб. | Г | Хліб житній | 30 | 68 | 1,2 | 0,2 | 15,0 | 50 | 113 | 2,0 | 0,4 | 25,0 | 50 | 113 | 2,0 | 0,4 | 25,0 |
| **Всього з яблуками свіжими** | | | **575** | **584** | **20,9** | **20,2** | **82,7** | **638** | **703** | **25,9** | **23,0** | **102** | **688** | **780** | **30,0** | **26,3** | **110** |
| **Всього зі сливами свіжими** | | | **575** | **580** | **21,0** | **20,2** | **81,4** | **638** | **699** | **25,9** | **22,9** | **100** | **688** | **777** | **30,1** | **26,2** | **109** |
| **Середа** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК № 1.31 |  | Салат з капусти, яблуком та селерою | 100 | 66 | 1,1 | 3,1 | 7,8 | 100 | 66 | 1,1 | 3,1 | 7,8 | 100 | 66 | 1,1 | 3,1 | 7,8 |
| ТК № 4.08 | Г, Я, МП, Л | Курячий шніцель | 70 | 148 | 13,1 | 6,9 | 11,3 | 100 | 212 | 18,7 | 9,9 | 16,2 | 120 | 255 | 22,4 | 11,8 | 19,4 |
| ТК № 10.05 |  | Соус "Кетчуп" | 25 | 13 | 0,3 | 0,0 | 3,0 | 25 | 13 | 0,3 | 0,0 | 3,0 | 25 | 13 | 0,3 | 0,0 | 3,0 |
| ТК № 8.01 | МП, Л | Гречана каша з чебрецем | 120 | 133 | 4,1 | 3,1 | 24,1 | 150 | 166 | 5,2 | 3,9 | 30,1 | 150 | 166 | 5,2 | 3,9 | 30,1 |
| Пром-ве вироб. | МП, Л | Йогурт | 125 | 86 | 2,0 | 6,3 | 5,3 | 125 | 86 | 2,0 | 6,3 | 5,3 | 125 | 86 | 2,0 | 6,3 | 5,3 |
| 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 |
| **Всього** | | | **540** | **541** | **22,0** | **19,6** | **73,3** | **600** | **638** | **28,7** | **23,4** | **84,2** | **620** | **681** | **32,4** | **25,3** | **87,4** |
| **Четвер** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК № 1.17 | ГЦ | Салат з моркви з каррі та соусом "Вінегрет" | 75 | 50 | 0,8 | 2,7 | 5,6 | 75 | 50 | 0,8 | 2,7 | 5,6 | 75 | 50 | 0,8 | 2,7 | 5,6 |
| ТК № 6.06 | Р, Я, Г | Стіки рибні | 70 | 112 | 10,8 | 1,9 | 15,2 | 105 | 168 | 16,2 | 2,8 | 22,7 | 140 | 224 | 21,5 | 3,7 | 30,3 |
| ТК № 8.16 | МП, Л, Г | Овочева паелья з куркумою (морква,  цибуля) | 120 | 161 | 3,5 | 4,3 | 26,5 | 150 | 201 | 4,4 | 5,4 | 33,2 | 150 | 201 | 4,4 | 5,4 | 33,2 |
| 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 |  | Груші свіжі | 100 | 42 | 0,4 | 0,3 | 11,1 | 100 | 42 | 0,4 | 0,3 | 11,1 | 100 | 42 | 0,4 | 0,3 | 11,1 |
| ТК № 12.01 |  | або яблука свіжі | 100 | 52 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 100 | 52 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 100 | 52 | 0,4 | 0,4 | 11,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром-ве вироб. | Г, МП, Л | Хліб житній з вершковим маслом | 30/3 | 89 | 1,2 | 2,6 | 15,0 | 50/3,5 | 142 | 2,0 | 3,5 | 25,0 | 50/3,5 | 145 | 2,1 | 3,9 | 25,1 |
| **Всього з грушами** | | | **548** | **538** | **21,2** | **15,9** | **80,8** | **634** | **687** | **28,3** | **18,9** | **105** | **670** | **746** | **33,7** | **20,2** | **113** |
| **Всього з яблуками** | | | **548** | **549** | **21,2** | **16,0** | **81,5** | **634** | **698** | **28,3** | **19,0** | **106** | **670** | **757** | **33,7** | **20,3** | **113** |
| **П’ятниця** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК № 8.17 |  | Овочеве соте "Осіннє" | 100 | 85 | 1,7 | 5,5 | 6,7 | 100 | 85 | 1,7 | 5,5 | 6,7 | 75 | 64 | 1,3 | 4,1 | 5,0 |
| ТК № 7.10 | МП, Л,  Г, Я, | Запіканка сирна з  яблуком та морквою і сметаною | 100/15 | 214 | 13,0 | 11,2 | 14,7 | 120/15 | 250 | 15,5 | 12,8 | 17,6 | 150/15 | 305 | 19,3 | 15,3 | 21,8 |
| ТК № 8.15 | МП, Л, Г | Кускус (розсипчастий) | 120 | 156 | 4,7 | 2,6 | 26,4 | 150 | 195 | 5,8 | 3,3 | 33,0 | 150 | 195 | 5,8 | 3,3 | 33,0 |
| Пром-ве вироб. |  | Сік | 170 | 84 | 1,0 | 0,0 | 19,1 | 170 | 84 | 1,0 | 0,0 | 19,1 | 170 | 84 | 1,0 | 0,0 | 19,1 |
| ТК № 12.01 |  | Виноград | 75 | 54 | 0,8 | 0,0 | 12,8 | 75 | 54 | 0,8 | 0,0 | 12,8 | 75 | 54 | 0,8 | 0,0 | 12,8 |
| **Всього** | | | **580** | **592** | **21,2** | **19,3** | **79,7** | **630** | **668** | **24,8** | **21,6** | **89,1** | **635** | **701** | **28,1** | **22,7** | **91,7** |

Директор Департаменту

громадського здоров’я Олексій ДАНИЛЕНКО