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

|  |
| --- |
| **3 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 № 1.06 | Я, Л, МП | Салат з яєць та яблук зі сметаною | 50 | 60 | 4,1 | 4,2 | 1,5 | 50 | 60 | 4,1 | 4,2 | 1,53 | 50 | 60 | 4,1 | 4,2 | 1,5 |
| ТК № 8.26 | МП, Л, Г | Каша пшенична | 120 | 143 | 4,8 | 2,4 | 25,2 | 150 | 179 | 6,0 | 3,0 | 31,5 | 150 | 179 | 6,0 | 3,0 | 31,5 |
| ТК № 7.09, ТК№10.11 | МП, Л, Я, Г | Запіканка морквяно-яблучна із сметанковим соусом | 120/20 | 215 | 4,8 | 11,4 | 23,2 | 120/20 | 215 | 4,8 | 11,4 | 23,2 | 150/20 | 260 | 5,9 | 13,5 | 28,6 |
| ТК № 11.05 | МП, Л | Какао з молоком | 200 | 112 | 6,1 | 5,5 | 9,9 | 200 | 112 | 6,1 | 5,5 | 9,86 | 200 | 112 | 6,1 | 5,5 | 9,9 |
| ТК № 12.01 |  | Банани свіжі | 50 | 48 | 0,8 | 0,1 | 10,9 | 75 | 71 | 1,1 | 0,2 | 16,4 | 75 | 71 | 1,1 | 0,2 | 16,4 |
| **Всього** | **560** | **579** | **20,6** | **23,6** | **70,7** | **615** | **638** | **22,2** | **24,2** | **82,4** | **645** | **683** | **23,2** | **26,3** | **87,8** |
| **Вівторок** |
| ТК № 1.43 | К | Асорті овочеве | 100 | 86 | 2,0 | 6,3 | 5,3 | 100 | 86 | 2,0 | 6,3 | 5,33 | 100 | 86 | 2,0 | 6,3 | 5,3 |
| ТК № 4.11 |  | Курка запечена в соусі "Імбирному" | 52/8 | 129 | 13,6 | 5,8 | 3,6 | 85 | 183 | 19,3 | 8,2 | 5,14 | 100 | 215 | 22,7 | 9,7 | 6,1 |
| ТК № 8.28 | МП, Л | Банош | 120 | 194 | 4,8 | 4,0 | 33,0 | 150 | 242 | 6,0 | 5,0 | 41,25 | 150 | 242 | 6,0 | 5,0 | 41,3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ТК № 11.04 |  | Кисіль ягідний | 200 | 84 | 0,3 | 0,0 | 19,9 | 200 | 84 | 0,3 | 0,0 | 19,88 | 200 | 84 | 0,3 | 0,0 | 19,9 |
| ТК № 12.01 |  | 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 |
| **Всього** | **580** | **546** | **21,1** | **16,4** | **73,6** | **635** | **648** | **27,9** | **19,8** | **83,4** | **650** | **680** | **31,3** | **21,3** | **84,3** |
| **Середа** |
| ТК № 8.20 | МП, Я, Л, Г | Кабачки в панірувальних сухарях | 100 | 174 | 7,6 | 7,6 | 20,1 | 100 | 174 | 7,6 | 7,6 | 20,1 | 100 | 174 | 7,6 | 7,6 | 20,1 |
| ТК № 8.05 | МП, Л, С | Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром | 120 | 191 | 6,1 | 7,0 | 26,0 | 120 | 191 | 6,1 | 7,0 | 26 | 150 | 239 | 7,7 | 8,7 | 32,6 |
| Пром-ве вироб. |  | Сік | 180 | 89 | 1,1 | 0,0 | 20,3 | 180 | 89 | 1,1 | 0,0 | 20,3 | 180 | 89 | 1,1 | 0,0 | 20,3 |
| ТК № 12.01 |  | Банани свіжі | 75 | 71 | 1,1 | 0,2 | 16,4 | 75 | 71 | 1,1 | 0,2 | 16,4 | 75 | 71 | 1,1 | 0,2 | 16,4 |
| 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** | **505** | **596** | **17,7** | **17,2** | **92,8** | **525** | **643** | **18,9** | **18,8** | **99,5** | **555** | **690** | **20,4** | **20,5** | **106** |
| **Четвер** |
| ТК № 1.25 |  | Салат з запеченої капусти з родзинками | 75 | 94 | 1,5 | 4,8 | 11,1 | 75 | 94 | 1,5 | 4,8 | 11,1 | 75 | 94 | 1,5 | 4,8 | 11,1 |
| ТК № 6.01 | Г, Я, Р | Рибні нагетси | 70 | 114 | 11,3 | 2,2 | 14,5 | 105 | 171 | 17,0 | 3,2 | 21,7 | 140 | 228 | 22,6 | 4,3 | 29,0 |
| ТК № 8.13 | МП, Л | Картопляне пюре з орегано | 120 | 163 | 2,8 | 7,4 | 21,1 | 150 | 203 | 3,5 | 9,3 | 26,4 | 150 | 203 | 3,5 | 9,3 | 26,4 |
| ТК № 11.10 |  | Чай з липою | 150 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,17 | 150 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,17 | 150 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,17 |
| ТК № 12.01 |  | Виноград свіжий | 100 | 72 | 1,0 | 0,0 | 17,0 | 75 | 54 | 0,8 | 0,0 | 12,8 | 75 | 54 | 0,8 | 0,0 | 12,8 |
| Пром-ве вироб. | Г, МП, Л | Хліб житній з вершковим маслом | 30/3 | 89 | 1,2 | 2,6 | 15,0 | 50/4 | 142 | 2,0 | 3,5 | 25 | 50/5,5 | 153 | 2,1 | 4,7 | 25,1 |
| **Всього** | **548** | **532** | **17,9** | **17,0** | **78,9** | **609** | **664** | **24,8** | **20,8** | **97,2** | **645** | **732** | **30,5** | **23,1** | **105** |
| **П’ятниця** |
| ТК № 1.09 |  | Салат з квашених огірків, свіжої капусти, моркви з горіхами | 100 | 70 | 1,5 | 5,1 | 4,6 | 100 | 70 | 1,5 | 5,1 | 4,6 | 100 | 70 | 1,5 | 5,1 | 4,6 |
| ТК № 4.07 |  | Курка по-італійськи | 60 | 74 | 12,1 | 2,5 | 1,1 | 85 | 105 | 17,2 | 3,5 | 1,5 | 100 | 124 | 20,2 | 4,1 | 1,8 |
| ТК № 8.03 | МП, Л | Рис з кмином | 120 | 164 | 3,7 | 3,0 | 30,1 | 120 | 164 | 3,7 | 3,0 | 30,12 | 150 | 205 | 4,7 | 3,8 | 37,7 |
| ТК № 11.08 | МП, Л | Чай масала | 200 | 77 | 3,8 | 3,0 | 6,4 | 200 | 77 | 3,8 | 3,0 | 6,36 | 200 | 77 | 3,8 | 3,0 | 6,4 |
| ТК № 12.01 |  | 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 | 30/4 | 93 | 1,2 | 3,0 | 15,0 | 50/4,5 | 145 | 2,0 | 3,9 | 25,0 | 50/5,5 | 153 | 2,1 | 4,7 | 25,1 |
| **Всього** | **614** | **531** | **22,7** | **17,0** | **69,0** | **660** | **615** | **28,6** | **19,0** | **79,4** | **706** | **681** | **32,6** | **21,1** | **87,2** |

Директор Департаменту

громадського здоров’я Олексій ДАНИЛЕНКО