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

|  |
| --- |
| **4 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 № 4.08 | Г, МП, Л, Я | Курячий шніцель | 70 | 149 | 13,1 | 6,9 | 11,3 | 100 | 212 | 18,7 | 9,9 | 16,9 | 120 | 255 | 22,4 | 11,8 | 19,4 |
| ТК № 8.19 |  | Овочеве рагу з зеленим горошком | 150 | 177 | 3,9 | 11,0 | 15,8 | 200 | 236 | 5,2 | 14,6 | 21,0 | 200 | 236 | 5,2 | 14,6 | 21,0 |
| 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 |
| 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** | **520** | **528** | **18,8** | **19,0** | **73,8** | **600** | **651** | **25,7** | **25,6** | **84,6** | **620** | **693** | **29,4** | **27,5** | **87,1** |
| **Вівторок** |
| ТК № 8.17 |  | Овочеве соте "Осіннє" | 75 | 64 | 1,3 | 4,1 | 5,0 | 75 | 64 | 1,3 | 4,1 | 5,0 | 75 | 64 | 1,3 | 4,1 | 5,0 |
| ТК № 1.46 | МП, Л | Салат з кисломолочного сиру, перцю солодкого з часником | 100 | 121 | 11,9 | 6,8 | 3,4 | 100 | 121 | 11,9 | 6,8 | 3,4 | 100 | 121 | 11,9 | 6,8 | 3,4 |
| ТК № 7.15 | МП, Л, Я | Запіканка пшоняна з гарбузом та сметаною | 150/25 | 203 | 3,2 | 9,2 | 26,4 | 200/25 | 254 | 4,1 | 10,6 | 35,0 | 250/25 | 305 | 4,9 | 12,0 | 43,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром-ве вироб. |  | Сік | 200 | 99 | 1,2 | 0,0 | 22,5 | 180 | 89 | 1,1 | 0,0 | 20,3 | 180 | 89 | 1,1 | 0,0 | 20,3 |
| 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** | **580,0** | **555** | **18,8** | **20,3** | **72,3** | **630,0** | **641** | **20,3** | **21,9** | **88,6** | **680,0** | **692** | **21,2** | **23,3** | **97,2** |
| **Середа** |
| ТК № 1.13 | ГЦ | Салат з моркви, яблук з соусом "Вінегрет" | 100 | 74 | 0,7 | 3,6 | 9,7 | 100 | 74 | 0,7 | 3,6 | 9,7 | 100 | 74 | 0,7 | 3,6 | 9,7 |
| ТК № 6.03 | Р | Риба тушкована з овочами під томатнимсоусом | 60 | 61 | 8,5 | 2,8 | 1,7 | 90 | 91 | 12,7 | 4,2 | 2,5 | 120 | 122 | 16,9 | 5,5 | 3,3 |
| 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 |
| ТК № 11.05 | МП, Л | Какао з молоком | 180 | 101 | 5,5 | 5,0 | 8,9 | 180 | 101 | 5,5 | 5,0 | 8,9 | 180 | 101 | 5,5 | 5,0 | 8,9 |
| 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 |
| 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 | 25,0 | 50/6 | 156 | 2,0 | 5,1 | 25,1 |
| **Всього з виноградом свіжим** | **593** | **530** | **21,1** | **17,0** | **76,3** | **674** | **646** | **27,1** | **20,1** | **93,2** | **706** | **691** | **31,4** | **23,1** | **94,1** |
| **Всього з бананами свіжими** | **593** | **553** | **22,0** | **17,0** | **81,0** | **674** | **669** | **28,0** | **20,0** | **98,0** | **706** | **714** | **32,0** | **23,0** | **99,0** |
| **Четвер** |
| ТК № 1.20 | ГЦ | Салат з капусти, моркви та зеленого горошку | 50 | 34 | 1,0 | 1,8 | 3,1 | 50 | 34 | 1,0 | 1,8 | 3,1 | 50 | 34 | 1,0 | 1,8 | 3,1 |
| ТК № 4.06 | МП, Л, Я, Г | Котлета по міланські з сиром | 85 | 215 | 15,6 | 9,4 | 20,1 | 125 | 317 | 23,0 | 13,9 | 29,5 | 150 | 380 | 27,6 | 16,6 | 35,5 |
| ТК № 8.03 | МП, Л | Рис з кмином | 120 | 164 | 3,7 | 3,0 | 30,2 | 150 | 205 | 4,7 | 3,8 | 37,7 | 150 | 205 | 4,7 | 3,8 | 37,7 |
| ТК № 11.04 |  | Кисіль ягідний | 150 | 63 | 0,2 | 0,0 | 14,9 | 150 | 63 | 0,2 | 0,0 | 14,9 | 150 | 63 | 0,2 | 0,0 | 14,9 |
| ТК № 12.01 |  | Апельсини свіжі | 100 | 50 | 0,9 | 0,2 | 11,0 | 75 | 38 | 0,7 | 0,2 | 8,3 | 75 | 38 | 0,7 | 0,2 | 8,3 |
| **Всього** | **505** | **527** | **21,5** | **14,4** | **79,3** | **550** | **657** | **29,5** | **19,6** | **93,4** | **575** | **720** | **34,1** | **22,3** | **99,4** |
| **П’ятниця** |
| 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 № 1.19 | МП, Л | Салат з моркви такапусти зі сметанно- хроновим соусом | 75 | 48 | 1,0 | 2,4 | 5,3 | 75 | 48 | 1,0 | 2,4 | 5,3 | 75 | 48 | 1,0 | 2,4 | 5,3 |
| ТК № 8.07 |  | Лобіо з квасолею | 250 | 268 | 12,3 | 9,2 | 34,7 | 250 | 268 | 12,3 | 9,2 | 34,7 | 250 | 268 | 12,0 | 9,2 | 34,7 |
| ТК № 11.03 |  | Узвар | 150 | 81 | 0,2 | 0,7 | 18,7 | 150 | 81 | 0,2 | 0,7 | 18,7 | 200 | 108 | 0,3 | 0,9 | 24,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| Пром-ве вироб. | МП, Л, Г | Хліб цільнозерновий з маслом вершковим | 30/3 | 92 | 1,8 | 4,8 | 10,1 | 50/4 | 147 | 3,0 | 7,2 | 16,7 | 50/4,5 | 150 | 3,0 | 7,6 | 16,7 |
| **Всього** | **623** | **594** | **19,1** | **21,8** | **81,3** | **644** | **648** | **20,4** | **24,1** | **88,0** | **695** | **678** | **20,2** | **24,7** | **94,2** |

Директор Департаменту

громадського здоров’я Олексій ДАНИЛЕНКО