

«ЗАТВЕРЖЕНО»

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

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

Збірник рецептур № ТК	Наявні алергени	Найменування страв та виробів	Діти 6-11р.					Діти 11-14р.					Діти 14-18р.				
			Вих. гр	Енергетична цінність ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вих. гр	Енергетична цінність ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вих. гр	Енергетична цінність ккал	Б, г	Ж, г	В, г

1-4 КЛАСИ (Сніданки) I тиждень

Понеділок

ТК №1,23		Салат з капусти, зеленого горошку з насінням соняшнику	50	47,2	1,5	3,3	2,6	75	70,8	2,2	4,9	3,9	75	70,8	2,2	4,9	3,9
ТК		Фрикадельки	50	248,8	7,15	24,3	0,43	75	372,3	10,7	36,3	0,64	75	372,3	10,7	36,38	0,64

№66 по Клопо тенку		м'ясні(свинина)		2		1			6	0	8			6	0		
ТК №165 ЗР90р		Макарони відварні з сиром твердим	155	249	10,9	10	29,3	175	276	11,8	10,2	33,8	175	276	11,8	10,2	33,8
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
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:	455	700,0	22,35	40,0	61,4	545	921,1	28,7	55,4	74,1	545	921,1	28,7	55,48	74,14
				2		1	3		6		8	4		6		56	56

Вівторок

ТК №1,13	ПЦ	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	329	26,6	13,6	31,2
ТК №8,13		Картопляне пюре з орегано	120	167,6	2,84	7,42	21,1	150	203,2	3,54	9,27	26,3	150	203,2	3,54	9,27	26,39
ТК №11,0 9		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 №12,0		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

1																	
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,М П,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	556,62	1,5	21,02	72,81	628,5	711,27	28,64	26,67	93,99	653,5	766,27	33,04	28,97	99,19
		ВСЬОГО з апельсинами свіжими:	563	555,62	20,54	21,52	72,21	628,5	710,27	29,04	26,57	93,39	650,35	766,2	33,44	28,87	98,59

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
Пром-ве вироб.		Хліб цільнозерновий	30	71	1,8	2,4	10,0	30	71	1,8	2,4	10,0	30	71	1,8	2,4	10,0
		ВСЬОГО:	510	537	22,3	21,8	64,5	555	614	27,2	24,7	72,8	605	689	31,6	28,1	80,3

Четвер

ТК №125		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
Пром-ве вироб.	Г,М П,Л	Хліб житній з вершковим маслом	30\3	89	1,2	2,6	15,0	30\3	89	1,2	2,6	15,0	30\3	89	1,2	2,6	15,0
		ВСЬОГО :	538	572	21,4	19	80,3	573	617	26,7	19,5	86,2	603	653	31,5	20,8	88,2

П'ятниця

ТК №5.02	Л. МП	Печеня по домашньому зі свининою	200	311,9	9,1	18,5	26,0	250	389,9	11,4	23,2	32,5	250	389,9	11,4	23,2	32,5
ТК №07,1	МП Л,Г	Запіканка сирна з бананом та	120\15	250,56	13,70	11,33	23,10	150\15	305,47	17,01	13,41	28,76	150\15	305,47	17,01	13,41	28,76

2		сметаною															
ТК №108 по Клопотенку		Чай каркаде	180	72	-	-	18	180	72	-	-	18	180	72	-	-	18
Пром-ве вироб.		Хліб цільнозерновий	30	71	1,8	2,4	10,0	30	71	1,8	2,4	10,0	30	71	1,8	2,4	10,0
		ВСЬОГО:	545	705,46	24,6	32,23	77,1	625	838,37	30,21	39,01	89,26	625	838,37	30,21	39,01	89,26

II тиждень

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 №291 ЗБС90 р		Каша в'язка ячна	100	96	2,3	3,2	14,4	150	144	3,4	4,8	21,6	150	144	3,4	4,8	21,6
ТК №4.01	Л, МП	Капуста тушкована з овочами та курячим м'ясом	200	249,20	22,52	14,19	11,97	200	249,20	22,52	14,19	11,97	200	249,20	22,52	14,19	11,97
ТК		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

№11,0 4																	
ТК №12,0 1		Банан свіжий	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:	615	576,2	30,0	21,8	68,77	665	624,2	31,1	23,4	75,97	665	624,2	31,1	23,49	75,97

Вівторок

ТК №27 По Клопо тенку		Салат з морквою та сиром	50	57,45	2,08	42,5	2,70	75	86,17	3,13	6,38	4,06	75	86,17	3,13	6,38	4,06
ТК №4,04		Плов з курячим м'ясом	130\5 0	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 №11,0 3		Узвар	180	97	0,3	0,8	22,4	180	97	0,3	0,8	22,4	180	97	0,3	0,8	22,4
ТК №12,0 1		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
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:	515	541,45	18,7	55,8	79,3	630	724,1	26,4	24,5	102,4	680	801,1	30,6	27,88	110,8

Середа

ТК		Салат з капусти,	100	66	1,1	3,1	7,8	100	66	1,1	3,1	7,8	100	66	1,1	3,1	7,8
----	--	------------------	-----	----	-----	-----	-----	-----	----	-----	-----	-----	-----	----	-----	-----	-----

№1,31		яблуками та селерою															
ТК №4.17	Г	Чахохбілі з куркою	100	126.29	15.20	4.48	5.30	150	189.4	22.8	6.7	7.9	150	189.4	22.8	6.7	7.9
ТК №8,01	МП Л	Гречана каша з чебрецем	150	166	5,2	3,9	30,1	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:	575	539,29	25	17,98	70,3	625	602,4	32,6	20,2	72,9	625	602,4	32,6	20,2	72,9

Четвер

ТК №1.17	ГЦ	Салат з моркви 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		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.		Хліб цільнозерновий	30	71	1,8	2,4	10,0	30	71	1,8	2,4	10,0	30	71	1,8	2,4	10,0
		ВСЬОГО:	545	530	21,9	15,8	76,5	610	626	28,2	17,8	90,7	645	682	33,5	18,7	98,3

П'ятниця

ТК №1.07	Я	Салат з яєць та зеленим горошком	50	64.0	4.0	3.7	3.8	75	96.0	6.0	5.5	5.6	75	96.0	6.0	5.5	5.6
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 №4.12	ГЦ	Куряче стегно в гірчичному соусі	75	164,5	19.9	7.5	3.4	90	197. 4	23.9	9.1	4.1	90	197.4	23.9	9.1	4.1
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 №12,0 1		Апельсин свіжий	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	Хліб цільнозерновий	30	71	1,8	2,4	10,0	30	71	1,8	2,4	10,0	30	71	1,8	2,4	10,0
		ВСЬОГО:	535	629,5	35,5	20,7	71,7	605	733, 4	42,6	24,8	80,8	605	733,4	42,6	24,8	80,8

III тиждень

Понеділок

ТК №1,36		Салат зі буряка з ароматною олією	50	34,6	0,8	1,6	4,6	75	51,9	1,2	2,4	6,9	75	51,9	1,2	2,4	6,9
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 №61		Курка по-італійські	150	185,52	11,91	0,92	32,39	200	247,36	15,88	1,23	43,19	200	247,36	15,88	1,23	43,19
ТК №11,05	МП Л	Какао з молоком	200	112	6,1	5,5	9,9	200	112	6,1	5,5	9,9	200	112	6,1	5,5	9,9
Пром-ве вироб.	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	1,8	2,4	10,0	30	71	1,8	2,4	10,0	30	71	1,8	2,4	10,0
		ВСЬОГО:	550	546,12	25,41	12,82	82,09	655	661,26	30,98	14,53	101,49	655	661,26	30,98	14,53	101,49

Вівторок

ТК №1.44	ГЦ	Вінегрет	75	65,00	1,38	2,62	9,06	100	86,67	1,84	3,49	12,08	100	86,67	1,84	3,49	12,08
ТК №66 по Клопотенку		Фрикадельки м'ясні(свинина)	50	248,82	7,15	24,31	0,43	75	372,36	10,70	36,38	0,64	75	372,36	10,70	36,38	0,64
ТК	МП	Гречка з	100	114,30	3,82	2,18	21,50	120	137,2	4,6	2,6	25,8	120	137,2	4,6	2,6	2,8

№8.02		томатною пастою															
Пром- ве вироб.		Хліб цільнозерновий	30	71	1,8	2,4	10,0	30	71	1,8	2,4	10,0	30	71	1,8	2,44	10,0
ТК №11,0 4		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 №12,0 1		Банан свіжий	50	48	0,8	0,1	10,9	50	48	0,8	0,1	10,9	50	48	0,8	0,1	10,9
		ВСЬОГО:	505	631,12	15,2	31,6	71,79	575	799,2	20,0	44,9	79,3	575	799,2	20,04	44,9	79,32
					5	1			3	4	7	2		3		7	

Середа

ТК №169 ЗБ90р		Яйце варене	1	63	5,1	4,6	0,3	1	63	5,1	4,6	0,3	1	63	5,1	4,6	0,3
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 №1,28		Салат з капусти з ароматною олією	75	41,5	1,1	2,5	3,3	100	55,4	1,5	3,3	4,4	100	55,4	1,5	3,3	4,4
ТК№0 8,26	МП	Каша пшенична	100	119,40	4,02	1,98	21,02	120	143,3	4,8	2,4	25,2	120	143,3	4,8	2,4	25,2
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		Апельсина свіжа	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	МП ВШ ІЛ Г	Хліб цільнозерновий з маслом	50\4	147	3,0	7,2	16,7	50\4	147	3,0	7,2	16,7	50\4,5	150	3,0	7,6	16,7
		ВСЬОГО:	499,04	549,9	18,42	20,78	70,62	544,04	587,7	19,6	22	75,9	544,54	590,7	19,6	22,4	75,9

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		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,М П,Л	Хліб житній з вершковим маслом	50\4	142	2,0	3,5	25	50\4	142	2,0	3,5	25	50\5,5	153	2,1	4,7	25,1
		ВСЬОГО:	569	565,6	18	18,3	58,67	634	662,6	24,4	21,2	96,17	670,5	730,6	30,1	23,5	103,5

П'ятниця

ТК №1,09		Салат з квашених огірків, 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 №08.2 5	Г	Булгур	120	132,0	3,7	3,8	22,3	150	165,0	4,7	4,8	27,9	150	165,0	4,7	4,8	27,9
ТК №108 по Клопотенку		Чай каркаде	180	72	-	-	18	180	72	-	-	18	180	72	-	-	18
ТК №12,0 1		Банан свіжий	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\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:	594	536	20	14,6	82,8	669,5	652	26,9	17,5	988	685,5	679	30	189	99,2

IV тиждень

Понеділок

ТК №4,08	Г,М П 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 №165 ЗР90р		Макарони відварні з сиром твердим	155	249	10,9	10	29,3	175	276	11,8	10,2	33,8	175	276	11,8	10,2	33,8
ТК №11,0 3		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 №12,0 1		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 цільнозерновий	30	71	1,8	2,4	10,0	30	71	1,8	2,4	10,0	30	71	1,8	2,4	10,0
		ВСЬОГО:	555	672	276	20,4	973	605	762	34,1	23,6	107,4	625	805	378	25,5	109,9

Вівторок

ТК №1,36		Салат зі буряка з ароматною олією	50	34,6	0,8	1,6	4,6	75	51,9	1,2	2,4	6,9	75	51,9	1,2	2,4	6,9
ТК №4.16	Л, МП	Печеня по –домашньому з куркою	100	131,0	9,7	4,4	12,2	180	235,7	17,5	7,9	22,0	180	25,7	17,5	7,9	22,0
ТК №7,14	МП Л,Я	Запіканка рисова з ягідним кюлі	150\2 0	258,67	8,25	8,69	36,24	180\2 0	307,4 3	9,86	10,4 0	42,84	200\ 20	339,9 3	10,9 3	11,5 5	47,24

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
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:	530	581,27	21,0	14,8	88,34	685	797,0	31,6	211	117,0	705	619,5	32,7	22,2	121,4

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 томатним соусом	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 №8,03	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 №11,0 5	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 №12,0 1		Банани свіжі	100	95	1,5	2,6	15,0	100	95	1,5	2,6	15,0	100	95	1,5	2,6	15,0
Пром- ве вироб.	Г,М П 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:	593	584	21,1	19,6	80,5	674	708	27,1	22,7	98,8	706	753	31,3	25,6	99,7

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	Г,Л, Я, МП	Котлета по міланські з сиром	125	316,9	23,0	13,9	29,5	150	380,3	27,6	16,6	35,5	150	380,3	27,6	16,6	35,5
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 №11,04		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	100	50	0,9	0,2	11,0	100	50	0,9	0,2	11,0
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:	575	630,9	29,4	17,4	94,5	650	806,3	36,9	22,9	119,6	770	806,3	36,9	22,9	119,6

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 №4.12	ГЦ	Куряче стегно в гірчичному соусі	75	164,5	19,9	7,5	3,4	90	197,4	23,9	9,1	4,1	90	197,4	23,9	9,1	4,1

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
ТК №11.0 3		Узвар	150	81	0,2	0,7	18,7	150	81	0,2	0,7	18,7	150	81	0,2	0,7	18,7
ТК №12,0 1		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 ВШ Л Г	Хліб цільнозерновий з маслом	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:	493	597,5	30,4	20,3	711	559	734,4	367	25	85	559,5	727, 4	36,7	25,4	85