

«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	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
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.		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:	570	604	19	24,4	76,4	590	696	13,2	28,5	87,4	590	696	13,2	28,5	87,4

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	2,84	7,42	21,1 1	150	203,2 7	3,54	9,27	26,3 9	150	203,2 7	3,54	9,27	26,39
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		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

№12,0 1																	
ТК №12,0 1		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	556,6 2	1,5	21,0 2	72,8 1	628,5	711,2 7	28,6 4	26,6 7	93,9 9	653,5	766,2 7	33,0 4	28,97	99,19
		ВСЬОГО з апельсинами свіжими:	563	555,6 2	20,54	21,5 2	72,2 1	628,5	710,2 7	29,0 4	26,5 7	93,3 9	650,35	766,2	33,4 4	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\5 0	270	15,6	12,2	26,7	180\7 0	375	21,7	16,9	37,0	216\8 4	450	26,1	20,3	44,5
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
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 №8,19		Овочеve 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 №07,1	МП Л,Г	Запіканка сирна з бананом та	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

2		сметаною і ягідним кюлі															
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	22,4	72,3	550	629	24,3	24,5	77,9	600	688	25,5	28,1	83,1

II тиждень

Понеділок

Пром-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 та 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		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
		ВСЬОГО:	540	541	18	22,6	71	540	541	18	22,6	71	590	625	21,3	26,5	81

Вівторок

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
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:	560	532	17,5	15,9	82,1	630	675	24,1	20,7	101,4	680	752	26,7	24	109,8

Середа

ТК №1,31		Салат з капусти, яблуками 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,МПЛ	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	25	25	13	0,3	0,0	3,0
ТК	МП	Гречана каша з	120	133	4,1	3,1	24,1	150	166	5,2	3,9	30,1	150	166	5,2	3,9	30,1

№8,01	Л	чебрецем															
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 №12.0 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
		ВСЬОГО:	540	541	22,1	19,6	73,3	600	638	28,8	23,4	106,2	620	681	32,5	25,3	87,4

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 №11,0 5	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 №12,0 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.		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 №8,17		Овочеve cote «Осінне»	100	85	1,7	5,5	6,7	100	85	1,7	5,5	6,7	100	85	1,7	5,5	6,7
ТК №7,10	МП Л,Г, Я	Запіканка сирна з яблуками 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		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
		ВСЬОГО:	580	577	21,1	19,5	75,2	630	652	24,7	21,8	84,7	660	707	28,5	24,3	88,9

ІІІ тиждень

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	1,5	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	М, Л,Я Г	Запіканка морквяна-яблучна із	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

№10,1 1		сметанковим соусом															
ТК №11,0 5	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:	540	601	21,6	25,9	69,8	570	637	22,8	26,5	76,1	600	682	23,9	28,6	81,5

Вівторок

ТК №1,43	К	Асорті овочеве	100	86	2,0	6,3	5,3	100	86	2,0	6,3	5,3	100	86	2,0	6,3	5,3
ТК №4.11		Курка запечена в соусі «Імбирному»	60	129,3	13,6	5,8	3,6	85	183,1	19,3	8,2	5,1	85	183, 1	19,3	8,2	5,1
ТК №8,28	МП Л	Банаш	120	194	4,8	4,0	33,0	150	242	6,0	5,0	41,2 5	150	242	6,0	5,0	41,25
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:	560	612,3	23,3	18,6	82,7	615	714,1	30,2	22	92,4	615	714,1	30,2	22,0	92,45
--	--	----------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	------------	--------------	-------------	-----------	-------------	------------	--------------	-------------	-------------	--------------

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	26,0	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		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.	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	563	17,3	17,2	84,7	525	610	18,5	18,8	91,4	555	658	20,1	20,5	98

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 №11,1 0		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 №12,0 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.	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	50\5, 5	153	2,1	4,7	25,1
		ВСЬОГО:	548	512,6	17,2	17,4	73,67	634	662,6	24,4	21,2	96,17	670,5	730,6	30,1	23,5	103,5 7

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 №8,03	МП Л	Рис з кмином	120	164	3,7	3,0	30,1	120	164	3,7	3,0	30,1	120	164	3,7	3,0	30,1
ТК №11,0 8	МП Л	Чай масала	200	77	3,8	3,0	6,4	200	77	3,8	3,0	6,4	200	77	3,8	3,0	6,4
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

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	573	23,8	16,8	79	659,5	661	29,7	18,7	89,4	675,5	683	32,8	20,1	89,8

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 №8,19		Овочеve 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 №11,0 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:	550	600	20,6	21,4	83,8	650	722	27,5	28	94,6	650	765	31,2	29,9	97,1

Вівторок

ТК №8,17		Овочеve соте	100	84,8	1,7	5,5	6,7	100	84,8	1,7	5,5	6,7	100	84,8	1,7	5,5	6,7
-------------	--	--------------	-----	------	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----

ТК №1,24		Салат з капустою та морквою	50	32,0	0,8	1,7	2,9	75	48,0	1,1	2,6	4,4	75	48,0	1,1	2,6	4,4
ТК №7,14	МП Л,Я	Запіканка рисова з ягідним кюлі	150\20	258,67	8,25	8,69	36,24	180\20	307,43	9,86	10,40	42,84	200\20	339,93	10,93	11,55	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	532,47	13,05	16,09	81,14	605	642,23	15,76	18,9	104,24	625	674,73	16,83	20,05	103,64

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 №11,05	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 №12,0		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

1																	
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 №11,0 4		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 №12,0 1		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 №1,36		Салат зі буряка з ароматною олією	75	51,9	1,2	2,4	6,9	100	69,25	1,55	3,19	9,23	100	69,25	1,55	3,19	9,23
ТК №8,07		Лобіо з квасолею	250	268	12,3	9,2	34,7	250	268	12,3	9,2	34,7	250	268	12,3	9,2	34,7
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:	623	596,9	19,3	5,2	82,9	669	669,25	20,85	24,99	91,83	669,5	672,25	20,79	25,39	91,83