

Рекомендоване Примірне чотиритижневе сезонне меню, рекомендоване для організації одноразового харчування дітей віком від 6 до 14 років в закладах освіти на осінній період

1 тиждень												
Збірник рецептур, № ТК	Наявн і алергени	Найменування страв та виробів	Діти 6 - 11 р.					Діти 11 - 14 р.				
			Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Б, г	Ж, г	В, г
Понеділок												
ТК № 2.31	ЗП, С	Юшка з кукурудзяною крупою	200	90	2,14	1,69	16,70	200	90	2,14	1,69	16,70
ТК № 1.24		Салат з капустию та морквою	100	64,02	1,51	3,45	5,83	100	64,02	1,51	3,45	5,83
ТК № 10.39	ЗП,Г, МП, Л	Пшенична каша класична	120	170	4,38	2,69	31,63	150	212	5,47	3,36	39,54
ТК№ 5.9	Я, МП	Омлет з куркумою	45	71	5,33	5,27	0,69	45	71	5,33	5,27	0,69
ТК № 13.1	МП	Какао з молоком	50	84	4,63	4,00	7,59	50	84	4,63	4,00	7,59
Пром-ве вироб.		Хліб житній	30	68	1,2	0,2	15,0	50	113	2,0	0,4	25,0
ТК№ 3.03		Яблука свіжі	100	52,4		0,4	11,8	100	52,4		0,4	11,8
Всього			645	599,42	19,19	17,7	88,52	695	676,42	21,08	18,57	107,15
Вівторок												
ТК № 2.21	ЗП	Гречана юшка (без засмажк)	200	90	2,2	2,47	14,98	200	90	2,2	2,47	14,98
ТК № 1.79	ЗП, Г	Салат з помідорів з олією та сухарями	75	51	1,54	1,37	8,26	75	51	1,54	1,37	8,26
ТК № 09.20	ЗП	Плов з курячим м'ясом	175	240	19,75	5,27	28,46	250	343	28,22	7,53	40,65
ТК № 11.12	МП,Л	Кефір	125	62,5	3,	3,1	5,0	125	62,5	3,5	3,1	5,0
ТК№ 3.03		Яблука свіжі	100	52,4		0,4	11,8	100	52,4		0,4	11,8
Всього з яблукам			755	700,9	34,48	17,62	97,83	830	803,9	42,95	19,88	216,22

Середа												
ТК № 2.50	ЗП,Г, МП,Л	Перловий суп	200	108	2,18	3,03	18,31	200	108	2,18	3,03	18,31
ТК № 1.74		Салат моркв'яний з родзинками	100	59	1,35	0,09	15,04	100	59	1,35	0,09	15,04
ТК № 07.12	МП,Л, Г	Запіканка сирна з бананам та сметанкою	180/15	360,39	20,32	15,49	34,42	180/15	360,39	20,32	15,49	34,42
ТК № 11.10		Чай трав'яний	200	80				200	80			

ТК № 12.01		Банан свіжий	75	71,3	1,1	0,2	16,4	75	71,3	1,1	0,2	16,4
Всього			755	700,69	25,013	16,08	84,17	755	700,69	25,013	16,08	84,17

Четвер												
ТК №2.41	МП,Л	Борщ-крем	200	70	1,42	3,34	9,12	200	70	1,42	3,34	9,12
ТК № 1.36		Салат з буряка з ароматною олією	75	51,9	1,2	2,4	6,9	75	51,9	1,2	2,4	6,9
ТК № 6.05	Р,Я	Фрикадельки рибні	60	48,7	8,9	1,5	1,1	90	73	13,4	2,2	1,6
ТК № 08.2 5	Г	Булгур	100	110,0	3,1	3,2	18,6	120	132,0	3,7	3,8	3,3
ТК № 13. 11		Узвар	200	62	0,64	0	15,34	200	62	0,64	0	15,34
ТК № 12.01		Банан свіжий	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
Всього			785	434,55	16,76	10,46	72,86	835	389,5	21,16	32,92	58,06

П'ятниця												
ТК № 2.06		Сочевичний суп-пюре	200	245,4	6,1	9	32,8	200	245,4	6,1	9	32,8
ТК № 1.01		Салат з томатів та цибулі маринованої	75	42,3	0,7	2,4	4,7	75	42,3	0,7	2,4	4,7
ТК № 9.1	Я,МП, Л,Г,ЗП	Котлета по-міланськи з сиром	88	223	22,35	6,57	17,67	125	320	32,12	9,45	25,39
ТК № 10.42	ЗП,Г,М Л	Альо-ольо	120	174	5,54	0,57	36,11	150	217	6,92	0,71	45,14
ТК № 13.12		Напій з шипшини	200	42	0,70	0	11,42	200	42	0,70	0	11,42

Пром-ве вироб.		Хліб житній	30	68	1	0,21	15	50	113	2	0,35	25
ТК № 3.03		Яблука свіжі	100	52,4		0,4	1,8	100	52,4		0,4	1,8
Всього			813	845,1	35,4	19,15	119,5	900	1032,1	46,56	22,31	146,18 а

2 тиждень												
Збірник рецептур, № ТК	Наявн і алергени	Найменування страв та виробів	Діти 6 - 11 р.					Діти 11 - 14 р.				
			Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Б, г	Ж, г	В, г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Понеділок												
ТК № 2.19		Сочевичний суп-пюре	200	156	8,04	4,38	18,91	200	156	8,04	4,38	18,91
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
ТК № 10.38	МП, Л, ЗП	Мамалигаа	120	116	3,65	3,13	18,24	150	145	4,57	3,91	22,8
ТК № 5.15	Л, МП, Я	Французький омлет	35	66	5,11	4,88	0,29	35	66	5,11	4,88	0,29
ТК № 13.1	МП, Л	Какао з молоком	150	84	4,63	4,00	7,59	150	84	4,63	4,00	7,59
Пром-ве вироб.		Хліб житній	30	68	1,0	0,21	15	50	113	2,0	0,35	25
ТК № 12.01		Банани свіжі	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
Всього			710	626,5	25,02	19,3	85,13	785	714,4	741,75	21,02	100,79
Вівторок												
ТК № 2.32	ЗП, Г	Овочева юшка з булгуромп	200	95	1,76	3,32	14,25	200	95	1,76	3,32	14,25
ТК № 1.17	Л, МП	Салат з моркви з карі та соусом “венігрет”	75	50	0,8	2,7	5,6	75	50	0,8	2,7	5,96
ТК № 07.20	МП, Л Я, Г	Вареники ліниви	180/15	329,05	21,52	15,93	24,57	180/15	329,05	21,52	15,39	24,57
ТК № 11.10		Чай трав’яний	200	80				200	80			

Пром-ве вироб.		Хліб житній	30	68	1,0	0,21	15	50	113	2,0	0,35	25
ТК № 3.03		Яблука свіжі	100	52,4		0,4	11,8	100	52,4		0,4	11,8
Всього			785	674,45	25,08	22,56	78,42	805	719,9	26,08	22,16	81,58a
Середа												
ТК № 2.14	Я,Г,МП, Л,ЗП	Юшка біла з галушками	200	149	4,12	5,28	20,36	200	149	4,12	5,28	20,36
ТК № 1.80	МП,Л	Салат а-ля грецькийа	75	49	2,52	3,24	2,61	75	49	2,52	3,24	2,61

ТК № 10.45	ЗП ,Г, МП, Л	Вермішель з сиром	100/15	166	5,95	2,21	29,83	120/15	199	7,14	2,65	35,80
ТК № 19.3	Я,МП,Л Г,ЗП	Шніцель курячий	70	147	18,90	3,35	10,05	100	210	27,01	4,78	14,36
ТК№13. 11		Узвар	200	62	0,64	0	15,34	200	62	0,64	0	15,34
ТК № 12.01		Банани свіжі	75	71,3	1,1	0,2	16,4	75	71,3	1,1	0,2	16,4
Всього			720	644,3	33,23	25,72	94,59	895	740,3	42,53	16,15	104,87
Четвер												
ТК № 2.01	Л,МП, С	Борщ з картоплею	200/10	137,3	2,4	5,2	20,8	200/10	137,3	2,4	5,2	20,8
ТК № 1.36	Л,МП	Салат з буряка та ароматною олією	75	51,9	1,4	2,5	6,5	75	51,9	1,4	2,5	6,5
ТК № 6.07	Р,Я	Котлети рибні	60	53,2	9,1	1,5	2,1	90	79,8	13,6	2,2	3,2
ТК № 08.04	МП, Л	Рис розсипчастий з орегано	120	163,6	3,7	2,9	30,2	150	204,5	4,6	3,6	37,7
Пром-ве вироб.		Сік	200	92	1,0	0,0	19,0	200	92	1,0	0,0	19,0
ТК № 12.01		Яблука свіжі	100	52,4		0,4	11,8	100	52,4		0,4	11,8

Всього				805	550,4	17,6	35	90,4	865	617,9	23	13,9	99
П'ятниця													
ТК № 2.31	ЗП,С	Юшка з кукурудзянкою крупною на овочевому бульйоніа	200	90	2,14	1,69	16,70	200	90	2,14	1,69	1,69	
ТК № 1.79	ЗП,Г	Салат з помідорів з ароматною олією та сухарямиа	75	51	1,54	1,37	8,26	100	68	2,06	1,82	11,01	
ТК № 9.9	Г,ЗП	Чахохбілі з куркою	100	136	17,71	4,37	6,71	143	195	25,32	6,24	9,59	
ТК.№ 08.01	МП, Л	Гречана каша з чебрецем	120	132,7	4,1	3,1	24,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1	
ТК № 11.12	МП,Л	Кефір	125	62,5	3,5	3,1	5,0	125	62,5	3,5	3,1	5,0	
ТК № 3.03		Хліб житній	30	68	1,2	0,2	15,0	50	113	2,0	0,4	25	
ТК № 12.01		Яблука свіжі	100	52,4		0,4	11,8	100	52,4		0,4	11,8	
Всього				750	592,6	30,19	14,23	87,57	868	746,7	40,22	17,55	94,19

--

3 тиждень

Збірник рецептур, № ТК	Наявн і алерг ени	Найменування страв та виробів	Діти 6 - 11 р.						Діти 11 - 14 р.				
			Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Б, г	Ж, г	В, г		Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Б, г	Ж, г	В, г
1	2	3	4	5	6	1 4	15	16					
Понеділок													
ТК № 2.10	Г, Л, МП	Суп з крупою рисовою	200	93,4	2,0	1,8	17,2		200	93,4	2,0	1,8	17,2
ТК № 1.79	ЗП,Г	Салат з помідорів з ароматною олією та сухарямиа	75	51	1,54	1,37	8,26		100	68	2,06	1,82	11,01
ТК № 10.39	ЗП,Г, МП, Л	Пшенична каша класична	120	170	4,38	2,69	31,63		150	212	5,47	3,36	39,54
ТК № 5.13	Я, МП, Л, ЗП, Г	Фритата з сиром	70	104	6,33	7,24	3,41		70	104	6,33	7,24	3,41
Пром-ве вироб.		Сік	200	92	1,0	0,0	19,0		200	92	1,0	0,0	19,0
Пром-ве вироб.		Хліб житній	30	68					50	113			

ТК № 12.01		Яблука свіжі	100	52,4		0,4	11,8	100	52,4		0,4	11,8
Всього			795	530,8	15,32	13,5	91,3	870	734,8	16,86	13,62	83,05

Вівторок

ТК №2.41	МП,Л	Борщ-крем	200/10	70	1,42	3,34	9,12	200/10	70	1,42	3,34	9,12
ТК № 1.20	ГЦ	Салат з капусти, моркви та зел. г.	75	51	1,5	2,7	4,7	100	67,98	1,98	3,65	6,21
ТК № 10.52	ЗП,Г	Перлова каша з овочами	120	120	3,34	0,35	26,37	150	151	4,17	0,43	32,96
ТК № 13.1	МП,Л	Какао з молоком	150	84	4,63	4,00	7,59	150	84	4,63	4,00	7,59
ТК № 3.03		Банан свіжий	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
Всього			765	350	27,59	14,09	72,08	850	625,13	34,4	13,68	81,31

Середа

ТК № 2.21	ЗП	Гречана юшка (без засмажк)	200	90	2,2	2,47	14,98	200	90	2,2	2,47	14,98
ТК № 1.74		Салат маркв'яний з родзинками	100	59	1,35	0,09	15,04	100	59	1,35	0,09	15,04
ТК № 6.10	ЗП,Г,Я,МП,Л	Сирники класичні з сметаною	110/15	215	19,06	8,67	15,10	110/15	215	19,06	8,67	15,10
ТК № 11.10		Чай трав'яний	200	80				200	80			

ТК № 12.01		Банан свіжий	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
Всього			710	539	24,11	11,43	66,92	710	539	24,11	11,43	66,92

Четвер

ТК № 1.36	Л,МП	Салат з буряка та ароматною олією	75	51,9	1,4	2,5	6,5	75	51,9	1,4	2,5	6,5
ТК № 6.05	Р,Я	Фрикадельки рибні	60	48,7	8,9	1,5	1,1	90	73	13,4	2,2	1,6
ТК № 08.13	МП,Л	Картопляне пюре з орегана	100	135,51	2,36	6,18	17,59	120	162,62	2,84	7,42	24,11
ТК № 11.12	МП,Л	Кефір	125	62,5	3,5	3,1	5,0	125	62,5	3,5	3,1	5,0
Пром-ве вироб.		Хліб житній	30	68	1	0,21	15	50	113	2	0,35	25

ТК № 12.01		Яблука свіжі	100	52,4		0,4	11,8	100	52,4		0,4	11,8
Всього			490	419,01	17,16	13,89	56,99	560	515,42	23,14	15,97	74,01
П'ятниця												
ТК № 2.19		Сочевични й суп-пюре	200	156	8,04	4,38	18,91	200	156	8,04a	4,38	18,91
ТК № 1.80	МП,Л	Салат а-ля грецькийа	75	49	2,52	3,24	2,61	75	49	2,52	3,24	2,61
ТК № 9.60	Г, МП, Л,ЗП,Я	Макендчиз з сиром та м'ясом птиці	140/15	325	29,32	16,20	14,39	200/15	464	41,88	23,15	20,56
ТК №13.12		Напій з шипшини	200	42	0,70	0	11,42	200	42	0,70	0	11,42
Пром-ве вироб.		Хліб житній	30	68				50	113			
ТК № 12.01		Яблука свіжі	100	52,4		0,4	11,8	100	52,4		0,4	11,8
Всього			745	692,4	40,58	24,22	59,13	825	876,4	53,14	31,17	47,3

4 тиждень												
Збірник рецептур, № ТК	Наявн і алерг ени	Найменування страв та виробів	Діти 6 - 11 р.					Діти 11 - 14 р.				
			Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Б, г	Ж, г	В, г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Понеділок												
ТК № 2.50	ЗП,Г, МП,Л	Перловий суп	200	108	2,18	3,03	18,31	200	108	2,18	3,03	18,31
ТК № 1.25		Салат з запеченою капостою із родзинками	100	125	2,04	6,44	14,76	100	125	2,04	6,44	14,76
ТК № 10.42	ЗП,Г,М, Л	Альо-ольо	120	174	5,54	0,57	36,11	150	217	6,92	0,71	45,14
ТК № 3.02	Г,Л,М П,Я	Скрамбл	50	78,5	5,5	5,0	5,0	50	78,5	5,5	5,0	5,0
ТК№ 13.1	МП,Л	Какао з молоком	150	84	4,63	4,00	7,59	150	84	4,63	4,00	7,59
Пром-ве вироб.		Хліб житній	30	68	1	0,21	15	50	113	2	0,35	25
ТК № 12.01		Банан свіжий	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
Всього			750	635,5	17,39	19,45	118,57	800	820,5	24,77	19,73	137,6
Вівторок												
ТК № 2.12	С	Суп гороховий	200	142	5,79	4,53	19,56	200	142	5,79	4,53	19,56
ТК № 1.01		Салат з томатів та цибулі маринованої	75	42,3	0,7	2,4	4,7	75	42,3	0,7	2,4	4,7
ТК.№ 9.1	Я,МП,Л Г,ЗП	Котлета по-міланьски з сиром	88	223	22,35	6,57	17,67	125	320	32,12	9,45	25,39
ТК№08. 25	Г	Булгур	100	110,0	3,1	3,2	18,6	120	132,0	3,7	3,8	3,3
ТК№13. 11		Узвар	200	62	0,64	0	15,34	200	62	0,64	0	15,34
Пром-ве вироб.		Хліб житній	30	68	1	0,21	15	50	113	2	0,35	25

ТК № 12.01		Банан свіжий	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
Всього			793	742,3	35,08	16,3	112,67	870	866,3	46,45	20,73	99,75
Середа												
ТК № 2.10	Г, Л, МП	Суп з крупою рисовою	200	93,4	2,0	1,8	17,2	200	93,4	2,0	1,8	17,2
ТК № 1.17	Л, МП	Салат з моркви з карі та соусом “венігрет”	75	50	0,8	2,7	5,6	75	50	0,8	2,7	5,96
ТК № 07.13	МП,Л Я,Г	Львівський сирник з морковою та сметанкою	180/15	387	22,77	20,11	28,29	180/15	387	22,77	20,11	28,29

ТК № 11.10		Чай трав'яний	200	80				200	80			
ТК № 12.01		Банани свіжі	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
Всього			755	705,4	27,07	25,81	57,1	755	705,4	27,07	25,81	57,1
Четвер												
ТК № 2.01	Л,МП, С	Борщ з картоплею	200/10	137,3	2,4	5,2	20,8	200/10	137,3	2,4	5,2	20,8
ТК № 1.36	Л,МП	Салат з буряка та ароматною олією	75	51,9	1,4	2,5	6,5	75	51,9	1,4	2,5	6,5
ТК № 6.07	Р,Я	Котлети рибні	60	53,2	9,1	1,5	2,1	90	79,8	13,6	2,2	3,2
ТК № 08.21	МП, Л	Пшоняна каша	100	143,36	4,3	2,7	25,3	150	258,47	7,71	4,79	45,46
Пром-ве вироб.		Сік	200	92	1,0	0,0	19,0	200	92	1,0	0,0	19,0
ТК № 12.01		Яблука свіжі	100	52,4		0,4	11,8	100	52,4		0,4	11,8
Всього			785	530,16	18,2	59,1	85,5	865	671,87	26,11	15,09	106,76
П'ятниця												
ТК № 2.14	Я,Г,МП, Л,ЗП	Юшка біла з галушками	200	149	4,12	5,28	20,36	200	149	4,12	5,28	20,36
ТК № 1.79	ЗП,Г	Салат з помідорів з ароматною олією та сухарями	75	51	1,54	1,37	8,26	100	68	2,06	1,82	11,01
ТК № 19.3	Я,МП,Л Г,ЗП	Шніцель курячий а	70	147	18,90	3,35	10,05	100	210	27,01	4,78	14,36
ТК № 10.39	ЗП,Г, МП, Л	Пшенична каша класична	120	170	4,38	2,69	31,63	150	212	5,47	3,36	39,54
ТК № 11.12	МП, Л	Кефір	125	62,5	3,5	3,1	5,0	125	62,5	3,5	3,1	5,0

Пром-ве вироб.		Хліб житній	30	68				50	113			
ТК № 12.01		Яблука свіжі	100	52,4		0,4	11,8	100	52,4		0,4	11,8
Всього			720	699,9	32,24	16,19	87,1	825	866,9	42,16	18,74	102,06a