

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

1 тиждень												
Збірник рецептур, № ТК	Наявні ер гени	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 капустою та морквою	50	48	1,1	2,6	2,4	50	48	1,1	2,6	2,4
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 №13.1	МП,Л	Какао з молоком	150	84	4,63	4,0	7,59	150	84	4,63	4,0	7,59
Промислове виробництво		Хліб цільнозерновий	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 № 2.50	ЗП,Г МП,Л	Перловий суп	200	108	2,18	3,03	18,31	200	108	2,18	3,03	18,31
ТК № 1.10		Салат овочевий	50	48	1,1	2,6	4,4	50	48	1,1	2,6	4,4
ТК № 6.10	ЗП, Я ,Г	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	75	71,3	1,1	0,2	16,4	75	71,3	1,1	0,2	16,4
Всього з бананом			755	700,9	34,48	17,62	97,83	830	803,9	42,95	19,88	216,22
Середа												

ТК № 2,21	ЗП	Гречана юшка (без засмажки)	200	90	2,2	2,47	14,98	200	90	2,2	2,47	14,98
ТК № 1.20	ГЦ	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	50	42,3	0,7	2,4	4,7	50	42,3	0,7	2,4	4,7
ТК № 9.1	МП,Л, Я,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	100	174	5,54	0,57	36,11	120	217	6,92	0,71	45,14
ТК № 13.11		Узвар	200	62	0,64	0	15,34	200	62	0,64	0	15,34
Промислове виробництво		Хліб цільнозерновий	30	68	1	0,24	15	50	113	2	0,35	25

TK № 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 з сметаною	200/15	70	1,42	3,34	9,12	200/25	70	1,42	3,34	9,12
ТК № 1.36		Салат з буряка та ароматною олією	50	51,9	1,4	2,5	6,5	50	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№08.25	Г	Булгур	100	110,0	3,1	3,2	18,6	120	132,0	3,7	3,8	3,3

Пром-вев ироб.		Сік виноградно-яблучний	200	92	1,0	0,0	19,0	200	92	1,0	0,0	19,0
-------------------	--	----------------------------	-----	----	-----	-----	------	-----	----	-----	-----	------

Промислове виробництво		Хліб цільнозерновий	30	68	1	0,24	15	50	113	2	0,35	25
ТК № 12.01		Апельсин свіжий	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
Всього			785	535,6	16,76	10,46	72,86	835	627	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 № 1.17	Л, МП	Салат з моркви та соусом “вінегрет”	50	35	0,8	2,7	5,6	50	35	0,8	2,7	5,6
ТК.№ 10.39	МП,Л,,З П	Пшенична каша класична	100	170	4,38	2,69	31,63	120	212	5,47	3,36	39,54
ТК № 5.12	ЗП,Г,М Л,Я	Фритата з сиром	70	104	6,33	7,24	3,41	70	104	6,33	7,24	3,41
Промислове виробництво		Кефір	125	62,5	3	3,1	5,0	125	62,5	3	3,1	50
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

2 тиждень												
Збірник рецептур, № ТК	Наявні алер гени	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 № 2.10	Г,МП, Л	Суп з крупою рисовою	200	93,4	2,0	1,8	17,2	200	93,4	2,0	1,8	17,2
ТК № 1.28		Салат з капусти з ароматною олією	50	41,5	1,1	2,5	3,3	50	41,5	1,1	2,5	3,3
ТК № 9.9	Л, ЗП	Чахохбілі з куркою	100	136	17,71	4,37	6,71	143	195	25,32	6,24	9,59
ТК № 08.01	Л, МП,	Гречана каша з чебрецем	100	132,7	4,1	3,1	24,1	120	165,8	5,2	3,9	30,1
ТК № 13.1	МП,Л	Какао з молоком	150	84	4,63	4,00	7,59	150	84	4,63	4,00	7,59
Промислове виробництво		Хліб цільнозерновий	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 булгуром	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 “вінегрет”	50	35	0,8	2,7	5,6	50	35	0,8	2,7	5,96
ТК № 6.10	ЗП, Я ,Г	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 № 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 № 2.31	ЗП,С	Юшка з кукурудзяною крупою	200	90	2,14	1,69	16,70	200	90	2,14	1,69	16,70
ТК№4.1	М,П	Салат овочевий	50	48	1,1	2,6	4,4	50	48	1,1	2,6	4,4

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
Промислове виробництво		Хліб цільнозерновий	30	68	1,2	0,2	15,0	50	113	2,0	0,4	25
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 та сметаною	200/15	137,3	2,4	5,2	20,8	200/25	137,3	2,4	5,2	20,8
ТК № 1.36	Л,МП	Салат з буряка та ароматною олією	50	51,9	1,4	2,5	6,5	50	51,9	1,4	2,5	6,5
ТК № 7.5	Р	Риба тушкована з овочами	60	76	10,29	3,15	2,01	90	114	15,44	4,73	3,01
ТК № 08.21		Каша пшоняна	100	143,36	4,3	2,7	25,3	120	162,62	2,84	7,42	24,11
Пром-вев ироб.		Сік виноградно-яблучний	200	92	1,0	0,0	19,0	200	92	1,0	0,0	19,0
ТК № 3.03		Хліб цільнозерновий	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			805	550,4	17,6	35	90,4	865	617,9	23	13,9	99

П'ятниця

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	50	41,5	1,1	2,5	3,3	50	41,5	1,1	2,5	3,3
ТК № 10.38	Л,ЗП,М П	Мамалига	100	116	3,65	3,13	18,24	120	145	4,57	3,91	22,8
ТК.№ 5.15	МП, Л,Я	Французький омлет	35	66	5,11	4,88	0,29	35	66	5,11	4,88	0,29
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 № 12.01		Апельсини 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	Наявні алерге ни	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 № 2.10	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 № 1.20	ГЦ	Салат з капусти, моркви та зеленого горошка	50	51	1,5	2,7	4,7	50	51	1,5	2,7	4,7
ТК № 10.52	ЗП,Г,	Перлова каша	100	100	3,34	0,35	26,37	120	151	4,17	0,43	32,96
ТК № 4,13		Курка тушкована в соусі гуляш	70	110	15,2	3,5	2,5	100	180	20,7	4,1	3,4
ТК№13.1	МП,Л	Какао з молоком	150	84	4,63	4,0	7,59	150	84	4,63	4,0	7,59
Промислове виробництво		Хліб цільнозерновий	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 №221	ЗП	Гречана юшка (без засмажки)	200	90	2,2	2,47	14,98	200	90	2,2	2,47	14,98
ТК№1.10	Я	Салат з капусти, яйцем і зеленим горошком	50	68	4,11	3,86	4,47	50	68	4,11	3,86	4,47
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 № 3.03		Банан свіжий	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
Всього			765	428,5	27,59	14,09	72,08	850	703,6	34,4	13,68	81,31
Середа												

ТК № 2.41	МП,Л	Борщ-крем	200	70	1,42	3,34	9,12	200	70	1,42	3,34	9,12
ТК № 1.24		Салат овочевий	50	48	1,1	2,6	4,4	50	48	1,1	2,6	4,4
ТК № 9.60	ЗП,Г,Я, МП,Л	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 № 13.11		Узвар	200	62	0,64	0	15,34	200	62	0,64	0	15,34
Промислове виробництво		Хліб цільнозерновий	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			710	539	24,11	11,43	66,92	710	539	24,11	11,43	66,92
Четвер												
ТК№2.50	ЗП,Л,М П,Г	Перловий суп	200	108	2,18	3,03	18,31	200	108	2,18	3,03	18,31
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 № 7.3	Р,МП,З П,Л,Г	Риба, запечена у бешамелі	60	56	10,03	0,99	1,71	90	73	13,4	2,2	1,6
ТК № 08.04	МП,Л	Рис розсипчастий з орегано	100	163,6	3,7	2,9	30,3	120	163,6	3,7	2,9	30,3
ТК № 11.12	МП,Л	Кефір	125	62,5	3,5	3,1	5,0	125	62,5	3,5	3,1	5,0
Промислове виробництво		Хліб цільнозерновий	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		Сочевичний суп-пюре	200	156	8,04	4,38	18,91	200	156	8,04a	4,38	18,91
ТК № 1.24		Салат з капустою і морквою	50	48	1,1	2,6	2,4	50	48	1,1	2,6	2,4
ТК № 10.39	Г, МП, Л,ЗП,	Пшенична каша класична	100	170	4,38	2,69	31,63	120	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
Промислове виробництво		Сік периковий	200	92	1	0	19	200	92	1	0	19
ТК № 12.01		Апельсини 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	Наявні інгредієнти	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 № 2.10	Г,МП, Л	Суп з крупою рисовою	200	93,4	2,0	1,8	17,2	200	93,4	2,0	1,8	17,2
ТК № 1.24		Салат з капостою і морквою	50	48	1,1	2,6	2,4	50	48	1,1	2,6	2,4
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 № 08.25	Г	Булгур	100	110	3,1	3,2	18,6	120	132	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 цільнозерновий	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 № 08.14	МП,Г,Л	Овочі припущені з соусом бешамель	50	36,8	2,05	1,35	3,85	50	36,8	2,05	1,35	3,85
ТК № 10.42	МП,Л,Г, ЗП	Альо-ольо	100	174	5,54	0,57	36,11	120	217	6,92	0,71	45,14
ТК № 3.02	Г,Л,МП, 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	4,0	7,59	150	84	4,63	4,0	7,59
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 № 2.31	ЗП,С	Юшка з кукурудзяною крупою	200	90	2,14	1,69	16,70	200	90	2,14	1,69	16,70
ТК № 1.10		Салат з капусти, яйцем і зеленим горошком	50	68	4,11	3,86	4,47	50	68	4,11	3,86	4,47
ТК № 07.13	МП,Л Я,Г	Сирна запіканка з сметаною	180/15	387	22,77	20,11	28,29	180/15	387	22,77	20,11	28,29
Промислове виробництво		Хліб цільнозерновий	30	68	1	0,21	15	50	113	2	0,35	25

ТК № 11.10		Чай трав'яний	200	80				200	80			
ТК № 3.03		Яблука свіжі	100	52,4		0,4	11,8	100	52,4		0,4	11,8
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 з сметаною	200/10	137,3	2,4	5,2	20,8	200/10	137,3	2,4	5,2	20,8
ТК № 1.24		Салат овочевий	50	48	1,1	2,6	4,4	50	48	1,1	2,6	4,4
ТК № 19.3	Я,МП,Л ,Г,ЗП	Шніцель курячий	70	147	18,9	3,35	10,05	100	210	27,01	4,78	14,36
ТК № 10.39	МП, Л,ЗП,Г	Пшенична каша	100	170	4,38	2,69	31,63	120	212	5,47	3,36	39,54
Пром-вев ироб.		Хліб цільнозерновий	30	68	1	0,21	15	50	113	2	0,35	25
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 № 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 № 2.21	ЗП	Гречана юшка (без засмажки)	200	90	2,2	2,47	14,98	200	90	2,2	2,47	14,98
ТК № 1.36	Л,МП	Салат з буряка та ароматною олією	50	51,9	1,4	2,5	6,5	50	51,9	1,4	2,5	6,5
ТК № 6.07	Я,Р	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	120	258,47	7,71	4,79	45,46
Промислове виробництво		Сік виноградно-яблучний	200	92	1,0	0	19	200	92	1,0	0	19
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	102,06