

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 Криничанської селищної ради на осінній період 2025-2026 н.р.

1 тиждень																	
Збірник рецептур, N ТК	Наявні алергени	Найменування страв та виробів	Діти 6 - 11 р.					Діти 11 - 14 р.					Діти 14 - 18 р.				
			Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Б, г	Ж, г	В, г	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	14	15	16	17	18
Понеділок																	
ТК N 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 N 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 N 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
Пром-ве вироб.		Сік	170	84	1,0	0,0	19,1	170	84	1,0	0,0	19,1	190	94	1,1	0,0	21,4
ТК N 12.01		Фрукти 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	50	118	3,0	4,0	16,7	50	118	3,0	4,0	16,7
Всього			570	604	19,0	24,3	76,4	620	696	21,7	28,4	87,4	640	706	21,8	28,4	89,7
Вівторок																	
ТК N 1.13	ГЦ	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 N 4.09	Г, Л, Я, МП	Курячі нагетси	85	186	15,1	7,7	17,7	125	274	22,2	11,3	26,0	150,00	329	26,6	13,6	31,2
ТК N 8.12	МП, Л	Відварена картопля з вершковим маслом	120	151	2,2	7,6	18,7	150	189	2,7	9,5	23,4	150	189	2,7	9,5	23,4
ТК N 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 N 12.01		Фрукти свіжі	100	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, МП, 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			563	541	19,5	21,8	70,4	629	697	27,8	26,9	91,0	654	752	32,2	29,2	96,2
<u>Середа</u>																	
ТК N 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 N 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 N 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 N 12.01		Фрукти 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			580	561	22,0	19,6	76,3	625	638	26,9	22,5	84,6	675	713	31,3	25,9	92,1
<u>Четвер</u>																	
ТК N 1.25		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 N 6.02	Р, Г, МП, Л	Риба запечена з морквою та	60	71	9,6	2,7	4,0	90	107	14,4	4,1	6,0	120	143	19,2	5,4	8,0

		цибулею під соусом "Бешамель"															
ТК N 08.04	МП, Л	Рис розсипчастий	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 N 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 N 12.01		Фрукти свіжі	100	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, МП, 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			538	572	21,5	19,0	80,3	594	667	27,5	20,1	96,2	624	702	32,3	21,4	98,1
П'ятниця																	
ТК N 8.19		Овоче 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 N 07.12	МП, Л, Г	Запіканка сирна з бананом та сметаною і ягідним кюлі	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
ТК N 11.03		Чай	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	21,0	22,4	72,3	550	629	24,3	24,5	77,9	600	688	25,5	28,1	83,1
2 тиждень																	
Збірник рецептур, N ТК	Наявні алергени	Найменування страв та виробів	Діти 6 - 11 р.					Діти 11 - 14 р.					Діти 14 - 18 р.				
			Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Б, г	Ж, г	В, г	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	14	15	16	17	18
Понеділок																	

[illegible]

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			600	584	20,9	20,2	82,7	663	703	25,9	23,0	102	688	780	30,0	26,3	110
Середа																	
ТК N 1.31		Салат з капусти, яблуком	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 N 4.08	Г, Я, МП, Л	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 N 10.05		Соус "Кетчуп"	25	13	0,3	0,0	3,0	25	13	0,3	0,0	3,0	25	13	0,3	0,0	3,0
ТК N 8.01	МП, Л	Гречана каша розсипчаста	120	133	4,1	3,1	24,1	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 N 12.01		Фрукти 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	22,0	19,6	73,3	600	638	28,7	23,4	84,2	620	681	32,4	25,3	87,4
Четвер																	
ТК N 1.17	ГЦ	Салат з моркви 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 N 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 N 8.16	МП, Л, Г	Овочева паелья (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 N 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 N 12.01		Фрукти свіжі	100	42	0,4	0,3	11,1	100	42	0,4	0,3	11,1	100	42	0,4	0,3	11,1
Пром-ве вироб.	Г, МП, Л	Хліб житній з вершковим маслом	30/3	89	1,2	2,6	15,0	50/3,5	142	2,0	3,5	25,0	50/3,5	145	2,1	3,9	25,1
Всього			548	538	21,2	15,9	80,8	634	687	28,3	18,9	105	670	746	33,7	20,2	113

П'ятниця																	
TK N 8.17		Овоче-соте "Осінь"	100	85	1,7	5,5	6,7	100	85	1,7	5,5	6,7	75	64	1,3	4,1	5,0
TK N 7.10	МП, Л, Г, Я	Запіканка сирна з яблуком 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
TK N 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
TK N 12.01		Фрукти свіжі	100	95	0,8	0,0	12,8	100	95	0,8	0,0	12,8	100	95	0,8	0,0	12,8
		Всього	605	634	21,2	19,3	79,7	655	709	24,8	21,6	89,1	660	743	28,1	22,7	91,7
3 тиждень																	
Збірник рецептур, N TK	Наявні алергени	Найменування страв та виробів	Діти 6 - 11 р.					Діти 11 - 14 р.					Діти 14 - 18 р.				
			Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Б, г	Ж, г	В, г	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	14	15	16	17	18
Понеділок																	
TK N 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	1,53	50	60	4,1	4,2	1,5
TK N 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
TK N 7.09, TK N 10.11	МП, Л, Я, Г	Запіканка морквяно-яблучна із сметанковим соусом	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
TK N 11.05	МП, Л	Какао з молоком	200	112	6,1	5,5	9,9	200	112	6,1	5,5	9,86	200	112	6,1	5,5	9,9

TK N 12.01		Фрукти свіжі	100	47	0,8	0,1	10,9	100	47	1,1	0,2	16,4	100	47	1,1	0,2	16,4
Всього			610	577	20,6	23,6	70,7	640	613	22,2	24,2	82,4	670	658	23,2	26,3	87,8
<u>Вівторок</u>																	
TK N 1.43	К	Асорті овочеве	100	86	2,0	6,3	5,3	100	86	2,0	6,3	5,33	100	86	2,0	6,3	5,3
TK N 4.11		Курка запечена	52/8	129	13,6	5,8	3,6	85	183	19,3	8,2	5,14	100	215	22,7	9,7	6,1
TK N 8.28	МП, Л	Банош	120	194	4,8	4,0	33,0	150	242	6,0	5,0	41,25	150	242	6,0	5,0	41,3
TK N 11.04		Кисіль ягідний	200	84	0,3	0,0	19,9	200	84	0,3	0,0	19,88	200	84	0,3	0,0	19,9
TK N 12.01		Фрукти свіжі	100	95	0,4	0,4	11,8	100	95	0,4	0,4	11,8	100	95	0,4	0,4	11,8
Всього			580	588	21,1	16,4	73,6	635	690	27,9	19,8	83,40	650	722	31,3	21,3	84,3
<u>Середа</u>																	
TK N 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
TK N 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	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
TK N 12.01		Фрукти свіжі	100	47	1,1	0,2	16,4	100	47	1,1	0,2	16,4	100	47	1,1	0,2	16,4
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			530	572	17,7	17,2	92,8	550	619	18,9	18,8	99,5	580	667	20,4	20,5	106
<u>Четвер</u>																	
TK N 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
TK N 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 N 8.13	МП, Л	Картопляне пюре з маслом	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 N 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 N 12.01		Фрукти свіжі	100	95	1,0	0,0	17,0	100	95	0,8	0,0	12,8	100	95	0,8	0,0	12,8
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	50/5,5	153	2,1	4,7	25,1
Всього			548	555,6	17,9	17,0	78,9	634	705,6	24,8	20,8	97,2	670,5	773,6	30,5	23,1	105
П'ятниця																	
ТК N 1.09		Салат з квашених огірків, свіжої капусти, 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 N 4.07		Курка по-італійськ и	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 N 8.03	МП, Л	Рис розсипчасти й	120	164	3,7	3,0	30,1	120	164	3,7	3,0	30,12	150	205	4,7	3,8	37,7
ТК N 11.08	МП, Л	Чай	200	77	3,8	3,0	6,4	200	77	3,8	3,0	6,36	200	77	3,8	3,0	6,4
ТК N 12.01		Фрукти свіжі	100	43	0,4	0,4	11,8	100	43	0,4	0,4	11,8	100	43	0,4	0,4	11,8
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	521	22,7	17,0	69,0	660	604	28,6	19,0	79,4	706	672	32,6	21,1	87,2
4 тиждень																	
Збірник рецептур, N ТК	Наявні алерге ни	Найменува ння страв та виробів	Діти 6 - 11 р.					Діти 11 - 14 р.					Діти 14 - 18 р.				
			Вихід, г	Енергоцінн ість, ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вихід, г	Енергоцінн ість, ккал	Б, г	Ж, г	В, г	Вихід, г	Енергоцінн ість, 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																	

TK N 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
TK N 8.19		Овоче-ве 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
TK N 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
TK N 12.01		Фрукти 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
<u>Вівторок</u>																	
TK N 8.17		Овоче-ве соте "Осіньне"	75	64	1,3	4,1	5,0	75	64	1,3	4,1	5,0	75	64	1,3	4,1	5,0
TK N 1.46	МП, Л	Салат з кисло-молочного 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
TK N 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
<u>Середа</u>																	
TK N 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
TK N 6.03	Р	Риба тушкована з овочами під	60	61	8,5	2,8	1,7	90	91	12,7	4,2	2,5	120	122	16,9	5,5	3,3

		томатним соусом															
ТК N 8.01	МП, Л	Гречана каша розсипчаста	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 N 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 N 12.01		Фрукти 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 N 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 N 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 N 8.03	МП, Л	Рис розсипчастий	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 N 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 N 12.01		Фрукти свіжі	100	47	0,9	0,2	11,0	100	47	0,7	0,2	8,3	100	47	0,7	0,2	8,3
Всього			505	523	21,5	14,4	79,3	575	666	29,5	19,6	93,4	600	729	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 N 1.19	МП, Л	Салат з моркви та капусти зі	75	48	1,0	2,4	5,3	75	48	1,0	2,4	5,3	75	48	1,0	2,4	5,3

		сметанным соусом															
ТК N 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 N 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 N 12.01		Фрукти свіжі	100	95	0,4	0,4	11,8	100	95	0,4	0,4	11,8	100	95	0,4	0,4	11,8
Пром-в е вироб.	МП, Л, Г	Хліб цільнозерно вий 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	636	19,1	21,8	81,3	644	691	20,4	24,1	88,0	695	721	20,2	24,7	94,2

Директор Департаменту громадського здоров'я

Олексій ДАНИЛЕНКО