ПОГОДЖЕНО
Начальник Бердичівського районного управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Житомирській області
Валерій БИКОВ
_____2023р.

ЗАТВЕРДЖЕНО
Начальник відділу освіти, молоді та спорту
Гришковецької селищної ради
Валентина МУРЕНКО
_____2023р.

Примірне двотижневе меню для організації харчування у літніх пришкільних таборах 2023р.

Збірник рецептур, № рецепта	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
	1-й тиждень		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	ПОНЕДІЛОК															
257	Салат з капусти з зеленим горошком	100	94,4	3,2	6,5	5,2	100	94,4	3,2	6,5	5,2	100	94,4	3,2	6,5	5,2
10	Китайська печеня зі свининою	100	142,27	7,8	7,8	15,5	150	213,41	11,7	11,7	23,25	190	253,5	13,7	12,40	30,30
19	Омлет "Скрамбл"	50	64,0	4,0	3,7	3,8	50	64,0	4,0	3,7	3,8	50	64,0	4,0	3,7	3,8
29	Сік	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0,00	22,50
	Хліб житній	18	35,5	1,0	1,0	5,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0
28	Фрукти свіжі (по сезону)	100	95,1	1,5	0,3	21,9	100	95,1	1,5	0,3	21,9	100	95,1	1,5	0,3	21,9
	Всього	**568**	**529,94**	**18,70**	**19,27**	**73,87**	**630**	**636,58**	**23,60**	**24,17**	**86,62**	**670**	**676,67**	**25,60**	**24,87**	**93,67**
	ВІВТОРОК															
38	Салат з морквою та яблуком	100	74,3	0,7	3,6	9,7	100	74,3	0,7	3,6	9,7	100	74,3	0,7	3,6	9,7
9	Запіканка сирна	45	72,8	4,9	3,8	3,7	50	80,9	6,5	4,2	4,1	50	80,9	6,5	4,2	4,1
55	Болоньєзе	100	168,9	8,8	8,5	5,3	120	202,7	9,5	10,2	7,5	120	202,7	10,5	10,2	7,5
164	Макарони відварені	100	140,0	3,7	3,3	35,8	100	140,0	3,7	3,3	36,8	100	140,0	3,7	3,3	36,8
11	Напій з лимонів, апельсинів	100	12,0	0,2	0,1	3,5	100	12,0	0,2	0,1	3,5	100	12,0	0,2	0,1	3,5
	Хліб цільнозерновий	18	35,5	1,0	1,0	5,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0
28	Фрукти свіжі (по сезону)	100	95,1	1,5	0,3	21,9	100	95,1	1,5	0,3	21,9	100	95,1	1,5	0,3	21,9
	Всього	**563,00**	**598,54**	**20,81**	**20,58**	**84,88**	**600,00**	**675,94**	**24,16**	**23,66**	**93,48**	**600,00**	**675,94**	**25,16**	**23,66**	**93,48**
	СЕРЕДА															

202	Салат із свіжої капусти та моркви	100	41,5	0,7	1,9	4,9	100	41,5	0,7	1,9	4,9	100	41,5	0,7	1,9	4,9
104	Риба тушкована в томаті з овочами	60	144,0	11,1	8,9	5,7	75	180,0	12,4	11,9	8,4	75	180,0	12,4	11,9	8,4
3	Рис (розсипчастий) з орегано	100	136,3	3,1	2,4	19,1	100	136,3	3,1	3,4	19,1	120	163,6	3,7	4,1	23,2
355	Какао з молоком	180	127,8	3,4	3,4	21,3	200	142,0	3,8	3,9	24,8	200	142,0	3,8	3,9	24,8
	Хліб житній	18	35,5	1,0	1,0	5,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0
28	Фрукти свіжі (по сезону)	100	95,1	1,5	0,3	21,9	100	95,1	1,5	0,3	21,9	100	95,1	1,5	0,3	21,9
	Всього	**558**	**580,17**	**20,80**	**17,91**	**77,91**	**605**	**665,87**	**23,48**	**23,37**	**89,07**	**625**	**693,13**	**24,10**	**24,05**	**93,17**
	ЧЕТВЕР															
169	Салат бурячковий	50	35,4	0,8	1,5	4,9	50	47,2	1,6	2,7	4,3	50	47,2	1,6	2,7	4,3
125	Плов зі свининою	160	433,8	16,7	17,9	42,9	170	460,9	17,8	19,0	45,6	196	531,3	18,0	21,9	56,6
330	Компот із суміші сухофруктів	100	0,6	0,0	0,0	0,3	100	0,6	0,0	0,0	0,3	100	0,6	0,0	0,0	0,3
	Хліб цільнозерновий	18	35,5	1,0	1,0	5,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0
28	Фрукти свіжі (по сезону)	100	95,1	1,5	0,3	21,9	100	95,1	1,5	0,3	21,9	100	95,1	1,5	0,3	21,9
	Всього	**428**	**600,36**	**19,97**	**20,64**	**74,94**	**450**	**674,74**	**22,89**	**24,01**	**82,02**	**476**	**745,17**	**23,06**	**26,87**	**93,02**
	П'ЯТНИЦЯ															
27	Салат з морквою, сиром та сметаною	120	139,6	1,6	7,2	11,8	120	139,6	1,6	7,2	11,8	120	139,6	1,6	7,2	11,8
131	Печеня по-домашньому з куркою	198	257,4	16,9	8,7	34,6	230	317,5	19,5	11,9	39,7	250	381,0	21,3	13,9	49,2
101	Чай з лимоном	150	0,9	0,0	0,0	0,4	150	0,9	0,0	0,0	0,4	150	0,9	0,0	0,0	0,4
	Хліб житній	18	35,5	1,0	1,0	5,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0
28	Фрукти свіжі (по сезону)	100	95,1	1,5	0,3	21,9	100	95,1	1,5	0,3	21,9	100	95,1	1,5	0,3	21,9
	Всього	**586**	**528,53**	**21,00**	**17,17**	**73,65**	**630**	**624,13**	**24,60**	**21,37**	**83,73**	**650**	**687,63**	**26,40**	**23,37**	**93,18**

Поживна та енергетична цінність згідно з примірним чотиритижневим сезонним меню для організації одноразового харчування в закладах загальної середньої освіти у разі п'ятиденного перебування на _____

Примітка: згідно з Постановою КМУ від 23.04.2021 р. №305 пункт 7 «У разі дотримання добової калорійності раціону та калорійності раціону за окремими прийомами їжі

	Енергія та споживна цінність	**І ТИЖДЕНЬ**			
	Вікова група дітей від 6 до 11 років	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал,г
	Орієнтовна норма	18-21	17-21	73-88	525-630
	Факт середньоденний	20,3	19,1	77,1	567,5
	Вікова група дітей від 11 до 14 років				
	Орієнтовна норма	21-25	21-25	81-98	600-720
	Факт середньоденний	23,7	23,3	86,984	655,5
	Вікова група дітей від 14 до 18 років				
	Орієнтовна норма	23-27	23-27	93-112	675-810
	Факт середньоденний	24,864	24,564	93,304	695,708

Збірник рецептур, № розклад	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
	2-й тиждень		Енерго-цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г		Енерго-цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г		Енерго-цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	ПОНЕДІЛОК															
257	Салат з капусти з зеленим горошком (консервованим)	100	94,4	3,2	6,5	5,2	100	94,4	3,2	6,5	5,2	100	94,4	3,2	6,5	5,2
58	Французька печеня з яловичини з соусом бешамель	148	202,9	9,4	10,8	24,8	200	274,32	12,7	13,08	33,3	230	350,52	14,63	15,04	43,12
40	Палента з маслом вершковим	90	99,0	2,6	2,4	16,6	110	120,0	3,1	3,0	20,1	110	120,0	3,1	3,0	20,1
	Хліб житній	18	35,5	1,0	1,0	5,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0
330	Компот із суміші сухофруктів	150	33,3	0,4	0	7,5	150	33,3	0,4	0	7,5	150	33,3	0,4	0,00	7,50
28	Фрукти свіжі (по сезону)	100	95,1	1,5	0,3	21,9	100	95,1	1,5	0,3	21,9	100	95,1	1,5	0,3	21,9
	Всього	**606**	**560,17**	**18,05**	**20,97**	**80,92**	**690**	**688,09**	**22,90**	**24,82**	**97,97**	**720**	**764,29**	**24,83**	**26,78**	**107,79**
	ВІВТОРОК															
256	Салат «Вітамінний»	100	63,4	2,3	3,5	7,6	100	63,4	2,3	3,5	7,6	100	63,4	2,3	3,5	7,6
42	Верещака з яловичини	60	185,3	10,5	9,6	14,3	70	181,6	12,2	11,4	17,3	100	259,4	14,6	13,4	29,2
144	Каша в'язка гречана	120	132,7	4,1	3,1	28,4	150	165,8	5,2	3,9	30,1	150	165,8	5,2	3,90	30,10
	Хліб цільнозерновий	18	35,5	1,0	1,0	5,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0
325	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	200	44,4	0,6	0,0	10,0	200	44,4	0,6	0,0	10,0	200	44,4	0,6	0,0	10,0
28	Фрукти свіжі (по сезону)	100	95,1	1,5	0,3	21,9	100	95,1	1,5	0,3	21,9	100	95,1	1,5	0,3	21,9
	Всього	**598**	**556,32**	**19,96**	**17,50**	**87,14**	**650**	**621,20**	**23,80**	**21,08**	**96,84**	**680**	**699,06**	**26,24**	**23,14**	**108,70**
	СЕРЕДА															
169	Салат бурячковий	50	35,4	0,8	1,5	4,9	50	47,2	1,6	2,7	4,3	50	47,2	1,6	2,7	4,3
36	Котлета рибна	80	185,0	10,1	10,2	12,5	100	231,3	10,5	12,0	13,7	100	231,3	10,5	12,0	13,7
144	Каша в'язка ячна	150	154,5	3,3	5,9	13,3	180	185,4	4,0	7,1	14,7	210	216,3	4,2	8,3	25,6
	Хліб житній	18	35,5	1,0	1,0	5,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0
29	Сік	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0,00	22,50
28	Фрукти свіжі (по сезону)	100	95,1	1,5	0,3	21,9	100	95,1	1,5	0,3	21,9	100	95,1	1,5	0,3	21,9
	Всього	**598**	**604,17**	**17,87**	**18,79**	**80,07**	**660**	**728,62**	**20,76**	**24,08**	**87,07**	**690**	**759,52**	**21,00**	**25,27**	**97,97**
	ЧЕТВЕР															
15	Салат із моркви з родзинками	115	108,80	1,60	3,45	19,50	115	108,80	1,60	3,45	19,50	125	124,00	1,77	3,60	23,50
61	Запечене філе курки з орегано	90	197,4	10,5	10,1	4,1	90	197,4	10,5	10,1	4,1	90	197,4	10,5	10,1	4,1
83	Булгур	120	132,0	3,7	3,8	22,3	155	165,0	5,7	7,3	27,9	175	187,0	7,3	9,5	33,6
101	Чай з лимоном	200	1,2	0,0	0,0	0,5	200	1,2	0,0	0,0	0,5	200	1,2	0,0	0,0	0,5
	Хліб цільнозерновий	18	35,5	1,0	1,0	5,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0

28	Фрукти свіжі (по сезону)	100	95,0	1,5	0,2	21,8	100	95,0	1,5	0,2	21,8	100	95,0	1,5	0,2	21,8
	Всього	**643**	**569,90**	**18,30**	**18,55**	**73,20**	**690**	**638,40**	**21,30**	**23,05**	**83,80**	**720**	**675,60**	**23,07**	**25,40**	**93,52**
	П'ЯТНИЦЯ															
202	Салат із свіжої капусти та моркви	100	41,5	0,7	1,9	4,9	100	41,5	0,7	1,9	4,9	100	41,5	0,7	1,9	4,9
19	Омлет "Скрамбл"	50	64,0	4,0	3,7	3,8	50	64,0	4,0	3,7	3,8	50	64,0	4,0	3,7	3,8
53	Кебаб з сиром	60	86,3	6,5	3,1	0,6	60	86,3	6,5	3,1	0,6	60	86,3	6,5	3,1	0,6
106	Картопляне пюре	120	162,6	2,8	7,4	21,1	150	203,3	3,5	8,7	26,4	170	230,4	4,0	9,5	29,9
355	Какао з молоком	180	127,8	3,4	3,4	21,3	200	142,0	3,8	3,9	24,8	200	142,0	3,8	3,9	24,8
	Хліб житній	18	35,5	1,0	1,0	5,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0	30	71,0	2,0	2,0	10,0
28	Фрукти свіжі (по сезону)	100	95,1	1,5	0,3	21,9	100	95,1	1,5	0,3	21,9	100	95,1	1,5	0,3	21,9
	Всього	**628**	**612,79**	**19,96**	**20,79**	**78,61**	**690**	**703,17**	**22,00**	**23,57**	**92,38**	**710**	**730,27**	**22,50**	**24,37**	**95,88**

Поживна та енергетична цінність згідно з примірним чотиритижневим сезонним меню для організації одноразового харчування в закладах загальної середньої освіти у разі п'ятиденного

	Енергія та споживна цінність	**II ТИЖДЕНЬ**			
	Вікова група дітей від 6 до 11 років	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал,г
	Орієнтовна норма (сніданок)	18-21	17-21	73-88	525-630
	Факт середньоденний	18,8	19,3	80,0	580,7
	Вікова група дітей від 11 до 14 років				
	Орієнтовна норма (сніданок)	21-25	21-25	81-98	600-720
	Факт середньоденний	22,2	23,3	91,612	675,9
	Вікова група дітей від 14 до 18 років				
	Орієнтовна норма (сніданок)	23-27	23-27	93-112	675-810
	Факт середньоденний	23,528	24,992	100,772	725,748

Примітка: згідно з Постановою КМУ від 23.04.2021 р. №305 пункт 7 «У разі дотримання добової калорійності раціону та калорійності раціону за окремими прийомами їжі