

ПОГОДЖЕНО

В.о. начальника Черкаського міського управління Головного управління Держпродспоживслужби в Черкаській області



Марія ПАВЛОВА

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор департаменту освіти та гуманітарної політики Черкаської міської ради



Богдан БЄЛОВ

ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ ДЛЯ ОДНОРАЗОВОГО ХАРЧУВАННЯ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДЬНОЇ ОСВІТИ, ЯКІ НАЛЕЖАТЬ ДО КАТЕГОРІЙ, ВИЗНАЧЕНИХ ПРОГРАМОЮ ОРГАНІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДЬНОЇ ОСВІТИ КОМУНАЛЬНОЇ ВЛАСНОСТІ МІСТА ЧЕРКАСИ (літній період)

Дні тижня	Алергени	Назва страви	Вихід страв, г			
			Для дітей 6-11 років	Для дітей 11-14 років	Для дітей 14-18 років	
Перший тиждень						
Понеділок		Салат з молодої капусти, огірків та кропу*/Салат зелений з огірками** (с.44 Збірник Клопотенко, №17)	100	100	100	
	Я, МП,Л Я	Омлет натуральний ***/Яйце варене	50/1 шт.	50/1 шт.	50/1 шт.	
	ЗП МП,Л	Каша гречана*** (с.124 Збірник шкільний №144/Мак енд чіз*	120	150	150	
	МП,Л	Сир твердий	15	15	15	
	МП,Л	Какао з молоком*/Чай з каркаде*	180/200	180/200	180/200	
	Г	Хліб цільнозерновий*/житній	30	50	50	
		Фрукти сезонні в асортименті*/ягоди	100	100	100	
	Харчова цінність:					
		Білки, г	22,62	24,72	24,72	
		Жири, г	22,22	25,02	25,02	
	Вуглеводи, г	83,90	96,60	96,60		
	Енергоцінність, ккал	626,43	706,53	706,53		
Вівторок		Асорті овочеве*/ Салат зі свіжих томатів з солодким перцем*/Салат з овочів** (с.50, Збірник Клопотенко №20)	75	75	75	
	ЗП, Г	Плов з булгуру і курячим м'ясом*/ Печеня по-домашньому*	180	250	300	
		Чай з лимоном*/Компот з ягід або фруктів та м'ятою*	200/5 200	200/5 200	200/5 200	
	Г	Хліб цільнозерновий*/житній	30	50	50	
		Фрукти сезонні в асортименті*/Ягоди	100	100	100	
	Харчова цінність:					
		Білки, г	22,39	29,19	33,33	
		Жири, г	18,84	23,66	26,99	
	Вуглеводи, г	71,28	93,06	101,47		

Середа	МП,Л	Салат зі свіжих помідорів**(с.46 Збірник Клопотенко, №18)/Салат із капусти з сиром ***** (№ 20 Снігур, с.202)	100	100	100
	Г,Л,МП,Я Я,МП, Л,Г,ЗП	Котлета по-міланські з сиром*/ Щніцель курячий*	70	100	120
	ЗП,Г ЗП,Г	Каша ячнева*** (с.124 Збірник шкільний №144)/ Каша пшоняна	120	150	150
		Узвар із суміші сухофруктів* / Лимонад** (с.236 Клопотенко № 106)	200	200	200
		Фрукти сезонні в асортименті/Ягоди	100	100	100
		<i>Харчова цінність:</i>			
		Білки, г	23,10	30,60	35,20
		Жири, г	16,00	20,60	23,30
		Вуглеводи, г	80,40	95,20	101,20
		Енергоцінність, ккал	546,40	674,10	737,50
Четвер	МП,Л МП,Л	Салат з м'якого сиру та томатів* /Салат зелений з огірків та томатів*	75	75	75
	Р,Я Р,ЗП,Г,МП	Рибні тюфтельки з соусом «Кетчуп»(Клопотенко)/ Котлети рибні з вершковим маслом	60/15 60	90/15 90	120/15 120
	ЗП	Рис (розсипчастий) *** (с.124 Збірник шкільний №144)/ Відварна картопля з вершковим маслом	120	150	150
	МП,Л	Сік фруктовий	200	200	200
	Г	Хліб цільнозерновий/Хліб житній	30	50	50
		Фрукти сезонні в асортименті/Ягоди	100	100	100
		<i>Харчова цінність:</i>			
		Білки, г	23,5	29,8	36,3
		Жири, г	13,1	14,8	15,9
		Вуглеводи, г	84,2	99,2	108,3
	Енергоцінність, ккал	542,4	630,5	706,8	
П'ятниця	МП,Л, Я МП,Л, Я,ЗП,Г	Запіканка із сиру кисломолочного з морквою і ягідним соусом (кюлі)*/ Сирники рожеві із сметанковим соусом*	125/25	150/25	150/25
		Овочеve cote «Літне»	120	150	150
		Чай/ Компот із фруктів або ягід свіжих або заморожених	200	200	200
		Фрукти сезонні в асортименті*/Ягоди	100	100	100
		<i>Харчова цінність:</i>			
		Білки, г	15,4	16,4	18,3
		Жири, г	22,2	24,2	27,0
		Вуглеводи, г	75,4	82,1	93,4
	Енергоцінність, ккал	562,1	609,1	684,9	

Другий тиждень

Понеділок		Салат зі свіжих помідорів*** (с.28, №17 Збірник шкільний)/ Салат із свіжих огірків з рослинною олією*** (с.26, № 14 Збірник шкільний)	75	75	75
	ЗП, МП,Л ЗП	Ризотто з зеленим горошком та сиром твердим*/Каша гречана*** (ст.248 № 290)	120	150	150
	МП, Л Я,МП,Л	Кебаб з сиром / Січеники	70	70	100
		Узвар з сухофруктів*/Чай з каркаде*	200	200	200
	Г	Хліб цільнозерновий*/Хліб житній	30	50	50
		Фрукти сезонні в асортименті/Ягоди	100	100	100
		<i>Харчова цінність:</i>			
		Білки, г	20,20	23,70	23,70
		Жири, г	16,70	21,60	21,60
		Вуглеводи, г	85,60	103,20	103,20
	Енергоцінність, ккал	576,00	702,50	702,50	
Вівторок		Салат з молодої капусти, огірків та томатів*/ Салат з овочів** (с.50 Збірник Клопотенко №20)	75	75	75
	ГЦ	Куряче стегно в гірчичному соусі*/ Курка тушкована в соусі гуляш *	70	100	120
	МП,Л МП,Л	Відварна картопля з вершковим маслом*/ Макарони (пенне) з вершковим маслом	120	150	150
		Компот зі свіжих фруктів / Чай	200	200	200
	Г	Хліб житній	30	50	50
		Фрукти сезонні в асортименті/Ягоди	100	100	100
		<i>Харчова цінність:</i>			
		Білки, г	23,43	31,69	35,69
		Жири, г	19,64	24,46	26,16
		Вуглеводи, г	63,66	80,05	80,75
	Енергоцінність, ккал	531,98	672,56	705,46	
Середа		Салат з молодої капусти, огірків та кропу* /Салат зі свіжих помідор з солодким перцем*	75	75	75
	Я,МП, Л,Г,ЗП Я,МП, Л,Г,ЗП	Курячі нагетси*/ Шніцель курячий*	70	100	120
	МП	Сочевиця зі спеціями*/ Товчанка (бобові, горох, картопля)*	120	150	150
		Сік фруктовий	200	200	200
	Г	Хліб цільнозерновий /Хліб житній	30	50	50
		Фрукти сезонні в асортименті/ягоди	100	100	100
		<i>Харчова цінність:</i>			

		Білки, г	22,47	30,57	35,07
		Жири, г	14,31	18,71	20,81
		Вуглеводи, г	85,36	99,66	104,86
		Енергоцінність, ккал	536,93	657,73	712,63
Четвер	МП,Л	Салат з м'якого сиру та томатів*/ Салат з молоді капусти, огірків та томатів*	70	70	70
	Р, Г,МП,ЗП,Л	Риба відварна з лимонним соусом ***** (№ 7.22)/	60/18	90/27	120/36
	Р,МП,Я, Г	Рибні стіки з цибулевим соусом	60/15	90/18	120/20
	ЗП,МП,Л ЗП	Рис з орегано*/ Каша гречана розсипчаста*** (с.124 Збірник шкільний №144)	120	150	150
		Чай з лимоном*/чай з каркаде	200/5	200/5	200/5
	Г	Хліб житній*/Хліб цільнозерновий	30	50	50
		Фрукти сезонні в асортименті*/Ягоди	100	100	100
		<i>Харчова цінність:</i>			
		Білки, г	21,58	27,68	31,88
		Жири, г	13,97	16,21	17,51
	Вуглеводи, г	81,25	99,55	100,35	
	Енергоцінність, ккал	534,51	650,81	681,21	
П'ятниця		Овочі сезонні / Салат з молоді капусти огірків та кропу***** (№ 1.33)	70	70	70
	ЗП, Г	Каша (розсипчаста) пшенична*** (с.124 Збірник шкільний №144)/ Каша пшоняна з цибулею і яйцем **** (с.233 Збірник Пересічного)	120	150	150
	МП,Л, Я, ЗП,Г МП,Л, Я, ЗП,Г	Львівський сирник з морквою*та сметаною кип'яченою / Сирне суфле із вершковим маслом та сметаною кип'яченою ***** (ОХД с. 414)	100/25	100/25	100/25
	МП	Какао із молоком*/Компот з ягід або фруктів та м'ятою	180/ 200	180/ 200	180/ 200
		Фрукти сезонні в асортименті*	100	100	100
		<i>Харчова цінність:</i>			
		Білки, г	29,42	32,92	39,30
		Жири, г	18,84	19,54	24,50
		Вуглеводи, г	71,96	79,46	87,00
		Енергоцінність, ккал	567,80	614,10	715,10
	<i>Третій тиждень</i>				
Понеділок		Салат із моркви з яблуками**** (№35 с. 74 Збірник Пересічного) /Салат зелений з огірками і помідорами (№17 Збірник Клопотенко с.44)	100	100	100
	Я	Яйце варене	1 шт	1 шт	1 шт
	МП	Сир твердий	15	15	15

	ЗП,Г	Кускус розсипчастий*/ Ротінні з томатом №269 с.279 Збірник Пересічний)	120	150	150
		Сік фруктовий	200	200	200
	Г	Хліб житній*/Хліб цільнозерновий	30	50	50
		Фрукти сезонні в асортименті*/Ягоди	100	100	100
		<i>Харчова цінність:</i>			
		Білки, г	16,23	18,90	21,58
		Жири, г	16,26	19,11	21,97
		Вуглеводи, г	99,36	110,36	121,36
		Енергоцінність, ккал	617,48	698,74	780,00
Вівторок		Асорті овочево/Салат зі свіжих овочів*** (№22, с.31 Збірник шкільний)	75	75	75
	Г,ЗП	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином* /Чахохбілі з куркою*	70	100	120
	МП,Л	Картопля відварна з кропом/Макарони відварні з маслом вершковим	120	150	150
	Г	Хліб житній*/Хліб цільнозерновий	30	50	50
		Компот з фруктів або ягід свіжих*/Чай з каркаде*	200	200	200
		Фрукти сезонні в асортименті*/Ягоди	100	100	100
		<i>Харчова цінність:</i>			
		Білки, г	30,50	39,60	44,20
		Жири, г	18,70	21,80	23,20
		Вуглеводи, г	73,40	88,30	91,30
	Енергоцінність, ккал	583,10	705,30	748,50	
Середа		Салат з молодої капусти, огірків та томатів*/Асорті овочево*	70	70	70
	Р, ЗП,Г Р,МП,Л,ЗП,Г	Котлети рибні */ Риба запечена з морквою та цибулею під соусом «Бешамель»*	60 60/15/10	90 90/23/17	120 120/30/23
	ЗП, МП,Л МП,Л	Рис розсипчастий з орегано*/ Фузіллі запечені із сиром (с.282 № 274 Збірник Пересічного)	120 120/15	150 150/15	150 150/15
		Лимонад/ Компот з ягід або фруктів*	200	200	200
	Г	Хліб житній*/Хліб цільнозерновий	30	50	50
		Фрукти сезонні в асортименті*/Ягоди	100	100	100
		<i>Харчова цінність:</i>			
		Білки, г	22,84	30,44	36,04
		Жири, г	12,21	14,05	15,15
		Вуглеводи, г	86,27	91,07	118,27
	Енергоцінність, ккал	553,44	696,24	753,14	
Четв ер		Салат з м'якого сиру та томатів/ Салат з моркви і сиру	75	75	75

		Лобіо з квасолі* / Товчанка (картопля, бобові, горох)*	120	150	150	
	ЗП,МП,Л	Лінові вареники	100/15	100/15	100/15	
		Компот із свіжих фруктів або ягід/ Какао	200/ 180	200 / 180	200 / 180	
	Г	Хліб цільнозерновий*/Хліб житній	30	50	50	
		Фрукти сезонні в асортименті*/Ягоди	100	100	100	
		<i>Харчова цінність:</i>				
		Білки, г	21,20	22,20	24,60	
		Жири, г	20,00	22,00	23,80	
		Вуглеводи, г	77,80	84,50	91,40	
		Енергоцінність, ккал	576,50	623,50	677,00	
П'ятниця		Салат зелений з огірків та томатів/Асорті овочево*	75	75	75	
		Курка запечена в соусі «Імбирному»*/ Курка по-італійськи*	70	100	120	
		ЗП,Г	Каша (розсипчаста) пшенична*** (с.124 Збірник шкільний №144)/ Каша гречана	120	150	150
		ЗП	Компот з свіжих фруктів та ягід / Чай з каркаде	200	200	200
		Г	Хліб цільнозерновий *	30	50	50
			Фрукти сезонні в асортименті*/Ягоди	100	100	100
			<i>Харчова цінність:</i>			
			Білки, г	25,40	33,20	36,57
			Жири, г	18,34	23,84	25,54
			Вуглеводи, г	64,29	78,49	79,44
		Енергоцінність, ккал	523,81	658,81	691,85	
		<i>Четвертий тиждень</i>				
Понеділок		Салат зелений з огірками та помідорами ** (с.44 №17 Збірник Клопотенко)/ Асорті овочево*	75	75	75	
		Я,МП, Л,Г,ЗП	Курячий шніцель з соусом «Кетчуп»*/			
		Г,МП, Л,Я, ЗП	Курячі нагетси з соусом «Кетчуп»	70/15	100/15	120/15
		ЗП	Каша гречана*** (с.124 Збірник шкільний №144)/	120	150	150
		ЗП	Каша пшоняна*** (с.124 Збірник шкільний №144)			
			Лимонад* №106/ Компот із свіжих фруктів*/Чай з каркаде *	200	200	200
			Фрукти сезонні в асортименті*/Ягоди	200	200	200
			<i>Харчова цінність:</i>			
			Білки, г	22,54	29,30	33,00
			Жири, г	15,32	19,15	21,10
		Вуглеводи, г	76,94	88,09	91,30	
		Енергоцінність, ккал	533,19	634,69	677,10	

Вівторок		Салат з свіжих томатів з солодким перцем* / Салат зелений з огірків та томатів*	75	75	75
	МП,Л,Я	Пастуший пиріг з курячим м'ясом* /	200	200	250
	ЗП,МП,Л	Куліш з курячим м'ясом*			
		Компот із свіжих фруктів/Чай з каркаде	200	200	200
	Г	Хліб цільнозерновий /Хліб житній	30	50	50
		Фрукти сезонні в асортименті*/Ягоди	100	100	100
		<i>Харчова цінність:</i>			
		Білки, г	16,97	17,97	19,47
		Жири, г	23,27	25,27	28,37
		Вуглеводи, г	71,50	78,20	84,70
	Енергоцінність, ккал	572,57	619,57	679,87	
Середа		Салат з молодої капусти, огірків та кропу*/Помідори свіжі	75	75	75
	Р, МП,Л, ЗП,Г	Риба запечена з морквою і цибулею у соусі «Бешамель»*/	60/12	90/18	120/24
	Р,Я,ЗП	Рибні нагетси*	60	90	120
	МП,Л	Горохове пюре з вершковим маслом (с. 138, № 161 Збірник шкільний)/	120	150	150
	МП,Л	Картопля відварна з вершковим маслом*			
		Напій з лимонів, апельсинів*/Компот із фруктів або ягід та м'яти *	200	200	200
	Г	Хліб цільнозерновий*	30	50	50
		Фрукти сезонні в асортименті*/Ягоди	100	100	100
		<i>Харчова цінність:</i>			
		Білки, г	25,10	31,30	36,30
	Жири, г	15,90	19,60	20,80	
	Вуглеводи, г	83,20	98,20	99,10	
	Енергоцінність, ккал	576,30	691,20	722,70	
Четвер		Рагу овочева (с.102, №118 Збірник шкільний)/Ліниві голубці	100	100	100
	МП,Л, ЗП,Г	Запіканка сирна з яблуком і морквою та сметаною кип'яченою /			
	МП,Л, ЗП,Г	Оладки з сиром кисломолочним зі сметаною кип'яченою *** (с.301, №371 Збірник шкільний) або з ягідним кюлі	150/25	200/25	200/25
		Компот з фруктів або ягід свіжих*/Чай з лимоном	200/5	200/5	200/5
		Фрукти сезонні в асортименті*/Ягоди	100	100	100
		<i>Харчова цінність:</i>			
		Білки, г	22,83	25,99	28,36
	Жири, г	21,50	25,06	26,63	

Питання		Вуглеводи, г	73,76	79,80	83,33
		Енергоцінність, ккал	579,45	648,07	685,88
		Салат із свіжих помідорів і яблук (с.60, №13 Збірник Пересічного)/ Огірки свіжі	75	75	75
	Я, МП,Л, ЗП,Г	Кебаб з сиром**/ Курячий шніцель*	70	100	120
	ЗП,Г	Кускус (розсипчастий)*/ Макарони відварні з маслом вершковим	120	150	150
	МП,Л	Компот із свіжих фруктів або ягід*/Чай з каркаде*	200	200	200
	Г	Хліб цільнозерновий*/Хліб житній	30	50	50
		Фрукти сезонні в асортименті*/Ягоди	100	100	100
		<i>Харчова цінність:</i>			
		Білки, г	26,55	36,25	40,05
		Жири, г	15,13	20,05	21,15
		Вуглеводи, г	64,26	80,16	81,56
		Енергоцінність, ккал	525,25	674,36	705,96

- *Євген Клопотенко Технологічні карти страв та виробів для харчування дітей віком від 6 до 18 років у закладах освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку та дитячих закладах сфери соціального захисту, 2021 р.
- **Євген Клопотенко «Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах». Львів Литопис, 2019
- *** Сборник рецептур блюд (технологических карт) для питания школьников, «Техніка», 1990
- **** Збірник рецептур кулінарної продукції і напоїв (технологічних карт) для харчування дітей у дошкільних навчальних закладах» за загальною редакцією доктора технічних наук, професора М.І. Пересічного. Видавничий дім «АртЕк», Київ 2015.
- ***** Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах:методичний посібник / упорядкув: Н.В. Омеляненко, Ю.Б.Баранова, - К.:ТОВ «МЦФЕР-Україна», 2014.- 576с.
- ***** Снигур М.И., Корешкова З.Т. Питание детей.- К.: Рад.шк., 1988. – 702с.
- ***** Євген Клопотенко «Збірник рецептур страв для харчування дітей в закладах освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку та закладах соціального захисту», Київ, 2024. – 882 с.