

ПОГОДЖЕНО

Заступник начальника управління
начальник відділу безпеки харчових
продуктів та ветеринарної медицини
Черкаського міського управління Головного
управління Держпродспоживслужби в
Черкаській області

М.В. Павлова

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор департаменту освіти та
гуманітарної політики Черкаської
міської ради

Б.О. Белов

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

Дні тижня	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 капусти та моркви * (ТК№ 1.24)/ Салат зі свіжих томатів з солодким перцем * (ТК№ 1.02)	100	100	100	
	Драчена***/Яйце відварне	50/1 шт.	50/1 шт.	50/1 шт.	
	Сир твердий	15	15	15	
	Каша гречана*** / Каша рисова***	120	150	150	
	Какао з молоком	180	180	180	
	Хліб цільнозерновий/Хліб житній	30	50	50	
	Фрукти сезонні в асортименті	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	Салат з відварного буряка***/ Кабачки і цвітна капуста запечені***із сметаною (с.218), № 212 збірник Пересічного	75	75	75	
	Плов з курячим м'ясом *ТК № 4.04/ Печеня по-домашньому *	180	200	250	
	Чай з лимоном	200/5	200/5	200/5	
	Хліб цільнозерновий/ Хліб житній	30	50	50	
	Фрукти сезонні в асортименті	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
		Енергоцінність, ккал	546,30	700,11	777,84
Середа	Опочево асорті* / Салат із капусти з сиром ***** (Снігур, с.202)	75	75	75	
	Коглета по-міланські з сиром* /	70	100	120	

	Шніцель курячий*			
	Каша пшенична/ Каша пшоняна	120	150	150
	Узвар із суміші сухофруктів / Компот з яблук	200	200	200
	Хліб цільнозерновий/ Хліб житній	30	50	50
	Фрукти сезонні в асортименті	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	Салат із свіжих помідорів/ Салат із свіжих огірків	75	75	75
	Рибні стіки* / Котлети рибні *	60	90	120
	Каша рисова/Булгур	120	150	150
	Сир твердий	15	15	15
	Сік овочевий	200	200	200
	Хліб цільнозерновий/хліб житній	30	50	50
	Фрукти сезонні в асортименті	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	Запіканка рисова з сиром кисломолочним та ягідним кюлі або сметаною кип'яченою *	120/20	150/20
Овочеve соте*/ Рагу з баклажанами****с.184		70	70	70
Каша пшенична/Каша вівсяна		120	150	150
Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених) */Какао з молоком		200/180	200/180	200/180
Фрукти сезонні в асортименті		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
<i>Другий тиждень</i>				
Понеділок	Салат зі свіжих томатів з солодким перцем* / Салат з м'якого сиру та томатів*	70	70	70
	Ризотто з зеленим горошком та сиром твердим*/ Лобіо з квасолі*	120	150	150
	Кебаб з сиром*/Січеники *	70	70	100
	Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених) /Чай з лимоном	200	200	200
	Хліб цільнозерновий/Хліб житній	30	50	50
	Фрукти сезонні в асортименті	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	Овочеve асорті* / Салат з червоної капусти з соусом «Вінегрет»*	75	75	75
	Куряче стегно в гірчичному соусі*/ Стіки курячі (курячі палочки)	50/0,8 50	75/1,1 75	90/1,4 90
	Капуста тушкована з картоплею***/ Картопля запечена **	120	150	150
	Узвар/Чай чорний	200	200	200
	Хліб житній	30	50	50
	Фрукти сезонні в асортименті	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 моркви та капусти зі сметанно- хроновим соусом (сметана кип'ячена) */ Салат із відвареного буряка та олією***	75	75
Курячі нагетси*/ Шніцель курячий*		70	100	120
Горохове пюре з зеленого гороху */ Товчанка .. (бобові, горох, картопля) *		120	150	150
Сік фруктовий		200	200	200
Фрукти сезонні в асортименті		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	Салат зі свіжих помідорів/ Qгірок свіжий	75	75	75
	Риба тушкована з овочами та томатним соусом*/ Рибні стіки з цибулевим соусом	60/12 60/15	90/18 90/18	120/24 120/20
	Рис з орегано*/ Каша гречана розсипчаста	120	150	150
	Сир твердий	15	15	15
	Чай з лимоном	200/5	200/5	200/5
	Хліб житній	30	50	50
	Фрукти сезонні в асортименті	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	Овочеve соте/Овочі свіжі	70/50	70/50	70/50
	Каша пшоняна з цибулею і яйцем**	120	150	150
	Львівський сирник з морквою та сметаною кип'яченою*/ Сирне суфле із вершковим маслом*** (ОХД стор. 414)	100/25	100/25	100/25
	Какао із молоком/Чай чорний	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/ Салат зелений з огірками і помідорами	100	100	100
	Омлет із сиром	80	100	120
	Каша пшенична/ Каша гречана розсипчаста	120	150	150
	Сік фруктовий	200	200	200
	Фрукти сезонні в асортименті	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	Овочеve асорті/ Салат з червоної капусти з соусом «Вінегрет»*	75	75	75
	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином */ Курячі нагетси	70	100	120
	Картопля відварна з кропом/Картопляне пюре	120	150	150
	Компот із фруктів або ягід (свіжих або заморожених) */Чай	200	200	200
	Фрукти сезонні в асортименті	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 із капусти з зеленим горошком/ Салат зелений з огірками і помідорами*	75	75	75
	Рибні нагетси з соусом «Кетчуп»/ Риба запечена з морквою та цибулею під соусом «Бешамель»	60/15 60/15/10	90/15 90/23/17	120/15 120/30/23
	Рис розсипчастий з орегано/ Макарони (фузіллі) запечені із сиром	120 120/15	150 150/15	150 150/15
	Чай/ Компот із ягід або фруктів*	200	200	200
	Хліб житній/Хліб цільнозерновий	30	50	50
	Фрукти сезонні в асортименті	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	
Четвер	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
	Чахохбілі з куркою*/ Шніцель курячий	70	70	100
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)/Компот із ягід або фруктів*	200	200	200
	Хліб цільнозерновий/хліб житній	30	50	50
	Фрукти сезонні в асортименті	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	Капуста тушкована / Асорті овочево	75	75	75
	Курка запечена в соусі «Імбирному» */ Курка по-італійські *	70	100	120
	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем/ Рис розсипчастий	120	150	150
	Чай / Напій з лимонів та апельсинів	200	200	200
	Хліб цільнозерновий /Хліб житній	30	50	50
	Фрукти сезонні в асортименті	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	
Четвертий тиждень				
Понеділок	Салат з білокачанної капусти з морквою та яблуками/ Асорті овочево	75	75	75
	Яйце відварне	50 (1 шт)	50 (1 шт)	50 (1 шт)
	Каша гречана/ Макарони (пенне) з маслом	200	200	250
	Сир твердий	15	15	15
	Компот з фруктів або ягід свіжих або заморожених/Чай	200	200	200
	Фрукти сезонні в асортименті	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	
Вівторок	Салат зелений з огірками та помідорами/Салат картопляний з яблуками	75	75	75
	Курячий шніцель з соусом «Кетчуп»(Клопотенко)/ Курячі нагетси з цибулевим соусом	70/15	100/15	120/15
	Каша пшенична/Каша пшоняна	120	150	150
	Компот з фруктів або ягід свіжих або заморожених*/ Напій з лимонів, апельсинів	200	200	200
	Хліб цільнозерновий/Хліб житній	30	50	50
	Фрукти сезонні в асортименті	100	100	100
	<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	
Среда	Салат з капусти з зеленим горошком/Асорті овочево	75	75	75
	Минтай, запечений у соусі «Бешамель» */Рибні нагетси*	60	90	120
	Пюре з зеленого горошка*/ Картопляне пюре з орегано*	120	150	150
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)/Чай	200	200	200
	Хліб цільнозерновий/Хліб житній	30	50	50
	Фрукти сезонні в асортименті	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	100	100	100	
	Запечене філе курки з орегано	50	70	70	
	Запіканка сирна з бананом зі сметаною кип'яченою */	150/25	200/25	200/25	
	Оладки з сиром кисломолочним зі сметаною кип'яченою				
	Какао з молоком /Чай	180/200	180/200	180/200	
	Фрукти сезонні в асортименті	100	100	100	
	<i>Харчова цінність:</i>				
		Білки, г	22,83	25,99	28,36
		Жири, г	21,50	25,06	26,63
		Вуглеводи, г	73,76	79,80	83,33
	Енергоцінність, ккал	579,45	648,07	685,88	
П'ятниця	Салат із свіжих помідорів і яблук / Огірки свіжі	75	75	75	
	Чахохбілі з куркою*/Курячий шніцель*	70	100	120	
	Кускус (розсипчастий) */ Локшинник з твердим сиром	120	150	150	
	Чай з каркаде*/Чай з лимоном	200 200/5	200 200/5	200 200/5	
	Хліб цільнозерновий/Хліб житній	30	50	50	
	Фрукти сезонні в асортименті	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.