

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 БЕЛОВ



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

(осінній 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 капусти та моркви * (ТК№ 1.24)/ Салат зі свіжих томатів з солодким перцем * (ТК№ 1.02)	100	100	100	
	Я, МЛ	Драчена***/Яйце відварне	50/1 шт.	50/1 шт.	50/1 шт.	
	МЛ	Сир твердий	15	15	15	
	ЗП, Г	Каша гречана*** / Каша рисова***	120	150	150	
	МЛ	Какао з молоком / Чай	180 /200	180 / 200	180 / 200	
	Г	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	МП	Салат з відварного буряка***/ Кабачки і цвітна капуста запечені із сметаною **** (с.218) до 15 жовтня, № 212 збірник Пересічного, Салат із запеченої груші та морквою (№ 1.16) з 15 жовтня	75	75	75	
	ЗП, Г	Плов з курячим м'ясом *ТК № 4.04/ Печеня по-домашньому *	180	200	250	
		Чай з лимоном	200/5	200/5	200/5	
	Г	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	МП	Овочеve асорті* / Салат із капусти з сиром ***** (Снігур, с.202)	75	75	75	
	МЛ Я, МП, Л, ЗП, Г	Котлета по-міланськи з сиром* / Шніцель курячий*	70	100	120	

	ЗП, Г	Каша пшенична/ Каша пшоняна	120	150	150
		Узвар із суміші сухофруктів / Компот з яблук	200	200	200
	Г	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
Р, Я Г		Рибні стіки* / Котлети рибні *	60	90	120
ЗП		Каша рисова / Булгур	120	150	150
МП		Сир твердий	15	15	15
		Сік / Компот	200	200	200
Г		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
П'ятниця	МП, ЗП, Г	Запіканка рисова з сиром кисломолочним та ягідним кюлі або сметаною кип'яченою *	120/25	150/25	180/25
	ГЦ	Овочеve соте*/ Салат з пекінської капусти, моркви з медово- гірчичним соусом (№ 1.54)*****	70	70	70
	ЗП	Каша пшенична / Каша вівсяна	120	150	150
	МП	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 капусти, огірків та кропу* (№ 1.29)	70	70	70
	ЗП, МП	Ризотто з зеленим горошком та сиром твердим*/ Лобіо з квасолі*	120	150	150
	МП, Л Г, Я, ЗП	Кебаб з сиром*/ Січеники *	70	70	100
		Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених) / Чай з лимоном	200	200	200
	Г	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	ГЦ	Овочеve асорті* / Салат з червоної капусти з соусом «Вінегрет»*	75	75	75
	ГЦ ЗП, Г, Я	Куряче стегно в гірчичному соусі* / Стіки курячі (курячі палочки)	50/0,8 50	75/1,1 75	90/1,4 90
	МП	Макарони (фузіллі) з вершковим маслом***/ Картопля запечена **	120	150	150
		Узвар/Чай чорний	200	200	200
	Г	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	МП	Салат з моркви та капусти зі сметанно- хроновим соусом (сметана кип'ячена) */ Салат із відвареного буряка та олією***	75	75	75
	Г, МП, Л, Я, ЗП	Курячі нагетси* / Шніцель курячий*	70	100	120
	МП	Картопляне пюре */ 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 / Огірок свіжий	75	75	75
	Р	Риба тушкована з овочами та томатним соусом*/ Рибні стіки з цибулевим соусом	60/12 60/15	90/18 90/18	120/24 120/20
	ЗП, МП, Л	Рис з орегано*/ Каша гречана розсипчаста	120	150	150
	МП	Сир твердий	15	15	15
		Чай з лимоном	200/5	200/5	200/5
	Г	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
	ЗП, Я, МП	Каша пшоняна з цибулею і яйцем**	120	150	150
	МП, Л, Я, Г, ЗП	Львівський сирник з морквою та сметаною кип'яченою*/ Оладки із сиром кисломолочним із сметаною кип'яченою*	120/25	150/25	180/25
	МП	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

Третій тиждень

Понеділок		Салат із моркви з яблуками/ Салат зелений з огірками і помідорами	100	100	100
	Я, МП	Омлет із сиром	80	100	120
	ЗП	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	ГЦ	Овочеve асорті/ Салат з червоної капусти з соусом «Вінегрет»*	75	75	75
	Г, МП, Л,Я, ЗП	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином */ Курячі нагетси	70	100	120
	МП	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
	Р, Я, ЗП Р, МП, ЗП	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
	ЗП МП	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
	Г	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	МП	Салат з м'якого сиру та томатів/ Салат з моркви і сиру	75	75	75
	ЗП, МП МП	Пшоняна каша зі сметаною та картоплею** (№ 58) / Товчанка (картопля, бобові, горох) *	120	150	150
	Г, ЗП Я, МП, Л, Г, ЗП	Чахохбілі з куркою*/ Шніцель курячий	70	70	100
		Узвар з суміші сухофруктів (без цукру) / Компот із ягід або фруктів*	200	200	200
	Г	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	ЗП, МП, Л	Рис з броколі з бешамеллю***** (№ 10.30)	100	120	150
	Г, Я, МП, Л	Вареники ліниві *****зі сметаною кип'яченою (№ 6.1)/ Запіканка сирна з яблуком та морквою***** (№ 6.4)	120/25	150/25	180/25
	МП, Л	Напій з лимонів та апельсинів/ Какао з молоком	200/180	200/180	200/180
	Г	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	
<i>Четвертий тиждень</i>					
Понеділок		Салат з білокачанної капусти з морквою та яблуками/ Асорті овочево	75	75	75
	Я	Яйце відварне	50 (1 шт)	50 (1 шт)	50 (1 шт)
	ЗП МП, Л	Каша гречана/ Макарони (пенне) з маслом	120	150	150
	МП, Л	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
	Я, МП, Л, Г, ЗП	Курячий шніцель з соусом «Кетчуп»(Клопотенко) / Курячі нагетси соусом «Кетчуп»(Клопотенко)	70/15	100/15	120/15
	ЗП, Г	Каша пшенична/Каша пшоняна	120	150	150
		Компот з фруктів або ягід свіжих або заморожених*/ Напій з лимонів, апельсинів	200	200	200
	Г	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	
Середа		Салат з капусти з зеленим горошком/Асорті овочево	75	75	75
	Р, МП, Л Р, ЗП, Г, Я	Минтай, запечений у соусі «Бешамель» */Рибні нагетси*	60	90	120
	МП, Л	Пюре з зеленого горошка*/ Картопляне пюре з орегано*	120	150	150
		Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)/Чай	200	200	200
	Г	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

Четвер		Жири, г	15,90	19,60	20,80
		Вуглеводи, г	83,20	98,20	99,10
		Енергоцінність, ккал	576,30	691,20	722,70
	МП,Л	Рагу овочева з сиром***** (№ 3.36)	100	100	100
	МП,Л, Я	Запіканка сирна з бананом зі сметаною кип'яченою */	120/25	150/25	180/25
	МП,Л, Я, Г	Оладки з сиром кисломолочним зі сметаною кип'яченою			
	МП,Л	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
	Г, ЗП Я, МП, Л, Г, ЗП	Чахохбілі з куркою*/ Курячий шніцель*	70	100	120
	ЗП,Г МП,Л	Кускус (розсипчастий) */ Локшинник з твердим сиром	120	150	150
		Чай з каркаде*/Чай з лимоном	200 200/5	200 200/5	200 200/5
	Г	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.І., 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.