

ПОГОДЖЕНО

В.о. начальника Черкаського
міського управління Головного
управління Держзодспоживслужби
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 СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ
КОМУНАЛЬНОЇ ВЛАСНОСТІ МІСТА ЧЕРКАСИ

(зимовий період)

Дні тижня	Алергени	Назва страви	Вихід страв, г			
			Для дітей 6-11 років	Для дітей 11-14 років	Для дітей 14-18 років	
<i>Перший тиждень</i>						
Понеділок		Салат з капусти та зеленого горошку / Салат з яблуками та квашеною капустою	75	75	75	
	Я, МП, Л Я	Фритата з сиром***** (№5.13 / Яйце відварне	50/ (1 шт)	50 / (1 шт)	50/ (1 шт)	
		Соус «Болоньезе»	50	50	50	
	ЗП, Г	Каша пшенична (розсипчаста) / Каша ячнева	120	150	150	
	МП, Л	Какао з молоком / Чай з каркаде	180/200	180/200	180/200	
	Г	Хліб житній і цільнозерновий	30	50	50	
		Фрукти сезонні в асортименті	100	100	100	
	<i>Харчова цінність:</i>					
		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	ГЦ	Салат з капусти з ароматною олією (№ 1.28) / Вінегрет	75	75	75	
	МП, Л	Сир твердий	15	15	15	
	Я, МП, Л, Г, ЗП	Шніцель курячий з соусом «Кетчуп» / Курка по-італійськи	70/20 90	100/25 125	120/30 150	
	ЗП, Г	Каша гречана/каша рисова	120	150	150	
		Чай з лимоном	200	200	200	
	Г	Хліб житній	30	50	50	
		Фрукти сезонні в асортименті	100	100	100	
	<i>Харчова цінність:</i>					
		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		Овочі натуральні солоні /Салат з капусти та зеленого горошку	75	75	75
	Р Р, Г,Я,ЗП	Котлета рибна / рибні нагетси	60	90	120
	МП,Л	Картопляне пюре на молоці з вершковим маслом /	120	150	150
	МП,Л	Макарони (пенне) з вершковим маслом***			
		Імбирний чай / Чай чорний	200	200	200
		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 свіжої капусти / Овочі натуральні свіжі/Овочі солоні	75	75	75
	ЗП, МП,Л	Куліш з курячим м'ясом/ Плов з булгура із курячим м'ясом***** (№ 8.1)	180	250	250
		Сік в асортименті	200	200	200
	Г	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	ГЦ	Овочеve cote/ Вінегрет овочевий	100	100	100
	ЗП,Г, МП,Л,Я	Запіканка рисова з сиром кисломолочним та сметаною кип'яченою /Локшинник з сиром і вершковим маслом	150/25	180/25	200/25
		Напій апельсиновий / Чай з лимоном	200 200/5	200 200/5	200 200/5
		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	ГЦ	Салат з червоної капусти з соусом «Вінегрет»/ Салат із моркви з яблуками	75	75	75
	ЗП ЗП,МП,Л	Плов з м'ясом птиці / Лінівi голубці з яловичиною	200	200	250
	МП,Л	Какао з молоком/Компот з фруктів або ягід свіжих або заморожених	180/200	180/200	180/200
	Г	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		Салат з капусти, моркви та зеленого горошку / Салат з буряком та сухариками	75	75	75
	МП,Л	Сир твердий	15	15	15
	МП,Л,Я	Печеня по-домашньому із м'яса птиці/ Пастуший пиріг з курячим м'ясом	180	250	250
		Узвар/Чай	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		Салат з капусти, яблуком і селерою/ Овочі натуральні солоні	100	100	100
	Я, МП,Л Я	Омлет з морквою/ Яйце варене	75/ 1 шт	75/ 1 шт	75/ 1 шт
	МП,Л	Сир твердий	15	15	15
	МП,Л ЗП,Г	Товчанка з вершковим маслом/ Сочевиця (відварена) зі спеціями	120	150	150
		Сік в асортименті	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		Ікра бурякова / Овочі натуральні солоні	70	70	70
	Р	Риба тушкована з овочами та томатним соусом/ Рибні фрикадельки в томатному соусі	60	90	120
	Р,Я ЗП,Г МП,Л	Каша рисова / Макарони відварні з вершковим маслом	120	150	150
		Чай з лимоном/ Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	200/5 200	200/5 200	200/5 200
	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	ЗП	Овочева паеля з куркумою***** (№ 10.15)	100	100	100
	МП, Л МП, Л, Я	Львівський сирник з морквою та сметаною кип'яченою/ Оладки дріжджові із сиром кисломолочним і сметанковим соусом	150/25	180/25	200/25
		Узвар/Чай	200	200	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 з капусти та свіжого яблука/ Салат з капусти та моркви	100	100	100	
	Я Г,МП,	Фрикадельки м'ясні** (№ 60) / _Курячі нагетси	70	100	120	
	ЗП,Г ЗП, МП	Каша пшенична/ Пшоняна каша із сметаною та картоплею	120	150	150	
		Сік в асортименті	200	200	200	
	Г	Хліб житній	30	50	50	
		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	Салат картопляний з квашеною капустою/ Вінегрет	75	75	75	
	Р, МП,Л Р,Я	Риба запечена з соусом «Бешамель» /Фрикадельки рибні ** (№ 60)	60	90	120	
	МП,Л ЗП	Макарони (пенне) із вершковим маслом/Кускус	120	150	150	
		Чай з лимоном / Узвар	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		Ікра бурякова/ Салат з капусти, яблуком і селерою	70	70	70	
		Бефстроганов із курятини з соусом / Курка тушкована у соусі гуляш із кмином	70	100	120	
	МП,Л ЗП	Пюре картопляне із вершковим маслом на молоці / Каша гречана	120	150	150	
		Напій з журавлини**№520/ Напій з лимонів, апельсинів	200	200	200	
	Г	Хліб житній	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 капусти, моркви та зеленого горошку/Салат з моркви з яблуками	70	70	70
	Я, МП, Л Я, МП, Л	Омлет з сиром твердим/ Яйце відварене	75	75	75
	МП, Л	Товчанка (картопля, бобові, горох)/ Пшоняна каша зі сметаною та картоплею	120	150	150
		Напій з лимонів, апельсинів/Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	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	Лінійні голубці з м'ясом птиці***** (9.27)	120	150	150
	МП, Л, Я	Локшинник із сиром кисломолочним та сметаною кип'яченою / Сирники із сиру кисломолочного зі сметаною кип'яченою	120/25	150/25	180/25
	МП	Какао з молоком/Чай	180/200	180/200	180/200
		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 капусти з ароматною олією * (№ 1.28)/_Овочеve cote	80	80	80
	Г, МП, Л, Я, ЗП	Курка запечена в соусі «Імбирному»/ Курячі нагетси	60	90	120
	ЗП	Гречана каша (розсипчаста) / Рис розсипчастий	120	150	150
		Чай з лимоном/Чай з каркаде	200/5 200	200/5 200	200/5 200
	Г	Хліб цільнозерновий	30	50	50
		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	ГЦ	Салат з капусти, зеленого горошку та насія/ Вінегрет	75	75	75
	ЗП, МП, Л	Печеня по-домашньому/ Куліш з курячим м'ясом * (№ 4.03)	180	250	250
		Сік фруктовий в асортименті	200	200	200
	Г	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		Овочі квашені/Салат з квашеної капусти з цибулею	75	75	75
	Р, МП,Л Р,ЗП	Риба запечена у соусі «Бешамель»/ Котлети рибні * (№ 6.07)	60	90	120
	МП,Л	Горохове пюре з вершковим маслом/Картопляне пюре з вершковим маслом	120	150	150
		Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)/Чай з каркаде	200	200	200
	Г	Хліб цільнозерновий	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		Овочева рагу з зеленим горошком/ Овочева ікра	100	100	100
	МП, Л,Я, ЗП,Г	Манний пудинг з ягідним кюлі*(№ 12.10)/ Запиканка рисова із вершковим маслом	150/5	180/5	200/5
	МП,Л	Какао з молоком/Чай з лимоном	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	ГЦ	Салат з моркви, яблук та соусом «Вінегрет»/ Овочі в асортименті солоні	75	75	75
	Я, ЗП	Тюфтелі м'ясні з овочами / Гуляш із курячого м'яса *** (№ 237)	60/40	90/40	120/50
	ЗП,Г	Кускус (розсипчастий)/ Булгур	120	150	150
		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	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