

ПОГОДЖЕНО

Начальник Черкаського міського управління Головного управління Держпродспоживслужби в Черкаській області

Мізінова О.В.



ЗАТВЕРДЖЕНО

В.о. директора департаменту освіти та гуманітарної політики Черкаської міської ради

Б.О. Белов



ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ ДЛЯ ОДНОРАЗОВОГО ХАРЧУВАННЯ УЧНІВ ПІЛЬГОВИХ КАТЕГОРІЙ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ (зимовий період)

Дні тижня	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**/Вінегрет*	75	75	75
	Яйце відварне***с.145№ 169 Збірник шкільний	50	50	50
	Соус «Болоньезе»*	50	50	50
	Каша пшенична (розсипчаста) *** (с.124 Збірник шкільний №144)/ Каша ячнева*** (с.124 Збірник шкільний №144)	120	150	150
	Какао з молоком*	180	180	180
	Хліб житній і цілнозерновий	30	50	50
	Банани свіжі / 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	Салат картопляний (№11 с.32 Збірник шкільний)/ Салат з яблуками та квашеною капустою (с.58 №24 Збірник Клопотенко)	100	100	100
	Сир твердий*** (с.23 Збірник шкільний №9)	15	15	15
	Шніцель курячий*/ Курка по-італійськи*	90	125	150
	Каша гречана (розсипчаста) *** (с.124 Збірник шкільний №144)//Рис з орегано*	120	150	150
	Чай з лимоном*	200	200	200
	Хліб житній	30	50	50
	Груші свіжі / 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 с.52, №52, Збірник шкільний	75	75	75
	Котлета рибна або рибні нагетси (2 шт)	70	105 (3 ш)	140 (4 шт)
	Картопляне пюре на молоці з вершковим маслом **** (№140 Збірник Пересічного с.161)	120	250	300
	Імбирний чай*	125	125	125
	Сливи свіжі / 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** (№7, с. 24 Збірник Клопотенко) / Овочі натуральні свіжі	100	100	100
	Куліш з курячим м'ясом* /Тушкована капуста з овочами і курячим м'ясом*	180	250	300
	Сік в асортименті*	200	200	200
	Яблука свіжі/ 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	Овочеve соте*/ Вінегрет овочевий с.51, №50 Збірник шкільний	120	120
Крупеник з вершковим маслом с.235, №227 Збірник Пересічного/ Локшинник з сиром і вершковим маслом с.284, №276 Збірник Пересічного		125/5	150/5	150/5
Напій апельсиновий с.603 Збірник Пересічного****		200	200	200
Хліб цілнозерновий*/хліб житній*		30	50	50
Яблука свіжі/ 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 з червоної капусти з соусом	75	75	75

	«Вінегрет»*/ / Салат з буряком та сухариками** с.20, № 5 Збірник Клопотенко			
	Плов з м'ясом птиці *	150	200	200
	Какао з молоком*	200	200	200
	Хліб житній	30	50	50
	Банани свіжі/ 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 із моркви з яблуками****(№35 с. 74 Збірник Пересічного)/	75	75	75
	Сир твердий*** (с.23, №9 Збірник шкільний)	15	15	15
	Печеня по-домашньому із м'яса птиці*/ Вівчарський пиріг*	180	250	300
	Узвар*	125	125	125
	Хліб житній*	30	50	50
	Яблука свіжі/ 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 с.52, №52, Збірник шкільний	100	100	100
	Омлет з морквою**** с.321, №315 Збірник Пересічного	75	75	75
	Товчанка з вершковим маслом*/ Сочевиця (відварена) зі спеціями*	120	150	150
	Сік в асортименті*	200	200	200
	Яблука свіжі/ 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 с.54, №54 Збірник шкільний***	70	70	70
	Сир твердий*** (с.23, №9 Збірник шкільний)	15	15	15
	Риба тушкована з овочами та томатним	48/12	72/18	96/24

	соусом*/ Рибні стіки* з цибулевим соусом*/ Рибні фрикадельки в томатному соусі*			
	Булгур*/ Каша гречана (розсипчаста) *** (с.124 Збірник шкільний №144)	120	150	150
	Чай з лимоном*	180/5	180/5	180/5
	Хліб житній*	30	50	50
	Яблука свіжі/ фрукти сезонні в асортименті	100	100	100
	Харчова цінність:			
	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	Салат з моркви з курагою с.50, № 49 Збірник шкільний	120	150	150
	Львівський сирник з гарбузом*/ Оладки дріжджові із сиром кисломолочним і сметанковим соусом с. 303, № 373 Збірник шкільний	100/3	100/3	100/3
	Узвар*	180	180	180
	Банан свіжий/ фрукти сезонні в асортименті*	100	100	100
	Харчова цінність:			
	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 з білокачанної капусти з яблуками с.43, №39 Збірник Шкільний	100	100	100
	Чахохбілі з курки*/ Котлета куряча*	100	150	180
	Каша пшенична*** (с.124 Збірник шкільний №144)/ Каша пшоняна*** (с.124 Збірник шкільний №144)	120	150	150
	Сік в асортименті*	200	200	200
	Груші свіжі/ фрукти сезонні в асортименті*	100	100	100
	Харчова цінність:			
	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	Салат картопляний с32, № 11 Збірник Клопотенко / Вінегрет*	75	75	75
	Риба запечена з овочами з соусом	100	150	180

	«Бемашель»*/Котлета рибна*			
	Макарони (пенне) відварні із вершковим маслом с.278 № 268 Збірник Пересічного	120	120	120
	Чай з лимоном*	180	180	180
	Яблука свіжі /фрукти сезонні в асортименті	100	100	100
	Харчова цінність:			
	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 с.54, №54 Збірник шкільний***/ Салат з капусти, яблуком і селерою*/	70	70	70
	Бефстроганов із курятини з соусом / Курка тушкована у соусі гуляш із кмином	70	105	140
	Пюре картопляне із вершковим маслом на молоці	120	150	150
	Напій з журавлини**№520 с.601 Збірник Пересічного/ Напій апельсиновий с.603 Збірник Пересічного****	200	200	200
	Хліб житній	30	50	50
	Сливи свіжі/ фрукти сезонні в асортименті	100	100	100
	Харчова цінність:			
	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 із моркви з яблуками****(№35 с. 74 Збірник Пересічного)	75	75	75
	Омлет з сиром твердим**** с.320, Збірник Пересічного / Яйце відварне під соусом « Бешамель»*	75	75	75
	Товчанка (картопля, бобові, горох)	250	250	300
	Кисіль із яблук сушених ****с.491 Збірник Пересічного	200	200	200
	Хліб цільнозерновий*/Хліб житній*	30	50	50
	Фрукти сезонні в асортименті*	100	100	100
	Харчова цінність:			
	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	Гарбуз тушкований з яблуками****с.181, №166 Збірник Пересічного	80	80	80
	Панкейки із сметаною*ТК №07.18/ Яблуко запечене з сиром*ТК№ 07.05	60/15 100	80/15 120	100/15 150
	Чай з лимоном*	200/ 200/5	200/ 200/5	200/ 200/5
	Хліб цільнозерновий *	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	Капуста червоноголова, тушкована з яблуками****с.180, № 165 Збірник Пересічного/ Овочеve cote*	100	100	100
	Курка запечена в соусі «Імбирному»*/ Курка по-італійські*	60	85	100
	Гречана каша (розсипчаста) *** (с.124 Збірник шкільний №144) / Рис розсипчастий*** (с.124 Збірник шкільний №144)	120	150	150
	Чай з молоком*/ 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	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 з капусти, зеленого горошку та насіння*/ Вінегрет*	75	75
Печеня по-домашньому* / Плов з курячим філе*		70/15	100/15	120/15
Сік фруктовий в асортименті*		200	200	200
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		Гарбуз запечений з яйцем с.217 Збірник Пересічного /Салат з квашеної капусти з цибулею с.68 Збірник Пересічного	75	75
	Минтай запечений у соусі «Бешамель»*/ Зрази рибні січені**с.357 Збірник Пересічного	60	90	120
	Картопляне пюре з вершковим маслом	120	150	150
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру*)	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	Овочева рагу з зеленим горошком*/ Овочева ікра****	120/60	150/60	150/60
	Запіканка рисова із вершковим маслом*/	200/5	250/5	250/5
	Какао з молоком*	125	125	125
	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 з моркви, яблук та соусом «Вінегрет»*/Овочі в асортименті	75	75
Тюфтелі м'ясні з овочами. №389		100	150	175
Кускус (розсипчастий)*/ Булгур*		120	150	150
Чай з молоком/Чай з лимоном		200	200	200
Хліб цільнозерновий*/Хліб житній*		30	50	50
Банани свіжі/ 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	