

ПОГОДЖЕНО

Начальник Черкаського міського управління Головного управління Держзодоспоживслужби 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 (осінній 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 моркви*/ Салат зі свіжих томатів з болгарським перцем*	100	100	100
	Фрїтата*/Драчена ***№179с.150 Збірник шкільний)	50	50	50
	Каша гречана*** (с.124 Збірник шкільний№144) / Каша рисова *** (с.124 Збірник шкільний№144)	120	150	150
	Какао з молоком*	180	180	180
	Хліб цільнозерновий*/хліб житній	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	Салат з відварного буряку*** (с.46, Збірник шкільний, № 43) / Кабачки і цвітна капуста запечені**із сметаною с.218, №212 Збірник Пересічного)	100/25	100/25	100/25
	Плов з курячим м'ясом*/ Печеня домашньому*	180	250	300
	Сир твердий*** (с.23 Збірник шкільний №9)	10	15	15
	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	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	Овочева асорті*/ Салат із капусти з сиром ***** (№ 20 Снігур, с.202)	100	100	100	
	Котлета по-міланські з сиром*/ Шніцель курячий*	90	125	150	
	Каша пшенична*** (с.124 Збірник шкільний №144)/ Каша пшоняна*** (с.124 Збірник шкільний №144)	120	150	150	
	Узвар із сухофруктів*	150	150	150	
	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 зі свіжих помідорів** (с.46 Збірник Клопотенко, №18) Салат зі свіжих огірків (с.26 №14*** Збірник шкільний)	100	100	100
		Рибні стіки з вершковим маслом / Котлети рибні з вершковим маслом	70 (2 шт)	105 (3 ш)	140 (4 шт)
		Каша пшенична*** (с.124 Збірник шкільний №144)/ Каша ячнева*** (с.124 Збірник шкільний №144)/	120	150	150
		Сир твердий*** (с.23 Збірник шкільний №9)	15	15	15
Хліб цільнозерновий*/ Хліб житній*		30	50	50	
Сік овочевий*		200	200	200	
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 з	125/5	150/5	150/5

	маслом вершковим***с.132 №154 Збірник шкільний			
	Овочеve cote*/ Рагу з баклажанами** *(с.184, №169 Збірник Пересічного)	120	120	150
	Компоти із свіжих плодів*(с.271, № 326 Збірник шкільний)	125	125	125
	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
	Другий тиждень			
Понеділок	Салат зі свіжих томатів з болгарським перцем* / Салат з м'якого сиру та томатів*	75	75	75
	Ризотто з зеленим горошком та сиром твердим/ Лобіо з квасолі	150	200	200
	Узвар з сухофруктів*	200	200	200
	Хліб цільнозерновий*/ Хліб житній*	30	50	50
	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	Овочеve асорті* / Салат з червоної капусти з соусом «Вінегрет»*	100	100	100
	Куряче стегно в гірчичному соусі*/ Курка тушкована в соусі гуляш *	50	75	90
	Картопля запечена **(№56 Збірник Клопотенко)/ Капуста, тушкована з картоплею *** (с.100 Збірник шкільний №115)	120	150	150
	Компот із свіжих плодів*** (с.271 №326 Збірник шкільний)	125	125	125
	Хліб цільнозерновий*/ Хліб житній*	30	50	50
	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	Салат з моркви та капусти зі сметанно-хроновим соусом*/ Буряк тушкований з чорносливом (№28 Збірник Пересічний с.69)	100	100	100
	Курячі нагетси/ Шніцель курячий	85	125	150
	Товчанка (бобові, горох, картопля)*/ Горохове пюре з зеленого горошку*	120	150	150
	Сік яблучно – виноградний*	200	200	200
	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 зі свіжих помідорів*** (с.28, №17 Збірник шкільний) /Огірок свіжий	70	70	70
	Риба тушкована з овочами та томатним соусом*/ Рибні стіки з цибулевим соусом*	48/12	72/18	96/24
	Рис з орегано*/ Каша гречана розсипчаста*** (с.124 Збірник шкільний №144)	120	150	150
	Сир твердий*** (с.23 Збірник шкільний №9)	10	15	15
	Чай з лимоном	180/5	180/5	180/5
	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	Овочеve соте	50	50
Каша пшоняна з цибулею і яйцем ****(с.233 №226 Збірник Пересічного)		200	250	250
Львівський сирник з морквою*/ Сирне суфле із вершковим маслом**** *(ОХД стор. 414)		100/3	100/3	100/3
Какао із молоком*		180	180	180
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>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
	Омлет з сиром (с. 321, №315 Збірник Пересічного)	40	40	40
	Каша пшенична*** (с.124 Збірник шкільний №144)/ Каша гречана розсипчаста*** (с.124 Збірник шкільний №144)	120	150	150
	Сік яблучно-виноградний*	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* / Гуляш курячий*	100	150	180
	Картопля відварна з кропом*	120	120	120
	Компот із свіжих плодів*** (с.271 №326 Збірник шкільний)	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
Середа	Салат з капусти з зеленим горошком** (№8 с.26 Збірник Клопотенко)/ Салат картопляний (№11, с.32 Збірник Клопотенко)	70	70	70
	Хлібці рибні (парові) з вершковим маслом с.360 № 352 Збірник Пересічного/ Риба запечена з морквою та цибулею під соусом «Бешамель»*	70	105	140

	Рис розсипчастий з орегано*/ Фузіллі запечені із сиrom (с.282 № 274 Збірник Пересічного)	120 120/15	150 150/15	150 150/15
	Напій з журавлини**№520/ Кисіль з ревеню ***** (ОХД с.442)	200	200	200
	Хліб цільнозерновий/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 м'якого сиру та томатів*/ Салат з моркви і сиру*	75	75	75
	Лобіо з квасолі* / Товчанка (картопля, бобові, горох)*	250	250	300
	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	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 червоноголова, тушкована з яблуками**(с.181 № 165 Збірник Пересічного)/Асорті овочеve*	100	100	100
	Курка запечена в соусі «Імбирному»*/ Курка по-італійські*	60	85	100
	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем/ Рис розсипчастий*** (с.124 Збірник шкільний№144)/	120	150	150
	Чай з лимоном*	200/5	200/5	200/5
	Хліб цільнозерновий*/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
<i>Четвертий тиждень</i>				
Понеділок	Салат з білокачанної капусти з морквою та яблуками**** (с.64, № 20 Збірник Пересічного) / Асорті овочево*	100	100	100
	Вегетаріанський закритий пиріг* / Пенне, запечені з яйцем**** (с.282, № 274 Збірник Пересічного)	200	200	250
	Компот із свіжих плодів*	180	180	180
	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 зелений з огірками та помідорами ** (с.44 №17 Збірник Клопотенко)/ Салат картопляний з яблуками*** (с.38 №32 Збірник шкільний)	100	100	100
	Курячий шніцель з соусом «Кетчуп»*/ Курячі нагетси з цибулевим соусом*	70/15	100/15	120/15
	Каша пшенична*** (с.124 Збірник шкільний №144)/ Каша пшоняна*** (с.124 Збірник шкільний №144)	120	150	150
	Лимонад* №106/ Кисіль з плодів шипшини «Вітамінний» с.490, № 511 Збірник Пересічного)	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	Запечені кабачки в панірувальних сухарях*	75	75	75
	Рибні котлети з вершковим маслом*/	60	90	120

	Рибні нагетси з вершковим маслом			
	Пюре з зеленого горошка*/Картопляне пюре з орегано*	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
	Харчова цінність:			
	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)	120/60	150/60	150/60
	Запіканка сирна з бананом* / Оладки з сметаною*** (с.301, №371 Збірник шкільний)	200/25	225/25	250/25
	Какао з молоком*	125	125	125
	Фрукти сезонні в асортименті*	100	100	100
	Харчова цінність:	75	75	75
	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 (с.60, №13 Збірник Пересічного)/ Огірки свіжі	100	100
Чахохбілі з куркою*/Курячий шніцель*		100	150	175
Локшинник з твердим сиром (с.284, №276 Збірник Пересічного)		120	150	150
Чай з лимоном*		200	200	200
Хліб цільнозерновий*/Хліб житній*		30	50	50
Фрукти сезонні в асортименті*		100	100	100
Харчова цінність:				
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 для харчування дітей шкільного віку. 2021 рік.

- ** 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)/М-во торговли УССР. – К.: «Техника», 1989. – 407 с.
- ****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.