

ПОГОДЖЕНО Начальник Черкаського міського управління Головного управління Держпродспоживслужби в Черкаській області  О.В. Мізінова	ЗАТВЕРДЖЕНО Директор департаменту освіти та гуманітарної політики Черкаської міської ради  Б.О. Белов
--	---

ПРИМІТКА: ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ ДЛЯ ОДНОРАЗОВОГО ХАРЧУВАННЯ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ, ЯКІ НАЛЕЖАТЬ ДО КАТЕГОРІЙ, ВИЗНАЧЕНИХ ПРОГРАМОЮ ОРГАНІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ КОМУНАЛЬНОЇ ВЛАСНОСТІ МІСТА ЧЕРКАСИ НА 2022-2025 РОКИ (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
	Фрітата*/Драчена***	50	50	50
	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
	Сир твердий	15	15	15
	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	Овочеve асорті* / Салат із капусти з сиром ***** (Снігур, с.202)	75	75	75

	Котлета по-міланські з сиром* / Шніцель курячий*	70	100	120
	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 пшенична/Каша ячнева	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	150/20
	Овочеve соте*/ Рагу з баклажанами****с.184	70	70	70
	Булгур/Каша вівсяна	120	150	150
	Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених) *	200	200	200
	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*	75	75	75
	Ризотто з зеленим горошком та сиром твердим*/ Лобіо з квасолі*	120	150	150
	Кебаб з сиром*/Січеники *	70	70	100
	Узвар з сухофруктів (яблука, груші)	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*/ Курка тушкована в соусі гуляш *	50/0,8 50/14	75/1,1 75/8	8/1,4 90/25
	Капуста тушкована з картоплею***/ Картопля запечена **	120	150	150
	Компот із фруктів або ягід (свіжих або заморожених) *	200	200	200
	Хліб житній	30	50	50
	Фрукти сезонні в асортименті	100	100	100
	Харчова цінність:			
	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-хруновим соусом (сметана кип'ячена) */ Салат із відвареного буряка та олією***	75	75	75
	Курячі нагетси*/ Шніцель курячий*	70	100	120
	Горохове пюре з зеленого гороху */ Товчанка (бобові, горох, картопля) *	120	150	150
	Сік яблучно-виноградний	200	200	200
	Фрукти сезонні в асортименті	100	100	100
	Харчова цінність:			
	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	70	70	70
	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
	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	Овочеve соте/Овочі свіжі	50	50	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	180	180	180
	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 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
	Груші свіжі	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
Вівторок	Енергоцінність, ккал	617,48	698,74	780,00
	Овочева асорті/			
	Салат з червоної капусти з соусом «Вінегрет»*	75	75	75
	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином */			
	Гуляш курячий	70	100	120
	Картопля відварна з кропом	120	150	150
	Компот із фруктів або ягід (свіжих або заморожених) */Чай	200	200	200
	Фрукти сезонні в асортименті	100	100	100
	Харчова цінність:			
	Білки, г	30,50	39,60	44,20
Середа	Жири, г	18,70	21,80	23,20
	Вуглеводи, г	73,40	88,30	91,30
	Енергоцінність, ккал	583,10	705,30	748,50
	Салат із капусти з зеленим горошком/			
	Салат картопляний	70	70	70
	Рибні нагетси з соусом «Кетчуп»/	60/15	90/15	120/15
	Рибні хлібці (парові) з вершковим маслом/	60/2	90/2,5	120/3
	Риба запечена з морквою та цибулею під соусом «Бешамель»	60/15/10	90/23/17	120/30/23
	Рис розсипчастий з орегано/	120	150	150
	Макарони (фузіллі) запечені із сиром	120/15	150/15	150/15
Четвер	Напій з журавлини****№520/ Кисіль з ревеню	200	200	200
	Хліб житній/Хліб цільнозерновий	30	50	50
	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
	Салат з м'якого сиру та томатів/			
	Салат з моркви і сиру	75	75	75
П'ятниця	Лобіо з квасолі* /			
	Товчанка (картопля, бобові, горох) *	120	150	150
	Курячі нагетси*/			
	Шніцель курячий	70	70	100
	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	21,20	22,20	24,60
	Жири, г	20,00	22,00	23,80

П'ятниця	Вуглеводи, г	77,80	84,50	91,40
	Енергоцінність, ккал	576,50	623,50	677,00
	Капуста тушкована / Асорті овочеве	75	75	75
	Курка запечена в соусі «Імбирному» */ Курка по-італійськи *	70	100	120
	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем/ Рис розсипчастий	120	150	150
	Чай / 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
	Харчова цінність:			
	Білки, г	25,40	33,20	36,57
Поведілок	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			
	Салат з білокачанної капусти з морквою та яблуками/ Асорті овочеве	75	75	75
	Вегетаріанський закритий пиріг/ Пенне, запечені з яйцем	200	200	250
	Компот з фруктів або ягід свіжих або заморожених	200	200	200
	Фрукти сезонні в асортименті	100	100	100
	Харчова цінність:			
	Білки, г	16,97	17,97	19,47
Вівторок	Жири, г	23,27	25,27	28,37
	Вуглеводи, г	71,50	78,20	84,70
	Енергоцінність, ккал	572,57	619,57	679,87
	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*/Лимонад	200	200	200
	Хліб цільнозерновий/Хліб житній	30	50	50
	Фрукти сезонні в асортименті	100	100	100
	Харчова цінність:			
Середа	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
	Запечені кабачки в панірувальних сухарях	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)	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	100	100	100
	Запіканка сирна з бананом зі сметаною кип'яченою */ Оладки з сиром кисломолочним зі сметаною кип'яченою	150/25	200/25	200/25
	Какао з молоком	180	180	180
	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.