

ПОГОДЖЕНО

Начальник Черкаського міського управління Головного управління Держзодспоживслужби в Черкаській області

О.В. Мізінова

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор департаменту освіти та гуманітарної політики Черкаської міської ради

Б.О. Белов

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 НА 2022-2025 РОКИ (весняний 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*/Салат зелений з огірками** (с.44 Збірник Клопотенко, №17)                                                                                          | 100                  | 100                   | 100                   |
|                | Омлет натуральний ***                                                                                                                                                         | 50                   | 50                    | 50                    |
|                | Каша пшенична*** (с.124 Збірник шкільний №144)/Ротінні, запечені з яйцем*** (с. 142 Збірник шкільний, №166)                                                                   | 120                  | 150                   | 150                   |
|                | Какао з молоком*                                                                                                                                                              | 180                  | 180                   | 180                   |
|                | Хліб цільнозерновий*/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 буряку*** (с.46, Збірник шкільний, № 43) (для березня)/ Салат овочевий з ламінарією **** (с.62 Пересічний)/Салат з овочів** (с.50, Збірник Клопотенко №20) | 75                   | 75                    | 75                    |
|                | Плов з булгуру і курячим м'ясом*/ Печеня по-домашньому*                                                                                                                       | 180                  | 250                   | 300                   |
|                | Чай з лимоном*                                                                                                                                                                | 200/5                | 200/5                 | 200/5                 |
|                | Сир твердий*** (с.23 Збірник шкільний №9)                                                                                                                                     | 15                   | 15                    | 15                    |
|                | Хліб цільнозерновий*/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   | Салат з редиски ** (с.54 Збірник Клопотенко, №22)/Салат зі свіжих помідорів** (с.46 Збірник Клопотенко, №18)/Салат із капусти з сиром ***** (№ 20 Снігур, с.202) | 100         | 100         | 100           |
|          | Котлета по-міланські з сиром*/ Шніцель курячий*                                                                                                                  | 70          | 100         | 120           |
|          | Каша ячнева*** (с.124 Збірник шкільний №144)/ Каша пшоняна                                                                                                       | 120         | 150         | 150           |
|          | Узвар із суміші сухофруктів* / Лимонад** (с.236 Клопотенко № 106)                                                                                                | 200         | 200         | 200           |
|          | Фрукти сезонні в асортименті                                                                                                                                     | 100         | 100         | 100           |
|          | <b>Харчова цінність:</b>                                                                                                                                         |             |             |               |
|          | 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 з морквою і сиром*/ Салат із квашеної капусти з яблуками**** (с.68 Збірник Пересічного №26)                                                                | 75          | 75          | 75            |
|          | Рибні тфютельки з соусом «Кетчуп»(Клопотенко)/ Котлети рибні з вершковим маслом                                                                                  | 60/15<br>60 | 90/15<br>90 | 120/15<br>120 |
|          | Рис (розсипчастий) *** (с.124 Збірник шкільний №144)/ Пенне із твердим сиром                                                                                     | 120         | 150         | 150           |
|          | Сік яблучний                                                                                                                                                     | 200         | 200         | 200           |
|          | Фрукти сезонні в асортименті                                                                                                                                     | 100         | 100         | 100           |
|          | <b>Харчова цінність:</b>                                                                                                                                         |             |             |               |
|          | 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 із сиру кисломолочного з морквою і ягідним соусом (кюлі)*/ Сирники рожеві із сметанковим соусом*                                                       | 125/25      | 150/25      | 150/25        |
|          | Каша з гарбуза із вершковим маслом*** (с.127 №147 Збірник шкільний)                                                                                              | 120         | 150         | 150           |
|          | Чай/ Компот із фруктів або ягід свіжих або заморожених                                                                                                           | 200         | 200         | 200           |
|          | Фрукти сезонні в асортименті*                                                                                                                                    | 100         | 100         | 100           |
|          | <b>Харчова цінність:</b>                                                                                                                                         |             |             |               |
|          | 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> |                                                                                                                  |        |        |        |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|
| <b>Понеділок</b>      | Салат зі свіжих помідорів*** (с.28, №17 Збірник шкільний)/ Салат « Весна»*** (с.31, № 21 Збірник шкільний)       | 75     | 75     | 75     |
|                       | Ризотто з зеленим горошком та сиром твердим*/Каша пшоняна з цибулею і яйцем (Збірник Пересічного)                | 120    | 150    | 150    |
|                       | Кебаб з сиром/Січеники                                                                                           | 70     | 70     | 100    |
|                       | Узвар з сухофруктів *                                                                                            | 200    | 200    | 200    |
|                       | Хліб цілнозерновий*/Хліб житній                                                                                  | 30     | 50     | 50     |
|                       | Фрукти сезонні в асортименті                                                                                     | 100    | 100    | 100    |
|                       | <b>Харчова цінність:</b>                                                                                         |        |        |        |
|                       | 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 |
| <b>Вівторок</b>       | Салат український (с.200 Снігур №12)/ Салат з овочів** (с.50 Збірник Клопотенко №20)                             | 75     | 75     | 75     |
|                       | Куряче стегно в гірчичному соусі*/ Курка тушкована в соусі гуляш *                                               | 70     | 100    | 120    |
|                       | Капуста, тушкована з картоплею *** (с.100 Збірник шкільний №115)/ Картопля запечена ** (№56 Збірник Клопотенко)  | 120    | 150    | 150    |
|                       | Компот зі свіжих фруктів                                                                                         | 200    | 200    | 200    |
|                       | Хліб житній                                                                                                      | 30     | 50     | 50     |
|                       | Фрукти сезонні в асортименті                                                                                     | 100    | 100    | 100    |
|                       | <b>Харчова цінність:</b>                                                                                         |        |        |        |
|                       | 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 |
| <b>Середа</b>         | Салат з капусти та зеленим горошком** (№ 8 Збірник Клопотенко) /Салат картопляний** (с.36 Збірник шкільний № 28) | 75     | 75     | 75     |
|                       | Курячі нагетси*/ Шніцель курячий*                                                                                | 70     | 100    | 120    |
|                       | Сочевиця зі спеціями*/ Товчанка (бобові, горох, картопля)*                                                       | 120    | 150    | 150    |
|                       | Сік виноградний*/Сік яблучний                                                                                    | 200    | 200    | 200    |
|                       | Фрукти сезонні в асортименті                                                                                     | 100    | 100    | 100    |
|                       | <b>Харчова цінність:</b>                                                                                         |        |        |        |
|                       | 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 |
|                       |                                                                                                                  |        |        |        |
| <b>Четвер</b>         | Салат із червоної капусти з соусом «Вінегрет»* / Салат з овочів та яєць                                          | 70     | 70     | 70     |

|                       |                                                                                                                                     |                |                |                  |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|------------------|
|                       | Риба тушкована з овочами та томатним соусом/ Рибні стіки з цибулевим соусом                                                         | 60/12<br>60/15 | 90/18<br>90/18 | 120/24<br>120/20 |
|                       | Рис з орегано*/<br>Каша гречана розсипчаста*** (с.124 Збірник шкільний №144)                                                        | 120            | 150            | 150              |
|                       | Чай з лимоном*                                                                                                                      | 200/5          | 200/5          | 200/5            |
|                       | Хліб житній*/Хліб цільнозерновий                                                                                                    | 30             | 50             | 50               |
|                       | Фрукти сезонні в асортименті*                                                                                                       | 100            | 100            | 100              |
|                       | <b>Харчова цінність:</b>                                                                                                            |                |                |                  |
|                       | 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           |
| <b>П'ятниця</b>       | Овочі сезонні /Кра овочева (с. 83 Збірник Пересічного)                                                                              | 75             | 75             | 75               |
|                       | Каша (розсипчаста) пшенична*** (с.124 Збірник шкільний №144)/ Каша пшоняна з цибулею і яйцем **** (с.233 Збірник Пересічного)       | 120            | 150            | 150              |
|                       | Львівський сирник з морквою* та сметаною кип'яченою / Сирне суфле із вершковим маслом та сметаною кип'яченою ***** (ОХД с. 414)     | 100/25         | 100/25         | 100/25           |
|                       | Какао із молоком*                                                                                                                   | 180            | 180            | 180              |
|                       | Фрукти сезонні в асортименті*                                                                                                       | 100            | 100            | 100              |
|                       | <b>Харчова цінність:</b>                                                                                                            |                |                |                  |
|                       | 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           |
| <b>Третій тиждень</b> |                                                                                                                                     |                |                |                  |
| <b>Понеділок</b>      | Салат із моркви з яблуками**** (№35 с. 74 Збірник Пересічного)/ Салат зелений з огірками і помідорами (№17 Збірник Клопотенко с.44) | 100            | 100            | 100              |
|                       | Яйце варене                                                                                                                         | 1 шт           | 1 шт           | 1 шт             |
|                       | Сир твердий*** (с.23, №9 Збірник шкільний)                                                                                          | 15             | 15             | 15               |
|                       | Каша вівсяна в'язка з курагою** №221 с.229 Збірник Пересічний)/ Ротінні з томатом №269 с.279 Збірник Пересічний)                    | 120            | 150            | 150              |
|                       | Сік яблучно-морквяний*                                                                                                              | 200            | 200            | 200              |
|                       | Хліб житній*/Хліб цільнозерновий                                                                                                    | 30             | 50             | 50               |
|                       | Фрукти сезонні в асортименті*                                                                                                       | 100            | 100            | 100              |
|                       | <b>Харчова цінність:</b>                                                                                                            |                |                |                  |
|                       | 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 зі свіжих овочів***<br>(№22, с.31 Збірник шкільний)                                                                                 | 75               | 75                 | 75                 |
|          | Курка тушкована в соусі гуляш з<br>кмином* /Гуляш курячий*                                                                                               | 70               | 100                | 120                |
|          | Картопля запечена в сметані (с.196<br>Збірник Пересічного № 184)/Картопляне<br>пюре на молоці з вершковим маслом****<br>(№140 Збірник Пересічного с.161) | 120              | 150                | 150                |
|          | Хліб житній*/Хліб цільнозерновий                                                                                                                         | 30               | 50                 | 50                 |
|          | Чай з лимоном*                                                                                                                                           | 200/5            | 200/5              | 200/5              |
|          | 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 з капусти з зеленим горошком**<br>(№8 с.26 Збірник Клопотенко)/<br>Салат картопляний (№11, с.32 Збірник<br>Клопотенко)                             | 70               | 70                 | 70                 |
|          | Хлібці рибні (парові) з вершковим маслом<br>с.360 № 352 Збірник Пересічного/<br>Риба запечена з морквою та цибулею під<br>соусом «Бешамель»*             | 60/2<br>60/15/10 | 90/2,5<br>90/23/17 | 120/3<br>120/30/23 |
|          | Рис розсипчастий з орегано*/<br>Фузіллі запечені із сиром (с.282 № 274<br>Збірник Пересічного)                                                           | 120<br>120/15    | 150<br>150/15      | 150<br>150/15      |
|          | Напій з журавлини**№520/ Кисіль з<br>ревеню ***** (ОХД с.442)                                                                                            | 200              | 200                | 200                |
|          | 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*/<br>Салат з моркви і сиру*                                                                                              | 75               | 75                 | 75                 |
|          | Лобіо з квасолі* /<br>Товчанка (картопля, бобові, горох)*                                                                                                | 120              | 150                | 150                |
|          | Запіканка сирна з бананом та сметаною<br>кип'яченою                                                                                                      | 100/15           | 100/15             | 100/15             |
|          | Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)*                                                                                                                  | 200              | 200                | 200                |
|          | Хліб цільнозерновий*                                                                                                                                     | 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<br>яблуками**(с.181 № 165 Збірник<br>Пересічного)/Асорті овочеve*                                                     | 75               | 75                 | 75                 |

|                          |                                                                                                                                                           |        |        |        |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|
|                          | Курка запечена в соусі «Імбирному»*/<br>Курка по-італійськи*                                                                                              | 70     | 100    | 120    |
|                          | Каша (розсипчаста) пшенична*** (с.124<br>Збірник шкільний №144)/<br>/Каша ячнева*** (с.124 Збірник шкільний<br>№144)                                      | 120    | 150    | 150    |
|                          | Какао з молоком                                                                                                                                           | 180    | 180    | 180    |
|                          | Хліб цільнозерновий *                                                                                                                                     | 30     | 50     | 50     |
|                          | Фрукти сезонні в асортименті*                                                                                                                             | 100    | 100    | 100    |
| <b>Харчова цінність:</b> |                                                                                                                                                           |        |        |        |
|                          | 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 |
| <b>Четвертий тиждень</b> |                                                                                                                                                           |        |        |        |
| <b>Понеділок</b>         | Салат з білокачанної капусти з морквою<br>та яблуками**** (с.64, № 20 Збірник<br>Пересічного) / Редиска з олією**** (с.<br>62, № 16, Збірник Пересічного) | 75     | 75     | 75     |
|                          | Вегетаріанський закритий пиріг* /<br>Пенне, запечені з яйцем**** (с.282, №<br>274 Збірник Пересічного)                                                    | 200    | 200    | 250    |
|                          | Компот із свіжих фруктів/ Кисіль з<br>чорної смородини №510                                                                                               | 200    | 200    | 200    |
|                          | Фрукти сезонні в асортименті*                                                                                                                             | 100    | 100    | 100    |
|                          | <b>Харчова цінність:</b>                                                                                                                                  |        |        |        |
|                          | 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 |
| <b>Вівторок</b>          | Салат зелений з огірками та помідорами<br>** (с.44 №17 Збірник Клопотенко)/<br>Салат картопляний з яблуками***<br>(с.38 №32 Збірник шкільний)             | 75     | 75     | 75     |
|                          | Курячий шніцель з соусом «Кетчуп»*/<br>Курячі нагетси з цибулевим соусом*                                                                                 | 70/15  | 100/15 | 120/15 |
|                          | Каша гречана*** (с.124 Збірник<br>шкільний №144)/<br>Каша пшоняна*** (с.124 Збірник<br>шкільний №144)                                                     | 120    | 150    | 150    |
|                          | Лимонад* №106/ Кисіль з плодів<br>шипшини «Вітамінний» с.490, № 511<br>Збірник Пересічного)/Чай з каркаде                                                 | 200    | 200    | 200    |
|                          | Фрукти сезонні в асортименті*                                                                                                                             | 200    | 200    | 200    |
|                          | <b>Харчова цінність:</b>                                                                                                                                  |        |        |        |
|                          | Білки, г                                                                                                                                                  | 22,54  | 29,30  | 33,00  |
|                          | Жири, г                                                                                                                                                   | 15,32  | 19,15  | 21,10  |
|                          | Вуглеводи, г                                                                                                                                              | 76,94  | 88,09  | 91,30  |
| <b>Середа</b>            | Енергоцінність, ккал                                                                                                                                      | 533,19 | 634,69 | 677,10 |
|                          | Капуста тушкована з яблуками (с.458<br>№,464 Збірник Пересічного)/Помідори                                                                                | 75     | 75     | 75     |

|                 |                                                                                                                                                                 |             |             |               |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|---------------|
|                 | свіжі                                                                                                                                                           |             |             |               |
|                 | Минтай запечений з морквою і цибулею у соусі «Бешамель»*/<br>Зрази рибні січені з цибулею та вареним яйцем****(с.357 № 350 Збірник Пересічного)                 | 60/12<br>60 | 90/18<br>90 | 120/24<br>120 |
|                 | Горохове пюре з вершковим маслом (с. 136, № 161 Збірник шкільний)/<br>Картопля відварна з цибулею (с.160, № 139 Збірник Пересічного)                            | 120         | 150         | 150           |
|                 | Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)*                                                                                                                         | 200         | 200         | 200           |
|                 | Хліб цільнозерновий*                                                                                                                                            | 30          | 50          | 50            |
|                 | Фрукти сезонні в асортименті*                                                                                                                                   | 100         | 100         | 100           |
|                 | <b>Харчова цінність:</b>                                                                                                                                        |             |             |               |
|                 | 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        |
| <b>Четвер</b>   | Рагу овочеve (с.102, №118 Збірник шкільний)                                                                                                                     | 100         | 100         | 100           |
|                 | Запіканка сирна з бананом та сметаною кип'яченою /<br>Оладки з сиром кисломолочним зі сметаною кип'яченою *** (с.301, №371 Збірник шкільний) або з ягідним кюлі | 150/25      | 200/25      | 200/25        |
|                 | Какао з молоком*                                                                                                                                                | 180         | 180         | 180           |
|                 | Фрукти сезонні в асортименті*                                                                                                                                   | 100         | 100         | 100           |
|                 | <b>Харчова цінність:</b>                                                                                                                                        |             |             |               |
|                 | 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        |
| <b>П'ятниця</b> | Салат із свіжих помідорів і яблук (с.60, №13 Збірник Пересічного)/<br>Огірки свіжі                                                                              | 75          | 75          | 75            |
|                 | Кебаб з сиром**/<br>Курачий шніцель*                                                                                                                            | 70          | 100         | 120           |
|                 | Кускус (розсипчастий)*/<br>Локшинник з твердим сиром (с.284, №276 Збірник Пересічного)                                                                          | 120         | 150         | 150           |
|                 | Чай з лимоном*                                                                                                                                                  | 200/5       | 200/5       | 200/5         |
|                 | Хліб цільнозерновий*                                                                                                                                            | 30          | 50          | 50            |
|                 | Фрукти сезонні в асортименті*                                                                                                                                   | 100         | 100         | 100           |
|                 | <b>Харчова цінність:</b>                                                                                                                                        |             |             |               |
|                 | 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 Літопис, 2019

- \*\*\*Сборник рецептур блюд (технологических карт) для питания школьников/М-во торговли УССР. – К.: «Техника», 1990. – 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.