

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

ПРИМІРНЕ ПОТИРИТИЖНЕВЕ 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 (зимовий 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 зеленого горошку /Салат з яблуками та квашеною капустою	75	75	75
	Яйце відварне	50 (1 шт)	50 (1 шт)	50 (1 шт)
	Соус «Болоньезе»	50	50	50
	Каша пшенична (розсипчаста)/ Каша ячнева	120	150	150
	Какао з молоком	180	180	180
	Хліб житній і цільнозерновий	30	50	50
	Банани свіжі /фрукти сезонні	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 картопляний/ Вінегрет	100	100
Сир твердий		10	15	15
Шніцель курячий з соусом «Кетчуп»/Курка по-італійськи		70/20	120/25	140/30
Каша гречана/рис з орегано		90	125	150
Чай з лимоном		120	150	150
Хліб житній		200	200	200
Груші свіжі / фрукти сезонні		30	50	50
Груші свіжі / фрукти сезонні		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	Овочі натуральні солоні /Салат з капусти та зеленого горошку	75	75	75
	Котлета рибна або рибні нагетси	70 (2 шт)	105 (3 ш)	140 (4 шт)

	Картопляне пюре на молоці з вершковим маслом	120	150	150
	Імбирний чай/Чай чорний	200	200	200
	Хліб житній	30	50	50
	Сливи свіжі / фрукти сезонні	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	75	75	75
	Куліш з курячим м'ясом /Паста з курятиною та овочами	180	250	250
	Сік в асортименті	200	200	200
	Хліб житній	30	50	50
	Яблука свіжі/ фрукти сезонні	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 cote/Вінегрет овочевий	100	100	100
	Круп'яна запіканка з сиром і вершковим маслом/Локшинник з сиром і вершковим маслом	125/5	150/5	150/5
	Напій апельсиновий/Чай з лимоном	200	200	200
	Хліб цільнозерновий	30	50	50
	Яблука свіжі/ фрукти сезонні	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 «Вінегрет» / Салат з буряком та сухариками	75	75	75
	Плов з м'ясом птиці	180	200	250
	Какао з молоком	180	180	180
	Хліб житній	30	50	50
	Банани свіжі/ фрукти сезонні	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	75	75	75
	Сир твердий	15	15	15
	Печеня по-домашньому із м'яса птиці/ Вівчарський пиріг	180	250	250
		120	180	180
	Узвар	200	200	200

	Хліб житній	30	50	50
	Яблука свіжі/ фрукти сезонні	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
	Омлет з морквою	75	75	75
	Товчанка з вершковим маслом/ Сочевиця (відварена) зі спеціями	120	150	150
	Сік в асортименті	200	200	200
	Яблука свіжі/ фрукти сезонні	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	70	70	70
	Сир твердий	15	15	15
	Риба тушкована з овочами та томатним соусом/ Рибні стіки з цибулевим соусом/ Рибні фрикадельки в томатному соусі	60	90	120
	Каша булгур/ гречана розсипчаста	120	150	150
	Чай з лимоном/ Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	200/5	200/5	200/5
	Хліб житній	30	50	50
	Яблука свіжі/ 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
П'ятниця	Салат з моркви з курагою	100	100	100
	Львівський сирник з морквою та сметаною кип'яченою/ Оладки дріжджові із сиром кисломолочним і сметанковим соусом	120/15	150/15	180/15
	Узвар	200	200	200
	Банан свіжий/ 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>			

Хліб Понеділок	Салат з капусти та свіжого яблука/ Салат з капусти та моркви	100	100	100
	Чахохбілі з курки/ Курячі нагетси	100 85	150 125	180 150
	Каша пшенична/ Каша пшоняна	120	150	150
	Сік в асортименті	200	200	200
	Хліб житній	30	50	50
	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 з квашеною капустою/ Вінегрет	75	75	75
	Риба запечена з соусом «Бешамель»/Котлета рибна	60	90	120
	Макарони (пенне) із вершковим маслом	120	150	150
	Чай з лимоном	200	200	200
	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/ 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/ Напій апельсиновий	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 з моркви з яблуками	75	75	75
	Омлет з сиром твердим/ яйце відварене під соусом « Бешамель»	75	75	75
	Товчанка (картопля, бобові, горох)	120	150	150
	Кисіль із суміші сухофруктів/Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	200	200	200
	Хліб цілнозерновий/Хліб житній	30	50	50
	Фрукти 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	Гарбуз тушкований з яблуками	80	80	80
	Оладки кукурудзяні з морквою та сметаною кип'яченою / манний пудинг з ягідним кюлі	120/15	150/15	150/15
	Какао з молоком	180	180	180
	Фрукти 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/ Овочеве соте	80	80	80
	Курка запечена в соусі «Імбирному»/ Курка по-італійськи	60	90	120
	Гречана каша (розсипчаста) / Рис розсипчастий	120	150	150
	Чай з лимоном/Чай з каркаде/ 200	200/5 200	200/5 200	200/5 200
	Хліб цільнозерновий	30	50	50
	Фрукти 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
Вівторок	Енергоцінність, ккал	572,57	619,57	679,87
	Салат з капусти, зеленого горошку та насіння/ Вінегрет	75	75	75
	Печеня по-домашньому / Плов з курячим філе	180	250	250
	Сік фруктовий в асортименті	200	200	200
	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
Середа	Енергоцінність, ккал	533,19	634,69	677,10
	Гарбуз запечений з яйцем с.217/Салат з квашеної капусти з цибулею	75	75	75
	Минтай запечений у соусі «Бешамель»/ Зрази рибні січені**с.357	60	90	120
	Горохове пюре з вершковим маслом/ Картопляне пюре з вершковим маслом	120	150	150
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	200	200	200
	Хліб цільнозерновий	30	50	50
	Фрукти сезонні в асортименті	100	100	100

Четвер	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
	Овочеve рагу з зеленим горошком/ Овочева ікра	120 60	150 60	150 60
	Запіканка рисова із вершковим маслом/ Каша в'язка з гарбузом і вершковим маслом с.277	200/5	250/5	250/5
	Какао з молоком	180	180	180
	Фрукти сезонні в асортименті	100	100	100
	Харчова цінність:			
	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	75
	Тюфтелі м'ясні з овочами	60/40	90/40	120/50
	Кускус (розсипчастий)/ Булгур	120	150	150
	Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)/Чай з лимоном	200	200	200
	Хліб цільнозерновий/Хліб житній	30	50	50
	Банани свіжі/Фрукти 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

Є. Клопотенко ТК №10.06 (соус «Кетчуп»)