
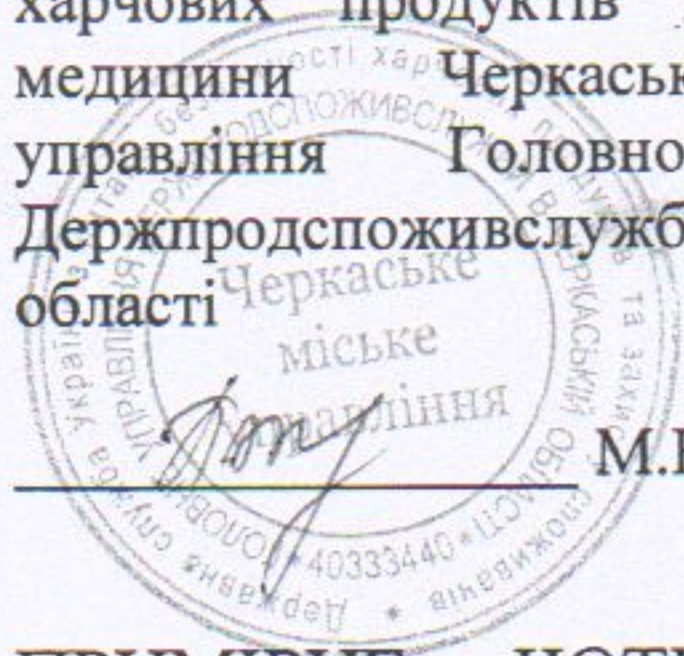


ПОГОДЖЕНО

Заступник начальника управління –
начальник відділу безпеки харчових продуктів та ветеринарної медицини Черкаського міського управління Головного управління Держпродспоживслужби в Черкаській області


М.В. Павлова



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 (літній 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 молодої капусти, огірків та кропу*/Салат зелений з огірками** (с.44 Збірник Клопотенко, №17)	100	100	100	
	Омлет натуральний ***/Яйце варене	50/1 шт.	50/1 шт.	50/1 шт.	
	Каша гречана*** (с.124 Збірник шкільний №144/Мак енд чіз*	120	150	150	
	Сир твердий	15	15	15	
	Какао з молоком*/Чай з каркаде*	180/200	180/200	180/200	
	Хліб цільнозерновий*/житній	30	50	50	
	Фрукти сезонні в асортименті*/ягоди	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	Асорті овочева*/ Салат зі свіжих томатів з солодким перцем*/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*/Компот з ягід або фруктів та м'ятою*	200/5 200	200/5 200	200/5 200	
	Хліб цільнозерновий*/житній	30	50	50	
	Фрукти сезонні в асортименті*/Ягоди	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	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/Ягоди	100	100	100
	Харчова цінність:			
	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 з м'якого сиру та томатів* /Салат зелений з огірків та томатів*	75	75	75
	Рибні тюфтельки з соусом «Кетчуп»(Клопотенко)/ Котлети рибні з вершковим маслом	60/15 60	90/15 90	120/15 120
	Рис (розсипчастий) *** (с.124 Збірник шкільний №144)/ Відварна картопля з вершковим маслом	120	150	150
	Сік фруктовий	200	200	200
	Хліб цільнозерновий/Хліб житній	30	50	50
	Фрукти сезонні в асортименті/Ягоди	100	100	100
	Харчова цінність:			
	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
	Овочеve соте «Літне»	120	150	150
	Чай/ Компот із фруктів або ягід свіжих або заморожених	200	200	200
	Фрукти сезонні в асортименті*/Ягоди	100	100	100
	Харчова цінність:			
	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	
Другий тиждень				
Понеділок	Салат зі свіжих помідорів*** (с.28, №17 Збірник шкільний)/ Салат із свіжих	75	75	75

	огірків з рослинною олією*** (с.26, № 14 Збірник шкільний)			
	Ризотто з зеленим горошком та сиром твердим*/Каша гречана*** (ст.248 № 290)	120	150	150
	Кебаб з сиром/Січеники	70	70	100
	Узвар з сухофруктів*/Чай з каркаде*	200	200	200
	Хліб цільнозерновий*/Хліб житній	30	50	50
	Фрукти сезонні в асортименті/Ягоди	100	100	100
	Харчова цінність:			
	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 молодої капусти, огірків та томатів*/ Салат з овочів** (с.50 Збірник Клопотенко №20)	75	75	75
	Куряче стегно в гірчичному соусі*/ Курка тушкована в соусі гуляш *	70	100	120
	Відварна картопля з вершковим маслом*/ Картопля запечена** (№56 Збірник Клопотенко)	120	150	150
	Компот зі свіжих фруктів	200	200	200
	Хліб житній	30	50	50
	Фрукти сезонні в асортименті/Ягоди	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 молодої капусти, огірків та кропу* /Салат зі свіжих помідор з солодким перцем*	75	75	75
	Курячі нагетси*/ Шніцель курячий*	70	100	120
	Сочевиця зі спеціями*/ Товчанка (бобові, горох, картопля)*	120	150	150
	Сік фруктовий	200	200	200
	Хліб цільнозерновий /Хліб житній	30	50	50
	Фрукти сезонні в асортименті/ягоди	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 з м'якого сиру та томатів*/ Салат з молодої капусти, огірків та томатів*	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*** (с.124	120	150	150

	Збірник шкільний №144)			
	Чай з лимоном*/чай з каркаде	200/5	200/5	200/5
	Хліб житній*/Хліб цільнозерновий	30	50	50
	Фрукти сезонні в асортименті*/Ягоди	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	Овочі сезонні /Кабачки в панірувальних сухарях*	70	70	70
	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*/Компот з ягід або фруктів та м'ятою	180 200	180 200	180 200
	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**** (№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
	Кускус розсипчастий*/ Ротінні з томатом №269 с.279 Збірник Пересічний)	120	150	150
	Сік фруктовий	200	200	200
	Хліб житній*/Хліб цільнозерновий	30	50	50
	Фрукти сезонні в асортименті*/Ягоди	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	Асорті овочево/Салат зі свіжих овочів*** (№22, с.31 Збірник шкільний)	75	75	75
	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином* /Чахохбілі з куркою*	70	100	120
	Картопля відварна з кропом/Макарони	120	150	150

	відварні з маслом вершковим			
	Хліб житній*/Хліб цільнозерновий	30	50	50
	Компот з фруктів або ягід свіжих*/Чай з каркаде*	200	200	200
	Фрукти сезонні в асортименті*/Ягоди	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 молодої капусти , огірків та томатів*/Асорті овочево*	70	70	70
	Котлети рибні */ Риба запечена з морквою та цибулею під соусом «Бешамель»*	60 60/15/10	90 90/23/17	120 120/30/23
	Рис розсипчастий з орегано*/ Фузіллі запечені із сиром (с.282 № 274 Збірник Пересічного)	120 120/15	150 150/15	150 150/15
	Лимонад/ Компот з ягід або фруктів*	200	200	200
	Хліб житній*/Хліб цільнозерновий	30	50	50
	Фрукти сезонні в асортименті*/Ягоди	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)*	120	150	150
	Запіканка сирна з бананом та сметаною кип'яченою або з ягідним кюлі	100/15	100/15	100/15
	Компот із свіжих фруктів або ягід	200	200	200
	Хліб цільнозерновий*/Хліб житній	30	50	50
	Фрукти сезонні в асортименті*/Ягоди	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	Салат зелений з огірків та томатів/Асорті овочево*	75	75	75
	Курка запечена в соусі «Імбирному»*/ Курка по-італійськи*	70	100	120
	Каша (розсипчаста) пшенична*** (с.124 Збірник шкільний №144)/ /Каша гречана	120	150	150
	Компот з свіжих фруктів та ягід/Чай з каркаде	200	200	200
	Хліб цільнозерновий *	30	50	50
	Фрукти сезонні в асортименті*/Ягоди	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
Четвертий тиждень				
Понеділок	Салат зелений з огірками та помідорами ** (с.44 №17 Збірник Клопотенко)/ Асорті овочево*	75	75	75
	Курячий шніцель з соусом «Кетчуп»*/ Курячі нагетси з цибулевим соусом*	70/15	100/15	120/15
	Каша гречана*** (с.124 Збірник шкільний №144)/ Каша пшоняна*** (с.124 Збірник шкільний №144)	120	150	150
	Лимонад* №106/ Компот із свіжих фруктів*/Чай з каркаде *	200	200	200
	Фрукти сезонні в асортименті*/Ягоди	200	200	200
	Харчова цінність:			
	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
	Вівторок	Салат з свіжих томатів з солодким перцем* / Салат зелений з огірків та томатів*	75	75
Пастуший пиріг з курячим м'ясом * / Куліш з курячим м'ясом *		200	200	250
Компот із свіжих фруктів/Чай з каркаде		200	200	200
Хліб цільнозерновий /Хліб житній		30	50	50
Фрукти сезонні в асортименті*/Ягоди		100	100	100
Харчова цінність:				
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
Середа	Салат з молодої капусти, огірків та кропу*/Помідори свіжі	75	75	75
	Риба запечена з морквою і цибулею у соусі «Бешамель»*/ Рибні нагетси*	60/12 60	90/18 90	120/24 120
	Горохове пюре з вершковим маслом (с. 138, № 161 Збірник шкільний)/ Картопля відварна з вершковим маслом*	120	150	150
	Напій з лимонів, апельсинів*/Компот із фруктів або ягід та м'яти *	200	200	200
	Хліб цільнозерновий*	30	50	50
	Фрукти сезонні в асортименті*/Ягоди	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)/Ліниві голубці	100	100	100
	Запіканка сирна з яблуком і морквою та сметаною кип'яченою / Оладки з сиром кисломолочним зі сметаною кип'яченою *** (с.301, №371 Збірник шкільний) або з ягідним кюлі	150/25	200/25	200/25
	Компот з фруктів або ягід свіжих*/Чай з лимоном	200/5	200/5	200/5
	Фрукти сезонні в асортименті*/Ягоди	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 із свіжих помідорів і яблук (с.60, №13 Збірник Пересічного)/ Огірки свіжі	75	75
Кебаб з сиром**/ Курячий шніцель*		70	100	120
Кускус (розсипчастий)*/ Макарони відварні з маслом вершковим		120	150	150
Компот із свіжих фруктів або ягід*/Чай з каркаде*		200	200	200
Хліб цільнозерновий*/Хліб житній		30	50	50
Фрукти сезонні в асортименті*/Ягоди		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», 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.