

ПОГОДЖЕНО

Заступник начальника управління – начальник відділу безпечності 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 (весняний 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*/Овочі солоні	100	100	100
	Омлет натуральний ***	50	50	50
	Каша пшенична*** (с.124 Збірник шкільний №144)/Макарони відварні з маслом вершковим	120	150	150
	Какао з молоком*/Чай з каркаде*	180/200	180/200	180/200
	Хліб цільнозерновий*/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) (для березня)/ Салат з капусти та зеленого горошку	75	75	75
	Плов з булгуру і курячим м'ясом*/ Печеня по-домашньому*	180	250	300
	Чай з лимоном*/Компот з фруктів або ягід свіжих або заморожених	200/5 200	200/5 200	200/5 200
	Сир твердий*** (с.23 Збірник шкільний №9)	15	15	15
	Хліб цільнозерновий*/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	71,23	93,06	101,47
Енергоцінність, ккал	546,30	700,11	777,84	

Середа	Салат зі свіжих помідорів** (с.46 Збірник Клопотенко, №18), з травня /Салат із капусти з сиром ***** (№ 20 Снігур, с.202)/Салат овочевий (до 15 квітня)	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* / Чай	200	200	200
	Фрукти сезонні в асортименті	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 капусти, моркви та зеленого горошку*	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)/ Пенне із твердим сиром		120	150	150
Сік фруктовий		200	200	200
Фрукти сезонні в асортименті		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
	Рагу овочева	120	150	150
	Курка запечена з паприкою	40	40	40
	Чай/ Компот із фруктів або ягід свіжих або заморожених	200	200	200
	Фрукти сезонні в асортименті*	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)(з травня)/ Салат «Весна»*** (з травня) (с.31, № 21 Збірник шкільний)/Овочі солоні/Салат із капусти	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 */Чай з лимоном	200	200	200
	Хліб цільнозерновий*/Хліб житній	30	50	50
	Фрукти сезонні в асортименті	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 овочів** (с.50 Збірник Клопотенко №20)(з травня)/Капуста тушкована/Салат картопляний	75	75	75
	Куряче стегно в гірчичному соусі*/ Курка тушкована в соусі гуляш *	70	100	120
	Картопляне пюре/ 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
	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 капусти та зеленим горошком** (№ 8 Збірник Клопотенко) /Салат із свіжих томатів з солодким перцем*(з травня)Салат з буряком та чорносливом (до 15 квітня)	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
	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 із молодої капусти, огірків та кропу*(з травня) / Салат з овочів та яєць*(з травня)/Салат з солоних огірків з зеленою цибулею (до 15 квітня)	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*/	120	150	150
	Каша гречана розсипчаста*** (с.124			

	Збірник шкільний №144)			
	Чай з лимоном*/Компот із фруктів або ягід*	200/5 200	200/5 200	200/5 200
	Хліб житній*/Хліб цільнозерновий	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	Овочі сезонні /Кра овочева (с. 83 Збірник Пересічного)	75	75	75
	Кус-кус/ Каша пшоняна з цибулею і яйцем ****(с.233 Збірник Пересічного)	120	150	150
	Львівський сирник з морквою*та сметаною кип'яченою /Оладки з кисломолочним сиром з сметаною кип'яченою (с303 № 373 Збірник шкільний)	100/25	100/25	100/25
	Какао із молоком*/Чай з лимоном	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****(№35 с. 74 Збірник Пересічного)/Салат зелений з огірками і помідорами (№17 Збірник Клопотенко с.44) (з травня)/Салат з капусти квашеної (до квітня) .	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**№221с.229 Збірник Пересічний)/ Ротінні з томатом №269 с.279 Збірник Пересічний)	120	150	150
	Чай з каркаде	200	200	200
	Хліб житній*/Хліб цільнозерновий	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	Овочева асорті (з травня)/Салат зі свіжих овочів*** (№22, с.31 Збірник шкільний)(з травня)/Салат з солоних	75	75	75

	огірків з цибулею/Венігрет (до квітня)				
	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином* /Гуляш курячий*	70	100	120	
	Картопля запечена в сметані (с.196 Збірник Пересічного № 184)/Картопляне пюре на молоці з вершковим маслом**** (№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** (№8 с.26 Збірник Клопотенко)/ Салат зелений з огірків та томатів*(з квітня)/Салат з відварного буряка з сухариками (до квітня)	70	70	70	
	Хлібці рибні (парові) з вершковим маслом с.360 № 352 Збірник Пересічного/ Риба запечена з морквою та цибулею під соусом «Бешамель»*	60/2 60/15/10	90/2,5 90/23/17	120/3 120/30/23	
	Рис розсипчастий / Макарони (фузіллі) відварні з маслом вершковим	120 120/15	150 150/15	150 150/15	
	Компот із фруктів або ягід свіжих або заморожених/ Чай з каркаде*	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*(з квітня)/ Салат з моркви і сиру*/Овочі солоні натуральні	75	75	75
		Котлета з курятини	40	40	40
		Товчанка (картопля, бобові, горох)*	120	150	150
Запіканка сирна з бананом та сметаною кип'яченою*/Оладки з сиром кисломолочним та сметаною кип'яченою (с.303 № 373 Збірник Шкільний)		100/15	100/15	100/15	
Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)*		200	200	200	
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	Салат з молодої капусти, огірків та кропу*/Асорті овочево*(з квітня)/Салат картопляний/Овочі солоні (до квітня)	75	75	75
	Курка запечена в соусі «Імбирному»*/ Курка по-італійськи*	70	100	120
	Каша (розсипчаста) пшенична*** (с.124 Збірник шкільний №144)/ /Каша ячнева*** (с.124 Збірник шкільний №144)	120	150	150
	Какао з молоком/Чай з каркаде*	180	180	180
	Хліб цільнозерновий *	30	50	50
	Фрукти сезонні в асортименті*	100	100	100
	Харчова цінність:			
	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*(з травня)/Салат з капусти квашеної/Овочі солоні	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
	Компот із свіжих фруктів /Чай з каркаде	200	200	200
	Хліб цільнозерновий/Хліб житній	30	50	50
	Фрукти сезонні в асортименті*	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 білокачанної капусти з морквою та яблуками**** (с.64, № 20 Збірник Пересічного) / Редиска з олією**** (с. 62, № 16, Збірник Пересічного)(з квітня)/Салат з морквою та чорносливом	75	75	75
	Вівчарський пиріг* / Макарони (пенне) відварені з вершковим маслом з тефтелею	180 120/60	210 150/60	210 150/60
	Компот із свіжих фруктів/ Напій з лимонів, апельсинів	200	200	200
	Фрукти сезонні в асортименті*	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	Капуста тушкована з яблуками (с.458 №,464 Збірник Пересічного)/Помідори свіжі (з травня)/Ікра бурякова (до квітня)	75	75	75	
	Риба запечена з морквою і цибулею у соусі «Бешамель»*/ Стіки рибні	60/12 60	90/18 90	120/24 120	
	Горохове пюре з вершковим маслом (с. 136, № 161 Збірник шкільний)/ Картопля відварна з кропом	120	150	150	
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)*/Компот з фруктів або ягід*	200	200	200	
	Хліб цільнозерновий*	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 овочеве (с.102, №118 Збірник шкільний)	100	100	100	
	Курка тушкована	50	70	70	
	Запіканка сирна з бананом та сметаною кип'яченою / Оладки з сиром кисломолочним зі сметаною кип'яченою *** (с.301, №371 Збірник шкільний) або з ягідним кюлі*	100/25	120/25	150/25	
	Какао з молоком*/Чай	180 200	180 200	180 200	
	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 із свіжих помідорів і яблук (с.60, №13 Збірник Пересічного)(з травня)/ Огірки свіжі (з травня)/Овочі солоні/Салат картопляний	75	75	75	
	Кебаб з сиром**/ Курячий шніцель*	70	100	120	
	Кускус (розсипчастий)*/ 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	
	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.