

ПОГОДЖЕНО

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

Черкаське міське управління
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 НАЛЕЖВАТЬ ДО КАТЕГОРІЙ, ВИЗНАЧЕНИХ ПРОГРАМОЮ ОРГАНІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ КОМУНАЛЬНОЇ ВЛАСНОСТІ МІСТА ЧЕРКАСИ (зимовий 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 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/Чай з каркаде	180/200	180/200	180/200	
	Хліб житній і цільнозерновий	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 картопляний/ Вінегрет	75	75	75	
	Сир твердий	10	15	15	
	Шніцель курячий з соусом «Кетчуп»/Курка по-італійськи	70/20 90	120/25 125	140/30 150	
	Каша гречана/каша рисова	120	150	150	
	Чай з лимоном	200	200	200	
	Хліб 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	71,28	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 / 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
	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 свіжої капусти / Овочі натуральні свіжі/Овочі солоні	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
	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	Овочеve cote/Вінегрет овочевий	100	100	100
	Запіканка рисова з сиром кисломолочним та сметаною кип'яченою /Локшинник з сиром і вершковим маслом	125/5	150/5	150/5
	Напій апельсиновий/Чай з лимоном	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 з червоної капусти з соусом «Вінегрет» / Салат із моркви з яблуками	75	75	75
	Плов з м'ясом птиці /Ліниві голубці з яловичиною	200	200	250
	Какао з молоком/Компот з фруктів або ягід свіжих або заморожених	180	180	180
	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	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку/ Салат з буряком та сухариками	75	75	75
	Сир твердий	15	15	15
	Печеня по-домашньому із м'яса птиці/ Пастуший пиріг з курячим м'ясом	180	250	250
	Узвар/Чай	200	200	200
	Хліб житній	30	50	50

	Фрукти сезонні в асортименті	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
	Фрукти сезонні в асортименті	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/Овочі натуральні солоні	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 рисова/ макарони відварні з вершковим маслом	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
	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
Вуглеводи, г	81,25	99,55	100,35	
Енергоцінність, ккал	534,51	650,81	681,21	
П'ятниця	Капуста тушкована з овочами та курячим м'ясом	100/40	100/40	100/40
	Львівський сирник з морквою та сметаною кип'яченою/ Оладки дріжджові із сиром кисломолочним і сметанковим соусом	120/15	150/15	180/15
	Узвар/Чай	200	200	200
	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/	100	100	100
	Салат з капусти та моркви			

	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
	Фрукти сезонні в асортименті	100	100	100
	<i>Харчова цінність:</i>			
	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/Кускус	120	150	150
	Чай з лимоном	200	200	200
	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	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 з лимонів, апельсинів	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 капусти, моркви та зеленого горошку/Салат з моркви з яблуками	70	70	70
	Омлет з сиром твердим/ яйце відварене під соусом « Бешамель»	75	75	75
	Товчанка (картопля, бобові, горох)/Капуста тушкована з квасолею	120	150	150
	Напій з лимонів, апельсинів/Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	200	200	200
	Хліб цільнозерновий/Хліб житній	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	Ліниві голубці з яловичиною	120	150	150
	Локшинник із сиром кисломолочним та сметаною кип'яченою / Сирники із сиру кисломолочного зі сметаною кип'яченою	100/15	100/15	100/15
	Какао з молоком/Чай	180/200	180/200	180/200
	Фрукти сезонні 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
	Четвертий тиждень			
Понеділок	Капуста червоноголова, тушкована з яблуками**с.180/ Овочеve соте	80	80	80
	Курка запечена в соусі «Імбирному»/ Курка по-італійські	60	90	120
	Гречана каша (розсипчаста) / Рис розсипчастий	120	150	150
	Чай з лимоном/Чай з каркаде/ Чай з каркаде	200/5 200	200/5 200	200/5 200
	Хліб цільнозерновий	30	50	50
	Фрукти сезонні 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
Енергоцінність, ккал	572,57	619,57	679,87	
Вівторок	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
	Енергоцінність, ккал	533,19	634,69	677,10
Середа	Овочі квашені/Салат з квашеної капусти з цибулею	75	75	75
	Риба запечена 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)/Чай з каркаде	200	200	200
	Хліб цільнозерновий	30	50	50
	Фрукти сезонні в асортименті	100	100	100

<i>Харчова цінність:</i>					
	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	Овочева рагу з зеленим горошком/ Овочева ікра	100	100	100	
	Макарони відварні з маслом вершковим/Булгур	120	150	150	
	Фрикадельки м'ясні	50	50	50	
	Запиканка рисова із вершковим маслом	200/5	250/5	250/5	
	Какао з молоком/Чай з лимоном	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 з моркви, яблука та соусом «Вінегрет»/ Овочі в асортименті солоні	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	
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

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