

ПОГОДЖЕНО

В.о. начальника Черкаського міського управління Головного управління Держпродспоживслужби в Черкаській області

Марія ПАВЛОВА

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор департаменту освіти та гуманітарної політики Черкаської міської ради

Богдан БЄЛОВ

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	Алергени	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*/Овочі солоні	100	100	100	
	Я,МП,Л	Омлет натуральний ***	50	50	50	
	МП,Л	Сир твердий*** (с.23 Збірник шкільний №9)	15	15	15	
	ЗП,Г	Каша пшенична*** (с.124 Збірник шкільний №144)/ Макарони відварні з маслом вершковим	120	150	150	
	МП,Л					
	МП,Л	Какао з молоком*/Чай з каркаде*	180/200	180/200	180/200	
	Г	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) (до березня)/ Салат з капусти та зеленого горошку	75	75	75	
	ЗП	Плов з булгуру і курячим м'ясом*/ Печеня по-домашньому*	180	250	250	
		Чай з лимоном*/Компот з фруктів або ягід свіжих або заморожених	200/5 200	200/5 200	200/5 200	
	Г	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	МП	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
	Я,МП,Л,ЗП,Г	Котлета по-міланські з сиром*/	70	100	120
	Я,МП,Л,ЗП,Г	Шніцель курячий*			
	ЗП, Г	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
		<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	МП, Л	Салат з морквою і сиром*/ Салат капусти, моркви та зеленого горошку*	75	75	75
	Р,Я, ЗП	Рибні тюфтельки з соусом «Кетчуп»(Клопотенко)/	60/15	90/15	120/15
	Р, ЗП,МП	Котлети рибні з вершковим маслом	60	90	120
	ЗП,Г	Рис (розсипчастий) *** (с.124 Збірник шкільний №144)/	120	150	150
	МП,Л	Пенне із твердим сиром			
		Сік фруктовий	200	200	200
		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	МП,Л, Я	Запіканка із сиру кисломолочного з морквою і ягідним соусом (кюлі)*/ Вареники лінівні ***** (№ 6.1)	125/25	150/25	180/25
	Г,Я, МП,Л	Рагу овочеве	120	150	150
		Чай/ Компот із фруктів або ягід свіжих або заморожених	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 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
	ЗП,Г	Ризотто з зеленим горошком та	120	150	150

	ЗП, Г, Я	сиром твердим*/Каша пшоняна з цибулею і яйцем (Збірник Пересічного)			
	МП, Л Я,МП,Л	Кебаб з сиром/ Січеники	70	70	100
		Узвар з сухофруктів */Чай з лимоном	200 200/5	200 200/5	200 200/5
	Г	Хліб цільнозерновий*/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 овочів** (с.50 Збірник Клопотенко №20)(з травня)/Капуста тушкована / Салат картопляний	75	75	75
	ГЦ	Куряче стегно в гірчичному соусі*/ Курка тушкована в соусі гуляш *	70	100	120
	МП,Л	Картопляне пюре**(№56 Збірник Клопотенко)/ Макарони (фузіллі) з вершковим маслом***	120	150	150
		Компот зі свіжих фруктів	200	200	200
	Г	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 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
	Я, МП,Л, ЗП,Г	Курячі нагетси*/ Шніцель курячий*	70	100	120
	МП	Сочевиця зі спеціями*/ Товчанка (бобові, горох, картопля)*	120	150	150
		Сік фруктовий	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	Я	Салат із молоді капусти, огірків та кропу*(з травня) / Салат з овочів та яєць*(з травня)/Салат з солоних	70	70	70

		огірків з зеленою цибулею (до 15 квітня)			
	Р	Риба тушкована з овочами та томатним соусом/ Риба відварна з лимонним соусом***** (№ 7.22)	60/12 60/18	90/18 90/27	120/24 120/36
	Р, Г,МП, ЗП,Л				
	ЗП,МП,Л ЗП	Рис з орегано*/ Каша гречана розсипчаста*** (с.124 Збірник шкільний №144)	120	150	150
		Чай з лимоном*/Компот із фруктів або ягід*	200/5 200	200/5 200	200/5 200
	Г	Хліб житній*/Хліб цільнозерновий	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
II		Овочі сезонні /Кра овочева (с. 83 Збірник Пересічного)	75	75	75
	ЗП,Г ЗП,Г, Я	Кус-кус/ Каша пшоняна з цибулею і яйцем ****(с.233 Збірник Пересічного)	120	150	150
	МП, Л, Я	Львівський сирник з морквою*та сметаною кип'яченою /Оладки з кисломолочним сиром з сметаною кип'яченою (с303 № 373 Збірник шкільний)	120/25	150/25	180/25
	МП,Л, Я, ЗП,Г				
	МП,Л	Какао із молоком*/ Чай з лимоном	180 200/5	180 200/5	180 200/5
		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>					
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
	Я	Яйце варене	1 шт	1 шт	1 шт
	МП	Сир твердий*** (с.23, №9 Збірник шкільний)	15	15	15
	ЗП, Г	Каша вівсяна в'язка з курагою**№221с.229 Збірник Пересічний)/ Ротінні з томатом №269 с.279 Збірник Пересічний)	120	150	150
		Чай з каркаде/ Чай	200	200	200
	Г	Хліб житній*/Хліб цільнозерновий	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	ГЦ	Овочеve асорті (з травня)/Салат зі свіжих овочів*** (№22, с.31 Збірник шкільний)(з травня)/Салат з солоних огірків з цибулею/Венігрет (до квітня)	75	75	75
		Курка тушкована в соусі гуляш з кмином* /Гуляш курячий*	70	100	120
	МП,Л	Картопля запечена в сметані (с.196 Збірник Пересічного № 184)/Картопляне пюре на молоці з вершковим маслом**** (№140 Збірник Пересічного с.161)	120	150	150
	Г	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
	Р, ЗП Р, Г, МП, Л, ЗП	Котлети рибні * (№ 6.07)/ Риба запечена з морквою та цибулею під соусом «Бешамель»*	60 60/15/10	90 90/23/17	120 120/30/23
	ЗП МП,Л	Рис розсипчастий / Макарони (фузілі) 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
	Г	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	МП,Л	Салат з м'якого сиру та томатів (з квітня)/ Салат з моркви та сиру/ Овочі солоні натуральні	75	75	75
	ЗП,Г,Я	Гречаники зі свинини***** (№ 8.29)	70	100	120
	МП,Л, Я, ЗП,Г	Запіканка сирна з яблуком та морквою***** (№ 6.4)/Оладки з сиром кисломолочним та сметаною кип'яченою (с.303 № 373 Збірник Шкільний)	120/25	150/25	180/25

		Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)*/ Чай	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
	ЗП, Г	Каша (розсипчаста) пшенична*** (с.124 Збірник шкільний №144)/	120	150	150
	ЗП, Г	/Каша ячнева*** (с.124 Збірник шкільний №144)			
	МП, Л	Какао з молоком/Чай з каркаде*	180/200	180/200	180/200
	Г	Хліб цільнозерновий *	30	50	50
		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		Салат зелений з огірками та помідорами ** (с.44 №17 Збірник Клопотенко)/ Асорті овочево*(з травня)/Салат з капусти квашеної/Овочі солоні	75	75	75
	Я, МП, Л, Г, ЗП	Курячий шніцель з соусом «Кетчуп»*/	70/15	100/15	120/15
	Я, МП, Л, Г, ЗП	Курячі нагетси з цибулевим соусом*			
	ЗП	Каша гречана*** (с.124 Збірник шкільний №144)/ Каша	120	150	150
	ЗП	пшоняна*** (с.124 Збірник шкільний №144)			
		Компот із свіжих фруктів /Чай з каркаде	200	200	200
	Г	Хліб цільнозерновий/Хліб житній	30	50	50
		Фрукти сезонні в асортименті*	200	200	200
		<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	

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
	Я МП,Л	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
		<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*
	Середа		Капуста тушкована з яблуками (с.458 №,464 Збірник Пересічного)/Помідори свіжі (з травня)/Кра бурякова (до квітня)	75	75
Р, Г,МП, Л,ЗП Р,МП,Я, Г		Риба запечена з морквою і цибулею у соусі «Бешамель»*/ Стіки рибні	60/12 60	90/18 90	120/24 120
МП,Л		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
Г		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	Я,МП,Л	Рагу овочеве (с.102, №118 Збірник шкільний)/ Гратен з капусти броколі та цвітної капусти***** (№ 3.12)	100	100	100
	МП,Л, ЗП,Г	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*	120/25	150/25	180/25
		Какао з молоком*/Чай	180/200	180/200	180/200
		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 із свіжих помідорів і яблук (с.60, №13 Збірник Пересічного)(з травня)/ Огірки свіжі (з травня)/Овочі солоні/Салат картопляний	75	75	75
	Я Я,МП,Л, ЗП,Г	Кебаб з сиром**/ Курячий шніцель*	70	100	120
	ЗП,Г МП,Я	Кускус (розсипчастий)*/ Локшинник з твердим сиром (с.284, №276 Збірник Пересічного)	120	150	150
		Чай з лимоном*	200/5	200/5	200/5
	Г	Хліб цільнозерновий*	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	

- *Євген Клопотенко Технологічні карти страв та виробів для харчування дітей віком від 6 до 18 років у закладах освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку та дитячих закладах сфери соціального захисту, 2021 р.
- **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, «Техніка», 1990
- **** 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 / у порядку: 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.
- ***** Євген Клопотенко «Збірник рецептур страв для харчування дітей в закладах освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку та закладах соціального захисту», Київ, 2024. – 882 с.