

ПОГОДЖЕНО

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



Марія ПАВЛОВА

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор департаменту освіти та
гуманитарної 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
(зимовий період)**



Д ні ти жня	Алер гени	№ ТК	Назва страви	6-11 років					11-14 років					14-18 років				
				Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г	енергоці нність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г	енергоці нність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г	енергоці нність
Перший тиждень																		
П о н е д і л о к		1.26/ 20	Салат з капусти, зеленого горошку та насіння соняшнику */Салат з квашеної капусти та яблуками****	100	3,43/ 1	6,08/ 9,4	6,74/ 9,4	93/ 128, 8	120	4,11/ 1,2	7,29/ 11,2 8	8,08/ 11,28	111, 6/ 154, 56	120	4,11/ 1,2	7,29/ 11,2 8	8,08/ 11,2 8	111,6 / 154,5 6
	я.мп, л, зп, г	5.13	Фритата з сиром*	70	6,33	7,24	3,41	104	70	6,33	7,24	3,41	104	70	6,33	7,24	3,41	104
	зп,г	290	Каша пшенична (розсипчаста)**/ Каша ячнева**	120	5,88/ 4,08	3,96/ 4,0	32,88/ 25,92	192/ 156, 8	150	7,4/ 5,1	5,0/ 5,0	41,1/ 32,4	241/ 196	150	7,4/ 5,1	5,0/ 5,0	41,1/ 32,4	241/ 196
	мп,л	350/	Чай з лимоном** Узвар із суміші сухофруктів	200/5 200	0,2/ 0,64	0	15,2/ 15,34	63/ 62	200/5 200	0,2/ 0,64	0	15,2/ 15,34	63/ 62	200/5 200	0,2/ 0,64	0	15,2/ 15,3 4	63/ 62
	г		Хліб цільнозерновий	30	1,83	0,36	12,51	61,8	50	3,05	0,6	20,85	103	50	3,05	0,6	20,8 5	103
			Фрукти сезонні в асортименті	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8
Харчова цінність (орісितовно):					18,6	19,7 8	78,01	555, 9		22,05	22,5 8	95,31	663, 38		22,0 5	22,5 8	95,3 1	663,3 8
В і в т о р	-лц	1.31/ 1.45	Салат з капусти з ароматною олією* / Вінегрет*	75	1,32/ 1,49	2,32/ 2,65	4,19/ 8,81	41/ 63	100	1,76/ 1,98	3,09/ 3,53	5,59/ 11,75	54/ 84	100	1,76/ 1,98	3,09/ 3,53	5,59/ 11,7 5	54/ 84
	мп, л		Сир твердий	15	3,4	4,2	0,7	52,0	15	3,4	4,2	0,7	52,0	15	3,4	4,2	0,7	52,05

о к	Я,МП, Л,Г,ЗП / Г,ЗП	9,3/ 9,9	Шніцель курячий з соусом «Кетчуп»*/ Чахохбілі з куркою*/	70/15 100 (70 – нетто м'яса курки)	18,9 0/ 17,7 1	3,35/ 4,37	10,05/ 6,71	147/1 136	100/ 15 143 (100 – нетто м'яса курки)/	27,01/ 25,32	4,78/ 6,24	14,36/ 9,59	210/ 150	120/15 172 (120 – нетто м'яса курки)/	32,4 1/ 30,4 6	5,74/ 7,52	17,2 3/ 11,5 4	252/ 234
	МП, Л/-	105/ 164	Картопляне пюре з маслом**/ Макарони (фузілі) з вершковим маслом**	120	2,72/ 5,2	4,32/ 3,76	19,6/ 27,04	129/ 164	150	3,4/ 6,5	5,4/ 4,7	24,5/ 33,8	161/ 205	150	3,4/ 6,5	5,4/ 4,7	24,5/ 33,8	161/ 205
			Сік в асортименті	200	2,2	0,2	20	91,2	200	2,2	0,2	20	91,2	200	2,2	0,2	20	91,2
	Г		Хліб цільнозерновий	30	1,83	0,36	12,51	61,8	50	3,05	0,6	20,85	103	50	3,05	0,6	20,8	103
			Фрукти сезонні в асортименті	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8
Харчова цінність (орісотною):					32,0 6	15,6 05	80,83	586, 8		42,59 5	19,3 3	100,76 5	720		47,8 65	20,4 5	103, 125	783,0 5
С е р е д а		- /1.26	Овочі солоні / Салат з капусти, зеленого горошку та насіння соняшнику *	100	1/ 3,43	0,1/ 6,08	2/ 6,74	12,9/ 93	120	1,2/ 4,116	0,12/ 7,29 6	2,4/ 8,088	15,4 8/11 1,6	120	1,2/ 4,11 6	0,12/ 7,29 6	2,4/ 8,08 8	15,48 /111, 6
	Р, Я /Р, Я, ЗП,Г	7.7/ 7,6	Рибні палички* / Рибні фрикадельки*	70 (60 – нетто риби)/6 0	12,1 1/10, 44	2,59/ 1,59	13,45/ 1,20	128/ 61	105 (90 – нетто риби)/ 90	18,17/ 15,65	3,89/ 2,39	20,18/ 1,81	192/ 91	140 ⁽¹²⁰ - нетто риби)/ 120	24,2 2/20, 87	5,19/ 3,19	26,9 0/2,4 1	256/1 21
	МЛП, 4/ 4.5	10.2 4/ 4.5	Товчанка з бобовими*/ сочевиця зі спеціями*	120	4,67 /13,9 0	2,95/ 2,36	22,96/ 29,80	136/ 215	150	5,84/ 17,39	3,69/ 2,96	28,69/ 37,26	170/ 269	150	5,84/ 17,3 9	3,69/ 2,96	28,6 9/37, 26	170/ 269
	МП, Л		Сир твердий	15	3,4	4,2	0,7	52,0	15	3,4	4,2	0,7	52,0	15	3,4	4,2	0,7	52,05
		13.8/ 13.1 0	Компот із фруктів або ягід (свіжих або заморожених) */ Напій з лимонів та апельсинів*	200	0,58/ 0,36	0,20/ 0,24	10,06/ 2,76	44/ 14	200	0,58/ 0,36	0,20/ 0,24	10,06/ 2,76	44/ 14	200	0,58/ 0,36	0,20/ 0,24	10,0 6/2,7 6	44/14
	Г		Хліб цільнозерновий	30	1,83	0,36	12,51	61,8	50	3,05	0,6	20,85	103	50	3,05	0,6	20,8	103

			Фрукти сезонні в асортименті	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	10,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8
			Харчова цінність (оріснтовно):		25,09	17,89	67,11	538,65		33,2	21,37	85,33	682,45		38,06	24,93	88,99	712,45
Ч е т в е р	-/-	-/ 1.39	Овочі солоні/Салат з буряка з ароматною олією	75	0,75/ 1,11	0,07/ 2,33	1,5/ 7,39	9,67/ 52	100	11,48	0,1/ 3,10	2/9,85	12,9/ 69	100	1/ 1,48	0,1/ 3,10	2/ 9,85	12,9/ 69
	МП, Л, ЗП/ЗП,	9.21/ 9.20	Куліш з курячим м'ясом*/ Плов з курячим м'ясом*	175	21,5 5/19, 75	7,36/ 15,2 7	29,54/ 28,46	270/ 240	250	30,79/ 28,22	10,5 3/17, 53	42,20/ 40,65	385/ 343	300	36,9 5/33, 86	12,6 3/19, 04	50,6 4/48, 79	462/ 411
	МЛ, Л	13.1	Какао з молоком*	200	6,18	5,34	10,12	112	200	6,18	5,34	10,12	112	200	6,18	5,34	10,1	112
			Фрукти сезонні в асортименті	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8
			Харчова цінність (оріснтовно):		28,72	18,31	55,39	445,8		37,88	21,43	66,89	558,75		43,73	23,23	75,18	631,25
П' я т н и ц я	Л, МП, Г, ЗП	3.12	Гратен з капусти броколі та цвітної капусти*	100	3,05	3,78	7,11	71	120	3,66	4,53	8,53	85	120	3,66	4,53	8,53	85
	МП, Л, Я, ЗП, Г/Я, МП, Л, ЗП, Г	6.5/ 6.10	Запіканка сирна з бананом зі сметаною кип'яченою */ Сирники класичні*	180/ 15 110/ 25	20,6 9/19, 06	15,1 5/8,6 7	30,70/ 15,10	343/ 215	180/ 15 110/ 25	20,69/ 19,06	15,1 5/8,6 7	30,70/ 15,10	343/ 215	180/ 15 110/ 25	20,6 9/ 19,0 6	15,1 5/8,6 7	30,7 0/15, 10	343/ 215
		13.8	Узвар із суміші сухофруктів	200	0,64	0	15,34	62	200	0,64	0	15,34	62	200	0,64	0	15,3	62
			Фрукти сезонні в асортименті	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8
			Харчова цінність (оріснтовно):		24,52	19,39	54,77	517		25,13	20,14	63,99	531,8		25,13	20,14	63,99	531,8
Другий тиждень																		
П О Н	ГП/ Мп, Л	1.3/ 48	Салат з томатів та цибулі маринованої*/ Салат із моркви з яблуками **	75	0,86/ 1,0	2,35/ 2,3	3,75/ 6,8	38/ 53	100	1,15/ 1,3	3,13/ 3,1	5,00/ 9,1	50/ 70	100	1,15/ 1,3	3,13/ 3,1	5,00/ 9,1	50/ 70

Е Д І Л О К	ЗП/ ЗП,М ПЛ	9,20/ 9,27	Плов з кур'ячим м'ясом* /Ліниві голубці з м'яса птиці*	175 235	19,7 5/20	5,27/ 5,79	28,46/ 21,30	240/ 214	250 335	28,22/ 28	7,3/ 8,25	40,65/ 30,36	343/ 305	300 400	30,8/ 6/33	9,04/ 9,85	48,7 9/36, 25	411/ 365
	МЛ, Л	13.1	Какао з молоком*	200	6,18	5,34	10,12	112	200	6,18	5,34	10,12	112	200	6,18	5,34	10,1	112
			Фрукти сезонні в асортименті	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8
	Харчова цінність (оріснтовно):				27,9	13,8 9	51,75	431, 8		36,4	17,1 5	65,19	546, 8		40,2	18,7 5	73,3 3	614,8
В І В Т О Р О К	ГЦ/ 5	1.23/ 5	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку* /Салат з буряком та сухариками*****	75	1,79/ 2,81	2,59/ 4,02	6,06/ 16,30	52/ 112, 63	100	2,39/ 3,75	3,46/ 5,36	8,08/ 21,73	69/ 150, 17	100	2,39/ 3,75	3,46/ 5,36	8,08/ 21,7 3	69/ 150,1 7
	МП, Л		Сир твердий	15	3,4	4,2	0,7	52,0	15	3,4	4,2	0,7	52,0	15	3,4	4,2	0,7	52,05
	ЛМ, П, Я	9.17/ 9.24	Печеня по- домашньому з куркою*/ Пастуший пиріг з курячим м'ясом *	175	19,5 0/20, 18	5,24/ 8,09	22,48/ 19,79	212/ 229	250	27,86/ 28,83	7,49/ 11,5 6	32,12/ 28,28	303/ 328	300	33,4 3/34, 60	8,98/ 13,8 8	38,5 4/33, 94	364/ 393
		13.8	Узвар із суміші сухофруктів	200	0,64	0	15,34	62	200	0,64	0	15,34	62	200	0,64	0	15,3 4	62
	Г		Хліб цільнозерновий	30	1,83	0,36	12,51	61,8	50	3,05	0,6	20,85	103	50	3,05	0,6	20,8	103
			Фрукти сезонні в асортименті	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8
	Харчова цінність (оріснтовно):				28,9	17,1 3	74,06	559, 28		38,3	22,1 8	96,32	737, 1		43,8	24,5	101, 98	802,0 2
С Е Р Е Д А	С/-	1.34/ 5.4	Салат з капусти, яблуком і селерою*/ Овочі солоні	100	1,24/ 1,0	3,02/ 0,1	7,45/ 2	61/ 12,9	120	1,488/ 1,2	3,62 4/0,1 2	8,94/ 2,4	73,2/ 15,8	120	1,48 8/1,2	3,62 4/0,1 2	8,94/ 2,4	73,2/ 15,48
	Г, Я, МЛ, Л, ЗП/ Я	5.4	Пухкий омлет з оре гано*/ яйце варене	50/ 1 шт	5,86/ 5,1	5,19/ 4,6	3,28 0,3	84/ 63	50/ 1 шт	5,86/ 5,1	5,19/ 4,6	3,28/ 0,3	84/ 63	50/ 1 шт	5,86/ 5,1	5,19/ 4,6	3,28/ 0,3	84/ 63
	МП, Л		Сир твердий	15	3,4	4,2	0,7	52,0	15	3,4	4,2	0,7	52,0	15	3,4	4,2	0,7	52,05
	ЛМЛП,	10.2 4/4.5	Товчанка з бобовими*/ сочевиця зі спеціями*	120	4,67/ 13,9 0	2,95/ 2,36	22,96/ 29,80	136/ 215	150	5,84/ 17,39	3,69/ 2,96	28,69/ 37,26	170/ 269	150	5,84/ 17,3 9	3,69/ 2,96	28,6 9/37, 26	170/ 269

	Г	7,9	Хліб цільнозерновий	30	1,83	0,36	12,51	61,8	50	3,05	0,6	20,85	103	50	3,05	0,6	20,8	103
			Сік в асортименті	200	2,2	0,2	20	91,2	200	2,2	0,2	20	91,2	200	2,2	0,2	20	91,2
			Фрукти сезонні в асортименті	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8
	Харчова цінність (оріситовно):				24,27	16,38	76,32	537,75		28,04	17,96	91,88	635,53		28,04	17,96	91,88	635,53
Ч Е Т В Е Р	Л, МП/М П, Л/-	1.40/ 1.18	Салат з буряком та чорносливом зі сметаною (кип'яченою)* / Салат з моркви з родзинками та сметаною (кип'яченою)*	75	1,25/ 1,18	1,22/ 1,75	10,35/ 12,39	55/ 65	100	1,67/ 1,57	1,62/ 2,33	13,80/ 16,53	73/ 87	100	1,67/ 1,57	1,62/ 2,33	13,80/ 16,53	73/ 87
	Р/Р, Я, ЗП, Г	7.5/ 7.7	Риба тушкована з овочами під томатним соусом* / Рибні палички з цибулевим соусом*	60/1270 (60 - нетто риби) / 15	10,29/12.11	3,15/ 2,59	2,01/ 13,45	76/ 128	90/18105 (90 - нетто риби) / 18	15,44/ 18,17	4,73/ 3,89	3,01/ 20,18	114/ 192	120/24140 (120 - нетто риби) / 24	20,58/24.22	6,30/ 5,19	4,01/ 26,90	152/ 256
	ЗП/ МП,Л	290/ 164	Каша рисова** / Макарони відварні з вершковим маслом**	120	2,88/ 5,2	3,72/ 3,76	30,96/ 27,04	169/ 164	150	3,7/ 6,5	4,6/ 4,7	38,7/ 33,8	212/ 205	150	3,7/ 6,5	4,6/ 4,7	38,7/ 33,8	212/ 205
		350/ 13.8	Чай з лимоном** / Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)*	200/5200	0,2/ 0,58	0/ 0,20	15,2/ 10,06	63/ 44	200/5200	0,2/ 0,58	0/ 0,20	15,2/ 10,06	63/ 44	200/5200	0,2/ 0,58	0/ 0,20	15,2/ 10,06	63/ 44
	Г		Хліб цільнозерновий	30	1,83	0,36	12,51	61,8	50	3,05	0,6	20,85	103	50	3,05	0,6	20,8	103
			Фрукти сезонні в асортименті	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8
Харчова цінність (оріситовно):					21,86	9,12	80,45	504,6		25,02	12,18	105,9	672,8		30,16	13,58	109,7	736,8
П'Я	Л, МП, Г, ЗП	3.12	Гратен з капусти брокколи та цвітної капусти*	100	3,05	3,78	7,11	71	120	3,66	4,53	8,53	85	120	3,66	4,53	8,53	85

Т Н И Ц Я	МП, Л, Я, Г/Я, МП, Л, Г	6.6/ 6.1	Львівський сирник з морквою та сметаною кип'яченою*/ Вареники ліниві*	150/ 15	23,5/ 0/23, 09	18,0/ 0/15, 13	31,21/ 25,90	384/ 340	150/ 15	23,50/ 23,09	18,0/ 0/15, 13	31,21/ 25,90	384/ 340	150/15 +	23,5/ 0/23, 09	18,0/ 0/15, 13	31,2/ 1/25, 90	384/ 340
		13.1 1/13. 10	Узвар із суміші сухофруктів*/ Напій з лимонів та апеліснів*	200	0,64/ 0,36	0/0,2 4	15,34/ 2,76	62/ 14	200	0,64/ 0,36	0/ 0,24	15,34/ 2,76	62/ 14	200	0,64/ 0,36	0/ 0,24	15,3/ 4/2,7 6	62/ 14
			Фрукти сезонні в асортименті	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8
	Харчова цінність (орієнтовно):				27,4	20,9 2	63,8	558, 6		28,07	22,9 9	64,5	572, 8		28,0 7	22,9 9	64,5	572,8
Третій тиждень																		
П О Н Е Д І Л О К	МП, Л/-	39/ 1.27	Салат з капусти білокачанної та яблуками**/ Салат з капусти та моркви*	100	1,5/ 1,59	4,0/ 3,11	15,7/ 6,56	107/ 56	120	1,8/ 1,90	4,8/ 3,73	18,84/ 7,87	128, 4/67, 2	120	1,8/ 1,90	4,8/ 3,73	18,8/ 4/7,8 7	128/ 67,2
	Г, МП, Л/Я, ЗП/Г, МП, Л/Я, ЗП	9.6/ 9.3	Курячі нагетси* / Шніцель курячий*	88 (70 – нетто м'яса птиці)/ 70	20,4 4/18, 90	4,70/ 3,35	15,87/ 10,05	190/ 147	125 (100 – нетто м'яса птиці)/ 100	29,04/ 27,01	6,68/ 4,78	22,55/ 14,36	270/ 210	150 (120 – нетто м'яса птиці)/ 120	34,8 5/32, 41	8,02/ 5,74	27,0 6/17, 23	324/2 52
	ЗП,Г ЗП, МП	290/ 290	Каша пшенична**/ Каша гречана	120	5,88/ 6,12	3,96/ 5,04	32,88/ 31,56	192/ 199	150	7,4/ 7,7	5,0/ 6,3	41,1/ 39,4	241/ 249	150	7,4/ 7,7	5,0/ 6,3	41,1/ 39,4	241/ 249
	МЛ, Л	13.1	Какао з молоком*	200	6,18	5,34	10,12	112	200	6,18	5,34	10,12	112	200	6,18	5,34	10,1	112
	Г		Хліб цільнозерновий	30	1,83	0,36	12,51	61,8	50	3,05	0,6	20,85	103	50	3,05	0,6	20,8	103
			Фрукти сезонні в асортименті	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8
Харчова цінність (орієнтовно):					35,5 8	18,8 2	80,22	661, 10		46,8	22,8 8	102,02	783		52	24,2 2	104, 89	825
В І	К/	1,53/ 1.45	Салат з квашеної капусти та яблук /Вінегрет*	100	1,84/ 1,98	4,31/ 3,53	8,21/ 11,75	88/ 84	120	2,20/ 2,37	5,18/ 4,23	9,85/ 14,1	106/ 100, 8	120	2,20/ 2,37	5,18/ 4,23	9,85/ 14,1	106/ 100,8

ТОРОК	В, % Р, МП, ЗП, Л, Г/Р, Я, ЗП, Г	7:3/ 7.10	Минтай, запечений у соусі «Бешамель» */Рибні нагетси*	60/ 70 (60 – нетто риби)	10,0/ 3/11, 46	0,99/ 3,02	1,71/ 10,48	95/1 17	90/ 105 (90 – нетто риби)	15;05/ 17,18	1,50/ 4,52	2,57/ 15,71	104/ 176	120/ 140 (120 – нетто риби)	20,0/ 6/22, 92	1,97/ 6,04	3,42/ 20,9 6	132/ 234
	МП,Л ЗП	164/ 10.1 6	Макарони (пенне) із твердим сиром **/ Кускус розсипчастий з твердим сиром	120	5,2+ 3,4/ 7,55 +3,4	3,76 +4,2/ 2,03 +4,2	27,04+ 0,7/ 42,60+ 0,7	164+ 52,0 5/23 5+52 ,05	150	6,5+3, 4/9,44 +3,4	4,7+ 4,2/ 2,54 +4,2	33,8+0 ,7/53,3 +0,7	205+ 52,0 5/29 4+52 ,05	150	6,5+ 3,4/9 ,44+ 3,4	4,7+ 4,2/ 2,54 +4,2	33,8 +0,7 /53,3 +0,7	205+ 52,05 /294+ 52,05
		13.8	Узвар із суміші сухофруктів	200	0,64	0	15,34	62	200	0,64	0	15,34	62	200	0,64	0	15,3 4	62
	Г		Хліб цільнозерновий	30	1,83	0,36	12,51	61,8	50	3,05	0,6	20,85	103	50	3,05	0,6	20,8	103
			Фрукти сезонні в асортименті	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8
	Харчова цінність (орієнтовно):				25,8	14,0 8	88,86	653, 65		34,42	16,6 4	110,9	751, 75		39,7	18,0 7	114, 02	794,7 5
СЕРЕДА	-/С	1,39/ 1.34	Салат з буряка з ароматною олією*/ Салат з капусти, яблуком і селерою*	75	1,11/ 0,93	2,33/ 2,27	7,39/ 5,59	52/ 46	100	1,48/ 1,24	3,10/ 3,02	9,85/ 7,45	69/ 61	100	1,48/ 1,24	3,10/ 3,02	9,85/ 7,45	69/ 61
	ЗП, Г, Я/	9.54/ 9.1	Січеники з м'яса птиці* / Курка тушкована у соусі гуляш із кмином*	81 (70- нетто м'яса птиці) /70	11,3 1/17, 10	7,14/ 2,44	5,69/ 3,23	132/ 103	116 (100- нетто м'яса птиці) /100	16,22/ 24,44	10,2 2/3,4 8	8,15/ 4,61	189/ 147	139 120- нетто м'яса птиці) /120	19,4 4/29, 33	12,2 5/4,1 8	9,76/ 5,53	227/ 176
	МП,Л ЗП	105/ 290	Картопляне пюре з маслом ** / Каша гречана**	120	2,72/ 6,12	4,32/ 5,04	19,6/ 31,56	129/ 199	150	3,4/ 7,7	5,4/ 6,3	24,5/ 39,4	161/ 249	150	3,4/ 7,7	5,4/ 6,3	24,5/ 39,4	161/ 249
	МЛ, Л		Сир твердий	15	3,4	4,2	0,7	52,1	15	4,0	4,1	0	90	15	4,0	4,1	0	90
	-/-	13.1 2/13. 10	Напій з шипшини*/ Напій з лимонів, апельсинів	200	0,70/ 0,36	0/0,2 4	11,42/ 2,76	42/ 14	200	0,70/ 0,36	0/ 0,24	11,42/ 2,76	42/ 14	200	0,70/ 0,36	0/ 0,24	11,4 2/2,7 6	42/ 14
	Г		Хліб цільнозерновий	30	1,83	0,36	12,51	61,8	50	3,05	0,6	20,85	103	50	3,05	0,6	20,8	103

			Фрукти сезонні в асортименті	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8
	Харчова цінність (орієнтовно):				26,3 6	18,8 1	66,73	517,5		35,78	23,8 8	84,49	705,8		39,8 3	25,9 1	85,8	734,8
Ч Е Т В Е Р	ГЦ/	1.23/ 48	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку*/Салат з моркви з яблуками**	100	2,39/ 1,3	3,46/ 3,1	8,08/ 9,1	69/ 70	120	2,86/ 1,56	4,15/ 3,72	9,69/ 10,92	82,8/ 84	120	2,86/ 1,56	4,15/ 3,72	9,69/ 10,92	82,8/ 84
	Г, я, мп, л, зп, мл, л	5.4	Пухкий омлет з орґано*/ яйце варене	50/ 1 шт	5,86/ 5,1	5,19/ 4,6	3,28/ 0,3	84/ 63	50/ 1 шт	5,86/ 5,1	5,19/ 4,6	3,28/ 0,3	84/ 63	50/ 1 шт	5,86/ 5,1	5,19/ 4,6	3,28/ 0,3	84/ 63
			Сир твердий	15	3,4	4,2	0,7	52,1	15	4,0	4,1	0	90	15	4,0	4,1	0	90
	мп, л/	4.7/ 10.2 4	Горохове пюре з зеленого горошку* / Товчанка з бобовими*	120	26,8 8/4,6 7	3,14/ 2,95	30,39/ 22,96	204/ 136	150	33,36/ 5,84	3,93/ 3,69	37,99/ 28,69	255/ 170	150	33,3 6/5,8 4	3,93/ 3,69	37,9 9/28, 69	255/ 170
		13.1 0/13. 8	Напій з лимонів та апельсинів*/Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)*	200	0,36/ 0,58	0,24/ 0,20	2,76/ 10,06	14/ 44	200	0,36/ 0,58	0,24/ 0,20	2,76/ 10,06	14/ 44	200	0,36/ 0,58	0,24/ 0,20	2,76/ 10,06	14/ 44
	Г		Хліб цільнозерновий	30	1,83	0,36	12,51	61,8	50	3,05	0,6	20,85	103	50	3,05	0,6	20,8	103
			Фрукти сезонні в асортименті	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8
П 'я Т Н И Ц Я	Харчова цінність (орієнтовно):				29,7 6	17,0 5	67,14	526,7		35,77	18,6 7	83,99	670,6		35,7 7	18,6 7	83,9 9	670,6
	-	1,74	Салат моркв'яний з родзинками	100	1,35	0,09	15,04	59	120	1,62	0,11	18,04	71	120	1,62	0,11	18,0	71
	мп,л, я, зп, г/я, мп, л, зп, г	6.5/ 6.10	Запіканка сирна з бананом зі сметаною кип'яченою */ Сирники класичні* з сметаною кип'яченою	180/ 15 110/ 25	20,6 9/19, 06	15,1 5/8,6 7	30,70/ 15,10	343/ 215	180/ 15 110/ 25	20,69/ 19,06	15,1 5/ 8,67	30,70/ 15,10	343/ 215	180/ 15 110/ 25	20,6 9/ 19,0 6	15,1 5/ 8,67	30,7 0/ 15,1 0	343/ 215
			Сік в асортименті	200	2,2	0,2	20	91,2	200	2,2	0,2	20	91,2	200	2,2	0,2	20	91,2
			Фрукти сезонні в асортименті	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8

Харчова цінність (орієнтовно):				24,3 8	15,9	67,36	535		25,47	15,9 2	78,16	547		25,4 7	15,9 2	78,1 6	547*	
Четвертий тиждень																		
П О Н Е Д І Л О К	-/-	1.31/ 3.20	Салат з капусти з ароматною олією */ Овочеве соте*	100	1,76/ 1,81	3,09/ 5,2	5,39/ 9,29	54/ 85	120	2,12/ 3,17	3,70/ 6,24	6,46/ 11,15	64,8/ 102	120	2,12/ 3,17	3,70/ 6,24	6,46/ 11,1 5	64,8/ 102
	-/	9.11 /9.6	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином*/Курячі нагетси*	70/ 88 (70- нетто м'ясо птиці)	17,1 0/20, 44	2,44/ 4,70	3,23/ 15,87	103/ 190	100/ 125 (100- нетто м'ясо птиці)	24,44/ 29,04	3,48/ 6,68	4,61/ 22,55	147/ 270	120/ 150 (120-нетто м'ясо птиці)	29,3 3/34, 85	4,18/ 8,02	5,53/ 27,0 6	176/ 324
	ЗП	290	Каша гречана (розсипчаста)** / Каша рисова**	120	6,12/ 2,88	5,04/ 3,72	31,56/ 30,96	199/ 169	150	7,7/ 3,7	6,3/ 4,6	39,4/ 38,7	249/ 212	150	7,7/ 3,7	6,3/ 4,6	39,4/ 38,7	249/ 212
	МП, Л		Сир твердий	15	3,4	4,2	0,7	52,0	15	3,4	4,2	0,7	52,0	15	3,4	4,2	0,7	52,05
		350/ 13.5	Чай з лимоном**/Чай з каркаде*	200/5 200	0,2/ 0,01	0/ 0,01	15,2/ 0,04	63/ 0,19	200/5 200	0,2/ 0,01	0/ 0,01	15,2/ 0,04	63/ 0,19	200/5 200	0,2/ 0,01	0/ 0,01	15,2/ 0,04	63/ 0,19
	Г		Хліб цільнозерновий	30	1,83	0,36	12,51	61,8	50	3,05	0,6	20,85	103	50	3,05	0,6	20,8	103
			Фрукти сезонні в асортименті	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8
	Харчова цінність (орієнтовно):					31,3 3	18,6 5	78,01	587, 24		41,8	20,7 6	100,02	750, 84		47	21,7 8	102, 7
В І В Т О Р О К	ГЦ	1.23/ 1.45	Салат з капусти, зеленого горошку та насіння*/ Овочі солоні	75	1,79/ 0,75	2,59/ 0,07 5	6,06/ 1,5	52/ 9,67	100	2,39/1	3,46/ 0,1	8,08/2	69/ 12,9	100	2,39/ 1	3,46/ 0,1	8,08/ 2	69/ 12,9
	ЗП/-	9.20/ 9.17	Плов з курячим м'ясом */Печеня по- домашньому з куркою*	175	19,7 5/19, 5	15,2 7/15, 24	28,46/ 22,48	240/ 278	250	28,22/ 27,9	17,5 3/17, 49	40,65/ 32,12	343/ 303	300	33,8 6/33, 4	19,0 4/18, 98	48,7 9/38, 5	411/ 364
	МЛ, Л	13.1	Какао з молоком*	200	6,18	5,34	10,12	112	200	6,18	5,34	10,12	112	200	6,18	5,34	10,1	112
	Г		Хліб цільнозерновий	30	1,83	0,36	12,51	61,8	50	3,05	0,6	20,85	103	50	3,05	0,6	20,8	103
			Фрукти сезонні в асортименті	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8

Харчова цінність (орієнтовно):					29,2	22,7	61,3	503, 27		39,09	25,6 9	81,81	620, 75		45,5	27,1 9	89,0 5	685,2 5
С Е Р Е Д А	-/	1.34/ 37	Салат з капусти, яблуком і селерою*/ Салат з квашеної капусти (з зеленою цибулею)**	75	0,93/ 0,6	2,27/ 3,8	5,59/ 5,0	46/ 58	100	1,24/ 0,8	3,02/ 5,0	7,45/ 6,6	61/ 77	100	1,24/ 0,8	3,02/ 5,0	7,45/ 6,6	61/ 77
	Р, МП, ЗП, Л, Г/ Р, Я	7.3/6 .07	Риба (минтай), запечений у бешамелі/ фрикадельки рибні	60	10,0 3/10, 44	0,99/ 1,59	1,71/ 1,20	56/ 61	90	15,05/ 15,65	1,50/ 2,39	2,57/ 1,81	84/ 91	120	20,0 6/20, 87	1,97/ 3,19	3,42/ 2,41	112/ 121
	МП/Л/ МП, Л	4.7/ 105	Горохове пюре з зеленого гороху */Картопляне пюре з вершковим маслом**	120	13,0 7/2,7 2	3,53/ 4,32	31,56/ 19,6	211/ 129	150	16,34/ 3,4	4,41/ 5,4	39,45/ 24,5	264/ 161	150	16,3 4/3,4	4,41/ 5,4	39,4 58/2 4,5	264/ 161
	МП, Л		Сир твердий	15	3,4	4,2	0,7	52,0	15	3,4	4,2	0,7	52,0	15	3,4	4,2	0,7	52,05
		13.1 1	Узвар із суміші сухофруктів	200	0,64	0	15,34	62	200	0,64	0	15,34	62	200	0,64	0	15,3 4	62
	Г		Хліб цільнозерновий	30	1,83	0,36	12,51	61,8	50	3,05	0,6	20,85	103	50	3,05	0,6	20,8	103
			Фрукти сезонні в асортименті	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8
	Харчова цінність (орієнтовно):				25,7 2	14,7 3	70,3	498, 15		34,29	16,1 2	87,5	627, 85		39,4	16,7 5	88,2 2	656,8 5
Ч Е Т В Е Р	Л, МП, Г, ЗП	3.12	Гратен з капусти броколі та цвітної капусти*	100	3,05	3,78	7,11	71	120	3,66	4,53	8,53	85	120	3,66	4,53	8,53	85
	МП,Л, Я, ЗП, Г/Я, МП, Л, ЗП, Г	6.5/ 6.10	Запіканка сирна з бананом зі сметаною кип'яченою */ Сирники класичні*	180/ 15 110/ 25	20,6 9/19, 06	15,1 5/8,6 7	30,70/ 15,10	343/ 215	180/ 15 110/ 25	20,69/ 19,06	15,1 5/8,6 7	30,70/ 15,10	343/ 215	180/ 15 110/ 25	20,6 9/19, 06	15,1 5/8,6 7	30,7 0/15, 10	343/ 215
			Сік в асортименті	200	2,2	0,2	20	91,2	200	2,2	0,2	20	91,2	200	2,2	0,2	20	91,2
			Фрукти сезонні в асортименті	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8

Харчова цінність (оріснтовно):					26,0 8	16,3 5	59,43	483		26,69	17,1	60,85	497		26,6 9	17,1	60,85 5	497
П'ЯТНИЦЯ	ГЦ/-	1.16/	Салат з моркви, яблук та соусом «Вінегрет»*/ Овочі в асортименті солоні	100	0,89/1	3,56/0,1	9,19/2	69/12,9	120	1,06/1,2	4,27/0,12	11,02/2,4	82,8/15,48	120	1,06/1,2	4,27/0,12	11,02/2,4	82,8/15,48
	Г, ЯЮ МП,Л, ЗП,Я	5.1/	Скармбл/ Яйце відварне	50/1шт	5,85/5,1	5,19/4,6	3,25/0,3	84/63	50/1шт	5,85/5,1	5,19/4,6	3,25/0,3	84/63	50/1шт	5,85/5,1	5,19/4,6	3,25/0,3	84/63
	МП, Л		Сир твердий	15	3,4	4,2	0,7	52,0	15	3,4	4,2	0,7	52,0	15	3,4	4,2	0,7	52,05
	ЗП,Г, Л, МП	10.1 6/10.54	Кускус (розсипчастий)*/ Булгур*	120	7,55/5,20	2,03/3,08	42,60/36,48	235/202	150	9,44/6,51	2,54/3,85	53,3/45,6	294/252	150	9,44/6,51	2,54/3,85	53,3/45,6	294/252
		13.8/ 13.11	Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)/ Узвар із суміші сухофруктів*	200	0,58/0,64	0,20/0	10,06/15,34	44/62	200	0,58/0,64	0,20/0	10,06/15,34	44/62	200	0,58/0,64	0,20/0	10,06/15,34	44/62
	Г		Хліб цільнозерновий	30	1,83	0,36	12,51	61,8	50	3,05	0,6	20,85	103	50	3,05	0,6	20,8	103
			Фрукти сезонні в асортименті	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8	100	0,96	0,46	9,42	41,8
Харчова цінність (оріснтовно):					19,5 9	14,4	82,24	541,6		22,6	15,6	101,6	645,49		22,6	15,6	101,6	645,49

* Свєн Клопотенко «Збірник рецептур страв для харчування дітей в закладах освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку та закладах соціального захисту», Київ, 2024. – 882 с.

**Збірник рецептур страв (технологічних карт) для харчування школярів, «Техніка», 1990

***Свєн 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.

****Снігур М.И., Корешкова З.Т. Харчування дітей.- К.: Рад.шк., 1988. – 702с.

*****Свєн Клопотенко «Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах», Львів Літопис, 2019

***** 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.