

ПОГОДЖЕНО

Заступник начальника управління – начальник
відділу безпеки харчових продуктів та
ветеринарної медицини 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 СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ,
ЯКІ НАЛЕЖАТЬ ДО КАТЕГОРІЙ, ВИЗНАЧЕНИХ ПРОГРАМОЮ ОРГАНІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ
У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ КОМУНАЛЬНОЇ ВЛАСНОСТІ МІСТА ЧЕРКАСИ
(літній період)**



Ді ні ти ж ня	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	-/	1.32/ 17	Салат з молодої капусти, огірків та кропу*/Салат зелений з огірками та помідорами*****	100	1,51/ 1,10	2,17/ 6,00	3,81/ 2,50	37/ 69,0 0	120	1,81/ 1,32	3,46/ 7,2	6,09/ 3	58,8/ 82,8	120	1,81/ 1,32	3,46/ 7,2	6,09/ 3	58,8/ 82,8
	Г, Я, мпл, 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
	зп,г зп, мл мл, л	290/ 46	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
			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 / ягоди 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):				19,0 8	18,5 05	67,415	509, 195		22,11	21,1 4	85,175	617, 695		22,1 1	21,1 4	85,1 25	617,7 45
В І В Т О Р О К	К/- /Я	1.2/ 1.4/ 20	Асорті овочеве*/ Салат зі свіжих томатів з солодким перцем*/Салат з овочів*****	75	1,64/ 0,86/ 2,10	4,49/ 2,35/ 1,10	4,83/ 3,75/ 4,60	64/ 38/ 70,0 0	100	2,19/ 1,15/ 2,80	5,99/ 3,75/ 1,50	6,44/ 5,00/ 6,10	85/ 52/ 93,0 0	100	2,19/ 1,15/ 2,80	5,99/ 3,75/ 1,50	6,44/ 5,00/ 6,10	85/ 52/ 93,00
	- /мл,я	9.17/ 9.24	Печеня по- домашньому з куркою*/ Пастуший пиріг з курячим м'ясом *	175	19,5 0/ 20,1 8	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/ 34,6 0	8,98/ 13,8 8	38,5 4/ 33,9 4	364/ 393
	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

С Е Р Е Д А	Г	Ф	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 / ягоди 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):				30,3 4	15,4 7	57,58	493, 43		40,58	19,6 7	76,44	648, 97		46,2 5	21,5 8	82,4 1	711,9 7
Ч Е Т В Е Р	МП,Л	18/ 1.6	Салат зі свіжих помідорів*****/Салат з м'якого сиру та томатів*	100	1,10/ 6,32	6,00/ 9,15	3,50/ 3,52	74,0 0/11 6	120	1,32/ 7,58	7,2/ 10,9 8	4,2/ 4,22	88,8/ 139, 2	120	1,32/ 7,58	7,2/ 10,9 8	4,2/ 4,22	88,8/ 139,2
	Я, МП, Л, ЗП, Г	9.1/ 9.3	Котлета по-міланськи з сиром* / Шніцель курячий*	88 (70 – нетто м'яса птиці)/ 70	22,3 5/ 18,9 0	6,57/ 3,35	17,67/ 10,05	223/ 147	125 (100 – нетто м'яса птиці)/ 100	24,12/ 23,01	9,45/ 4,78	25,39/ 14,36	320/ 210	150 (120-нетто м'яса птиці)/ 120	28,5 4/ 22,4 1	11,3 4/ 5,74	30,4 7/ 17,2 3	384/ 252
	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/ 106	Узвар із суміші сухофруктів/ Лимонад *****	200	0,64/ 0	0	15,34/ 26,00	62/ 104, 00	200	0,64/ 0	0	15,34/ 26,00	62/ 104, 00	200	0,64/ 0	0	15,3 4/ 26,0 0	62/ 104,0 0
			Фрукти / ягоди 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):				31,9 9	15,5 5	87	623, 3		37,27	19,8 6	103,62 5	776, 8		39,1 8	21,2 85	107, 6	829,8
Ч Е Т В Е Р	~/-	1,3 5/-	Салат з молодої капусти, огірків та томатів / помідор свіжий	100	1,39/ 0,9	2,96/ 0,2	4,89/ 3,9	49/ 20	120	1,67/ 1,08	3,55/ 0,24	5,86/ 4,68	58,8/ 24	120	1,67/ 1,08	3,55/ 0,24	5,86/ 4,68	58,8/ 24
	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/ 117	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
	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

	МП, Л л, МП	4,7/ 10,2 1	Горохове пюре з зеленого горошка*/ Відварена картопля з вершковим маслом з	120	26,6 8/2,6 0	3,14/ 3,05	30,39/ 18,68	204/ 112	150	33,36/ 3,26	3,93/ 3,81	37,99/ 23,36	255/ 140	150	33,3 6/3,2 6	3,93/ 3,81	37,9 9/23, 36	255/ 140
			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 / ягоди 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):					34,8 9	11,9	77,655	545, 4		46,01	14,1 35	95,355	704, 9		51,3 75	15,1 3	98,3 25	747,9
П Т Н И Ц Я	Л, МП	1,63	Салат картопляно- помідоровий*	100	1,90	0,84	11,31	61	120	2,28	1,26	16,96	91	120	2,28	1,26	16,9 6	91
	МП, Л, Я, ЗП, Г/Я, МП, Л, ЗП, Г	6,5/ 6,10	Запиканка 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 5/8,6 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/ 13,1 1	Компот з фруктів або ягід (свіжих)/ 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	10,0 6/ 15,3	44/ 62
			Фрукти / ягоди 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
Другий тиждень																		
П О Н Е Д І Л О К	-/-	1.3/ 1.33	Салат з томатів та цибулі маринованої*/ салат з молоді капусти, огірків та кропу*	100	1,17/ 1,51	3,15/ 2,89	6,78/ 5,08	59/ 49	120	1,40/ 1,81	3,78/ 3,46	8,13/ 6,09	70,8/ 58,8	120	1,40/ 1,81	3,78/ 3,46	8,13/ 6,09	70,8/ 58,8
	Я, МЛ/ Я	179	Драчена**/ Яйце відварне	50/ 1 шт.	5,8/ 5,1	7,5/ 4,6	3,0/ 0,3	103/ 63	50/ 1 шт.	5,8/ 5,1	7,5/ 4,6	3,0/ 0,3	103/ 63	50/ 1 шт.	5,8/ 5,1	7,5/ 4,6	3,0/ 0,3	103/ 63
	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
	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

я			Фрукти / ягоди 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):					20,2 6	19,6 1	70,89	536, 6		22,94 5	21,5 2	88,2	635, 1		22,9 45	21,5 2	88,1 3	635,1
В І В Т О Р О К	-/-	1.1 3/1 .27	Салат зелений з огірків та томатів*/ салат з капусти та моркви*	100	1,01/ 1,59	5,01/ 3,11	3,60/ 6,56	62/ 56	120	1,21/ 1,90	6,01/ 3,73	4,32/ 7,87	74,4/ 67,2	120	1,21/ 1,90	6,01/ 3,73	4,32/ 7,87	74,4/ 67,2
	ЗП, Г/-	9.11/ 9.9	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином*/Чахохбілі з куркою*	70/ 100 (70- нетто м'яса	17,1 0/17, 71	2,44/ 4,37	3,23/ 6,71	103/ 136	100/ 143 (100- нетто м'яса	24,44/ 25,32	3,48/ 6,24	4,61/ 9,59	147/ 195	120/ 172 (120- нетто м'яса курки)	29,3 3/30, 46	4,18/ 7,52	5,53/ 11,5 4	176/ 234
	МП, Л, Г, ЗП, МП, Л	164/ 10.2 6	Макарони (фузіллі) з вершковим маслом**/ Картопля запечена з маслом вершковим *	120	5,2/ 2,76	3,76/ 4,96	27,04/ 23,71	164/ 149	150	6,5/ 3,46	4,7/ 6,19	33,8/ 29,64	205/ 187	150	6,5/ 3,46	4,7/ 6,19	33,8/ 29,6 4	205/ 187
	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
		13.8/ 13,1 1	Компот з фруктів або ягід (свіжих)/ 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	10,0 6/ 15,3	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 / ягоди 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):					29,4 5	17,0 45	68,115	534, 7		40,00 5	20,5 35	85,245	716, 6		45,0 2	21,5 25	86,6 3	750,6
С Е Р Е Д А	Л, МП/-	1.6/ 1.27	Салат з м'якого сиру та томатів/ Салат з капусти та моркви	100	6,32/ 1,59	9,15/ 3,11	3,52/ 6,56	116/ 56	120	7,58/ 1,90	10,9 8/3,7 3	4,22/ 7,87	139, 2/67, 2	120	7,58/ 1,90	10,9 8/3,7 3	4,22/ 7,87	139,2 /67,2
	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/-	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
			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	а	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 / ягоди 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):					34,9	11,4	75,1	509,3		45,9	14,3	91,845	639,2		51,0	15,0	92,5	668,2
					55	85					7				15	05	7	
Ч Е Т В Е Р	-/К	1.33/ 1.2/ 28	Салат з молоді капусти, огірків та кропу*/Асорті овочеве*	75	1,13/ 1,64	2,17/ 4,49	3,81/ 4,83	37/ 64	100	1,51/ 2,19	2,89/ 5,99	5,08/ 6,44	49/ 85	100	1,51/ 2,19	2,89/ 5,99	5,08/ 6,44	49/ 85
	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		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 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
			Фрукти / ягоди 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):					27,0	19,3	58,78	461,4		36,95	23,0	71,945	624,8		42,8	24,8	80,2	697,3
					35	05				5	3				55	35	35	
П' Я Т Н И Ц Я	ЗП, Г/ ГХ	1.80/ 1.77	Салат овочевий з кускусом*/ салат овочевий з ягідним соусом*	100	1,58/ 1,90	1,72/ 4,56	7,94/ 5,32	52/ 68	120	1,89/ 2,28	2,06/ 5,47	9,52/ 6,38	62,4/ 82	120	1,89/ 2,28	2,06/ 5,47	9,52/ 6,38	62,4/ 82
	Я,МП, л,ЗП, Г/Я, МП, л,ЗП, Г	6.10 / 6.6	Сирники класичні* зі сметаною кип'яченою */ Львівський сирник з морквою та сметаною (кип'яченою) *	110 /25 180/ 15	19,0 6/23, 5	8,67 /18,0 0	15,10 /31,21	215 /384	110/ 25 180/ 15	19,06/ 23,5	8,67/ 18,0 0	15,10/ 31,21	215/ 384	110/25 180/15	19,0 6/23, 5	8,67/ 18,0 0	15,1 0/ 31,2 1	215/ 384
		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
			Фрукти / ягоди 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):					24,0	16,9	46,825	432,895		24,43	17,5	48,145	445,095		24,4	17,5	48,1	445,0
					85	4					65				3	65	45	95

Третій тиждень

П О Н Е Д І Л О К	-/-	1.27/ 17	Салат з капусти та моркви*/ Салат зелений з огірками та помідорами*****	100	1,59/ 1,10	3,11/ 6,00	6,56/ 2,50	56/ 2,50	120	1,90/ 1,32	3,73/ 7,2	7,87/ 3	67,2/ 82,8	120	1,90/ 1,32	3,73/ 7,2	7,87/ 3	67,2/ 82,8
	я/я	-/5.7	Яйце відварне/ фритата	1 шт/ 50	5,1/ 5,85	4,6/ 4,88	0,3/ 2,51	63/ 77	1 шт/ 50	5,1/ 5,85	4,6/ 4,88	0,3/ 2,51	63/ 77	1 шт/ 50	5,1/ 5,85	4,6/ 4,88	0,3/ 2,51	63/ 77
	зп/ мп, л	144/ 164	Каша гречана**/ Макарони відварні (пенне) з маслом вершковим **	120	6,12/ 5,2	5,04/ 3,76	31,56/ 27,04	199/ 164	150	7,7/ 6,5	6,3/ 4,7	39,4/ 33,8	249/ 205	150	7,7/ 6,5	6,3/ 4,7	39,4/ 33,8	249/ 205
	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 2	112
			Фрукти / ягоди 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):					19,6 2	19,4 95	54,775	434, 55		21,32 5	21,5 05	62,98	525, 8		21,3 25	21,5 05	62,9 8	525,8
В І В Т О Р О К	-/-	1.13/ 17	Салат зелений з огірками та помідорами*/Овочі свіжі	75	0,76	3,76	2,70	47	100	1,01	5,01	3,60	62	100	1,01	5,01	3,60	62
	л, мп, г, зп, я/	9.3/ 9.6	Курачий шніцель з соусом «Кетчуп»* / Курачі нагетси соусом «Кетчуп»*	70/15 88 (70-нетто)	18,9 0/20, 44	3,35/ 4,70	10,05/ 15,87	147/ 190	100/ 15 125 (100- нетто)	27,01/ 29,04	4,78/ 6,68	14,36/ 22,55	210/ 270	120/15 150 (120- нетто ч'яса)	32,4 1/34, 85	5,74/ 8,02	17,2 3/27, 06	252/3 24
	мп, л		Сир твердий	15	3,4	4,2	0,7	52,0 5	15	3,4	4,2	0,7	52,0 5	15	3,4	4,2	0,7	52,05
	зп, г	290	Каша пшенична**/ Каша пшонояна**	120	5,88/ 5,64	3,96/ 4,8	32,88/ 30,96	192/ 190	150	7,4/ 7,0	5,0/ 5,1	41,1/ 38,8	241/ 239	150	7,4/ 7,0	5,0/ 5,1	41,1/ 38,8	241/ 239
		13.8	Компот із фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	200	0,58	0,20	10,06	44	200	0,58	0,20	10,06	44	200	0,58	0,20	10,0 6	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 / ягоди 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):			32,96	17,3 85	80,2 7	606,75		44,22 5	21,25	103, 035	782,85		32,405	22,4	106, 725	830, 85	32,96
С Е Р Е Д А	Л,		Овочі сезонні (помідор)	100	0,9	0,2	3,9	20	120	1,08	0,24	4,68	24	120	1,08	0,24	4,68	24
	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/ 117	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/ Л, МП	4.7/ 10.2 2	Горохове пюре з зеленого горошка*/ Картопляне пюре з орегано*	120	26,6 8/2,6 0	3,14/ 3,05	30,39/ 18,68	204/ 112	150	33,36/ 3,26	3,93/ 3,81	37,99/ 23,36	255/ 140	150	33,3 6/3,2 6	3,93/ 3,81	37,9 9/23, 36	255/ 140
	МП, Л		Сир твердий	15	3,4	4,2	0,7	52,0 5	15	3,4	4,2	0,7	52,0 5	15	3,4	4,2	0,7	52,05
		13.1 1	Узвар з 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 / ягоди 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):				33	13,7 5	69,61	536, 7	-120	43,92	16,4 6	86,64	659, 5	-120	47,9 2	17,0 4	89,6 9	702,5
Ч Е Т В Е Р	Л, МП	1,63	Салат картопляно- помідоровий*	100	1,90	0,84	11,31	61	120	2,28	1,26	16,96	91	120	2,28	1,26	16,9 6	91
	МП,Л, Я, ЗП, Г/Я,М П, 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/ 15,1 0	343/ 215
		13.8/ 106	Узвар із суміші сухофруктів/ Лимонад *****	200	0,64/ 0	0	15,34/ 26,00	62/ 104, 00	200	0,64/ 0	0	15,34/ 26,00	62/ 104, 00	200	0,64/ 0	0	15,3 4/ 26,0 0	62/ 104,0 0
			Фрукти / ягоди 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):				23,0 55	13,2 1	64,3	464, 8		23,43 5	13,6 3	69,95	494, 8		23,4 35	13,6 3	69,9 5	494,8

П , Я Т Н И Ц Я	-/	1,32/ 17	Салат з молодой капусти, огірків та кропу*/Салат зелений з огірками та помідорами*****	100	1,51/ 1,10	2,17/ 6,00	3,81/ 2,50	37/ 69,0 0	120	1,81/ 1,32	3,46/ 7,2	6,09/ 3	58,8/ 82,8	120	1,81/ 1,32	3,46/ 7,2	6,09/ 3	58,8/ 82,8
	Г, ЗП/ Я, МП, Л, Г, ЗП	9,9/ 9,3	Чахохбілі з куркою*/ Шніцель курячий*	100 (70-нетто м'яса курки)	17,7 1/18, 90	4,37/ 3,35	6,71/ 10,05	136/ 147	143 (100- нетто м'яса курки)	25,32/ 27,01	6,24/ 4,78	9,59/ 14,36	195/ 210	172 (120- нетто м'яса курки)	30,4 6/32, 41	7,52/ 5,74	11,5 4/17, 23	234/ 252
	ЗП, Г	290	Каша пшенична**/ Каша пшоняна**	120	5,88/ 5,64	3,96/ 4,8	32,88/ 30,96	192/ 190	150	7,4/ 7,0	5,0/ 5,1	41,1/ 38,8	241/ 239	150	7,4/ 7,0	5,0/ 5,1	41,1/ 38,8	241/ 239
			Сік фруктовий 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 / ягоди 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):					30,3 6	13,3 45	85,385	580, 3		41,14	17,1 5	106,74	749, 3		46,4 1	18,2 7	109, 15	789,8
Четвертий тиждень																		
П О Н Е Д І Л О К	К/- /Я	1,2/ 1,4/ 20	Асорті овочеве*/ Салат зі свіжих томатів з солодким перцем*/Салат з овочів*****	75	1,64/ 0,86/ 2,10	4,49 / 2,35 / 1,10	4,83/ 3,75/ 4,60	64/ 38/ 70,0 0	100	2,19/ 1,15/ 2,80	5,99/ 3,75/ 1,50	6,44/ 5,00/ 6,10	85/ 52/ 93,0 0	100	2,19/ 1,15/ 2,80	5,99/ 3,75/ 1,50	6,44/ 5,00/ 6,10	85/ 52/ 93,00
	Г, Я, МП, Л, ЗП	5,4	Пухкий омлет з оре гано*/ яйце варене	50/ 1 шт	5,86/ 5,1	5,19 / /	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
	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	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 / ягоди 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):				20,96	17,6 8	467,6 3	520,83		23,97	20,04	84,7 8	625,47		23,97	20,0 4	84,7 1	625, 47	20,96
В І В Т О Р О К	-/-	1,3 5/-	Салат з молодої капусти, огірків та томатів / помідор свіжий	100	1,39/ 0,9	2,96 / 0,2	4,89/ 3,9	49/ 20	120	1,67/ 1,08	3,55/ 0,24	5,86/ 4,68	58,8/ 24	120	1,67/ 1,08	3,55/ 0,24	5,86/ 4,68	58,8/ 24
	ЗП, Г, Я/	9.54/ 9.11	Січеники з м'яса птиці* / Курка тушкована у соусі гуляш із кмином*	81 (70- нетто м'яса	11,3 1/17, 10	7,14 / 2,44	5,69/ 3,23	132/ 103	116 (100- нетто м'яса	16,22/ 24,44	10,2 2/3,4 8	8,15/ 4,61	189/ 147	139 120- нетто м'яса	19,4 4/ 29,3 3	12,2 5/ 4,18	9,76/ 5,53	227/ 176
	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
	МП, Л		Сир твердий	15	3,4	4,2	0,7	52,0 5	15	3,4	4,2	0,7	52,0 5	15	3,4	4,2	0,7	52,05
		350/ 13.5	Чай з лимоном**/Чай	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 / ягоди 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):					27,6 45	15,8 95	71,325	534, 745		36,77	19,6 6	90,49	682, 845		40,8 25	21,0 25	91,7 05	716,3 45
С Е Р Е Д А	-/-	1.27/ 17	Салат з капусти та моркви*/ Салат зелений з огірками та помідорами*****	100	1,59/ 1,10	3,11 / 6,00	6,56/ 2,50	56/ 2,50	120	1,90/ 1,32	3,73/ 7,2	7,87/ 3	67,2/ 82,8	120	1,90/ 1,32	3,73/ 7,2	7,87/ 3	67,2/ 82,8
	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 /17,4 9	40,65/ 32,12	343/ 303	300	33,8 6/33, 4	19,0 4/18, 98	48,7 9/38, 5	411/ 364
			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 / ягоди 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):					25,9 6	20,8 3	71,93	483, 05		35,88	24,2 35	92,09	634		41,4 5	25,6 95	99,3	698,5

Ч Е Т В Е Р	-/-	1.3/ 1.33	Салат з томатів та цибулі маринованої*/ салат з молодшої капусти, огірків та кропу*	100	1,17/ 1,51	3,15 /2,8 9	6,78/ 5,08	59/ 49	120	1,40/ 1,81	3,78/ 3,46	8,13/ 6,09	70,8/ 58,8	120	1,40/ 1,81	3,78/ 3,46	8,13/ 6,09	70,8/ 58,8
	Р/ Р, Г,МП, ЗП,Л	7.5/ 7.22	Риба тушкована з овочами під томатним соусом*/ Риба відварна з лимонним соусом*	60/12 70 (60 – нетто риби)/ 21	10,2 9/10, 74	3,15 /2,2 9	2,01/ 3,01	76/ 75	90/18 105 (90 – нетто риби)/ 32	15,44/ 16,12	4,73/ 3,44	3,01/ 4,52	114/ 112	120/24 140 (120 – нетто риби)/ 42	20,5 8/21, 49	6,30/ 4,59	4,01/ 6,02	152/ 149
	МЛП,	10.2 4/ 4.5	Товчанка з бобовими*/ сочевиця зі спеціями*	120	4,67/ 13,9 0	2,95 /3,6	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
		13.8/ 13,1 1	Компот з фруктів або ягід (свіжих)/ 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	10,0 6/ 15,3	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 / ягоди 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):					24,5 1	10,0 35	66,81	452, 6		33,59	12,2 9	84,18	586, 1		38,8 45	13,6 5	85,3 8	623,6
П Я Т Н И Ц Я	ЗП, Г/ ГХ	1.80/ 1.77	Салат овочевий з кускусом*/ салат овочевий з ягідним соусом*	100	1,58/ 1,90	1,72 / 4,56	7,94/ 5,32	52/ 68	120	1,89/ 2,28	2,06/ 5,47	9,52/ 6,38	62,4/ 82	120	1,89/ 2,28	2,06/ 5,47	9,52/ 6,38	62,4/ 82
	МП, Л, Я, Г/ Я, МП, Л, Г	6.6/ 6.1	Львівський сирник з морквою та сметаною кип'яченою*/ Вареники лінові*	150/ 15	23,5 0/ 23,0 9	18,0 0/ 15,1 3	31,21/ 25,90	384/ 340	150/ 15	23,50/ 23,09	18,0 0/ 15,1 3	31,21/ 25,90	384/ 340	150/15	23,5 0/ 23,0 9	18,0 0/ 15,1 3	31,2 1/ 25,9 0	384/ 340
		13.1	Узвар із суміші сухофруктів	200	0,64	0	15,34	62	200	0,64	0	15,34	62	200	0,64	0	15,3	62
			Фрукти / ягоди 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):	г	26,6	20,1	59,945	525,	г	26,98	20,7	61,265	538		26,9	20,7	61,2	538
			35	65		8			9				8	9	25	

* Євген 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

***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.

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

*****Євген Клопотенко «Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах». Львів Литопис, 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.