

ПОГОДЖЕНО

Заступник начальника управління – начальник
відділу безпечності 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 СЕРЕДЬНОЇ ОСВІТИ,
ЯКІ НАЛЕЖАТЬ ДО КАТЕГОРІЙ, ВИЗНАЧЕНИХ ПРОГРАМОЮ ОРГАНІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ
У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ КОМУНАЛЬНОЇ ВЛАСНОСТІ МІСТА ЧЕРКАСИ
(осінній період)**



Дні тижня	Алергени	№ ТК	Назва страви	6-11 років					11-14 років					14-18 років				
				Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	енергоцінність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	енергоцінність	Вихід страви, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	енергоцінність
	Перший тиждень																	
ПОНЕДІЛОК	-/-	1.27/1.4	Салат з капусти та моркви * / Салат зі свіжих томатів з солодким перцем*	100	1,59 /1,17	3,11 /3,15	6,56/ 6,78	56/ 59	120	1,9 /1,4	3,73 /3,78	7,9 /8,14	67,2 /70,8	120	1,9 /1,4	3,73 /3,78	7,9 /8,14	67,2 /70,8
	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, Г	290	Каша гречана** / 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 змолоком*	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	20,9	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):				20,3	19,7 2	71,63	540, 1		22,99	21,6 55	89,11	639, 3		22,9 9	21,6 55	89,1 4	639, 3
ВІВТОРОК	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	73/8 7	100	1,67/ 1,57	1,62/ 2,33	13,80 / 16,53	73/8 7
	ЗП/-	9.20/ 9.17	Плов з курячим м'ясом */Печеня 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	17,53 /17,4 9	40,65/ 32,12	343/ 303	300	33,8 6/33, 4	19,0 4/18, 98	48,79 /38,5	411/ 364
		350	Чай з лимоном**	200/5	0,2	0	15,2	63	200/5	0,2	0	15,2	63	200/5	0,2	0	15,2	63

С Е Р Е Д А	Г		Хліб ціліннозерновий	30	1,83	0,36	12,51	61,8	50	3,05	0,6	20,85	103	50	3,05	0,6	20,85	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):				23,8 3	17,5 6	73,97	485, 6		33,89	20,54 5	97,02	610, 8		39,4 6	22,0 45	104,2 8	675, 3
Ч Е Т В Е Р	К/ МП	1.2/ 19	Овоче́ве асорті* / Салат із капусти з сиром ****	75	1,64/ 2,92	4,49/ 5,94	4,83/ 4,24	64/ 84,8 5	100	2,19/ 3,9	5,99/ 7,92	6,44/ 5,65	85/ 110	100	2,19/ 3,9	5,99/ 7,92	6,44/ 5,65	85/ 110
	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, 90	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, 41	11,3 4/5,7 4	30,47 /17,2 3	384/ 252
	ЗП, Г	290	Каша пшенична**/ Каша пшо́няна**	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
		13.1 1	Узвар із суміші сухофруктів	200	0,64	0	15,34	62	200	0,64	0	15,34	62	200	0,64	0	15,34	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 (орієнтовно):				30,2 65	15,0 15	75,075	554, 225		35,41	19,58	90,63	706, 3		37,3 2	21,0 05	94,60 5	759, 3
		18/ 20	Салат із свіжих помідорів****/ Салат з овочів*****	100	1,10/ 2,80	6,00/ 1,50	3,50/ 6,10	74,0 0/93, 00	120	1,32/3 36	7,2/ 1,8	4,2/ 7,32	88,8/ 111, 6	120	1,32/ 3,36	7,2/ 1,8	4,2/ 7,32	88,8/ 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/ 10,4 4	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/ 20,8 7	5,19/ 3,19	26,90 / 2,41	256/ 121
	МЛП, -	10.2 4/ 4.5	Товчанка з бобовими*/ соче́виця зі спеціями*	120	4,67/ 13,9 0	2,95/ 2,36	22,96/ 29,80	136/ 215	150	5,84/1 7,39	3,69/ 2,96	28,69/ 37,26	170/ 269	150	5,84/ 17,3 9	3,69/ 2,96	28,69 /37,2 6	170/ 269
	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	52,0 5

		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	20,85	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):				30,8 65	13,7 15	81,135	600,35		40,47 5	16,42 5	100,7	749,25		46,1 1	17,4 75	104,3 6	796,25

П Я Т Н И Ц Я	ЛЦ	3.20/ 1.54	Овочеve cote «Осінь»*/ Салат з пекінської капусти, моркви з медово-гірчичним соусом*	100	1,81/ 1,29	5,2/ 1,27	9,29/ 7,02	85/ 55	120	3,17/ 1,93	6,24/ 1,90	11,15/ 10,53	102/ 69	120	3,17/ 1,93	6,24/ 1,90	11,15 /10,5 3	102/ 69
	МП, Л, Я, ЗП, ГЯ, МП, Л, ЗП, Г	6.5/ 6.10	Запіканка сирна з бананом з 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	15,15 /8,67	30,70/ 15,10	343/ 215	180/ 15 110/ 25	20,6 9/ 19,0 6	15,1 5/8,6 7	30,70 /15,1 0	343/ 215
		13.1	Узвар із суміші сухофруктів	200	0,64	0	15,34	62	200	0,64	0	15,34	62	200	0,64	0	15,34	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 (орієнтовно):				23,0 25	15,6 05	55,815	452,8		24,02 5	16,44	58,5	468,3		24,0 25	16,4 4	58,5	468,3

Другий тиждень

П О Н Е Д І Л О К	-/	1.4/ 1.32	Салат зі свіжих томатів з солодким перцем*/ Салат з капусти, огірків та кропу*	100	1,15/ 1,51	3,13/ 2,89	5,00/ 5,08	50/ 49	120	1,38/ 1,81	3,75/ 3,46	6,00/ 6,09	60/ 58,8	120	1,38/ 1,81	3,75/ 3,46	6,00/ 6,09	60/ 58,8
	Г, Я, МП, Л, ЗП	5.4	Пухкий омлет з орегано*/ 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, МП, Л-	10.1 4/ 4.15	Ризотто з зеленим горошком та сиром твердим*/ Лобіо з квасолі*	120	4,30/ 7,43	6,44/ 2,64	17,36/ 18,44	146/ 125	150	5,39/ 9,29	8,06/ 3,30	21,70/ 23,06	183/ 156	150	5,39/ 9,29	8,06/ 3,30	21,70 /23,0 6	183/ 156
	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	10,12	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	20,85	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

		асортименті																	
Харчова цінність (оріснтовно):					21	17	57	474		24	21	71	559		24	21	71	559	
В І В Т О Р О К	к/ гц	1.2/ 1.30	Асорті овочеве* / Салат з червоної капусти з соусом «Вінегрет»*	100	2,19/ 1,63	5,99/ 3,45	6,44/ 5,99	85/ 58	120	2,62/ 1,95	7,18/ 4,14	7,7/ 7,18	102/ 69,6	120	2,62/ 1,95	7,18/ 4,14	7,7/ 7,18	102/ 69,6	
	гц/ зп,г,я / зп, г, я	9.14/ 9.28	Куряче стегно в гірничному соусі* / Курячі палочки*	50 (70 – нетто м'яса птиці) / 64 (70 – нетто м'яса птиці)	7,55/ 17,5 6	11,4 8/2,4 2	0,47/ 5,20	131/ 112	72 (100 - нетто м'яса птиці) / 96 (100 - нетто м'яса птиці) /	10,86/ 26,34	16,52 /3,63	0,67/ 7,80	188/ 168	85 (120 нетто м'яса птиці) / 110 (120 нетто м'яса птиці)	12,8 2/30, 18	19,5/ 4,16	0,79/ 8,94	222/ 193	
	мп, л/ мп, л	164/ 10.2 6	Макарони (фузілі) 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/ 29,64	205/ 187	
	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	52,0	
		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	15,34	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	20,85	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):					25,2 7	21,0 5	72,39	567, 2		34,51	26,34	89	756, 6		37,4	28	89,6	786, 1
	С Е Р Е Д А	мп, л, гц	1.55/ 1.39	Салат з капусти, моркви з соусом сметанно-гірничним (сметана кип'ячена) * / Салат із буряка з ароматною олією*	100	2,25/ 1,48	1,30/ 3,10	5,30/ 9,85	42/ 69	120	2,70/ 1,77	1,56/ 3,72	6,36/ 11,8	50/ 82,8	120	2,70/ 1,77	1,56/ 3,72	6,36/ 11,8	50/ 82,8
г, мп, л,я, зп/г, мп,		9.6/ 9.3	Курячі нагетси* / Шніцель курячий*	88 (70 - нетто	20,4 4/18, 90	4,70/ 3,35	15,87/ 10,05	190/ 147	125 (100 - нетто	29,04/ 27,01	6,68/ 4,78	22,55/ 14,36	270/ 210	150 (120 - нетто	34,8 5/32, 41	8,02/ 5,74	27,06 /17,2 3	324/ 252	

Л, Я, ЗП			м'яса птиці)/					м'яса птиці)/					м'яса птиці)/				
			70					100					120				
МП, Л/-	105/10.24	Картопляне пюре з маслом**/ Товчанка з бобовими*	120	2,72/4,67	4,32/2,95	19,6/22,96	129/136	150	3,4/5,84	5,4/3,69	24,5/28,69	161/170	150	3,4/5,84	5,4/3,69	24,5/28,69	161/170
		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
		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):				28,3	10,5	71,23	489,5		38,04	13,57	83,55	604,9		43,6	14,72	87,24	652,9
Ч	18	Салат зі свіжих помідорів*****/ Огірок свіжий	75	0,80/0,61	4,50/0,00	2,70/1,71	55,0/11,85	100	1,10/0,82	6,00/0,00	3,50/2,28	74,0/0/15,8	100	1,10/0,82	6,00/0,00	3,50/2,28	74,0/0/15,8
Е																	
В	Р/Р, Я, ЗП, Г	Риба тушкована з овочами під томатним соусом*/ Рибні палички з цибулевим соусом*	60/12 70 (60-нетто риби)/	10,2/9/12,11	3,15/2,59	2,01/13,45	76/128	90/18 105 (90-нетто риби)/	15,44/18,17	4,73/3,89	3,01/20,18	114/192	120/24 140 (120-нетто риби)/	20,5/8/24,22	6,30/5,19	4,01/26,90	152/256
Б			15					18					24				
Е	ЗП, МП, Л/ЗП	Рис розсипчастий з орегано*/ Каша гречана розсипчаста**	120	2,98/6,12	2,64/5,04	30,23/31,56	160/199	150	3,73/7,7	3,30/6,3	37,78/39,4	200/249	150	3,73/7,7	3,30/6,3	37,78/39,4	200/249
Р	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
	350/13.10	Чай з лимоном**/ напій з лимонів та апельсинів *	200/5 200	0,2/0,36	0,0/0,24	15,2/2,76	63/14	200/5 200	0,2/0,36	0,0/0,24	15,2/2,76	63/14	200/5 200	0,2/0,36	0,0/0,24	15,2/2,76	63/14
	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	20,85	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):				22,9	14,1	72,44	509,12		31,7	17,39	92,32	695,7		37,3	18,82	96,18	746,7
П	3.20	Овоче соте «Осіннє»*	75	1,36	3,9	6,97	64	100	1,81	5,2	9,29	85	100	1,81	5,2	9,29	85
Я																	
Т	МП, Л, Я, Г/Я	Львівський сирний з морквою та сметаною	150/15	13,23/0/23,	18,0/0/15,	131,21/25,90	384/340	150/15	23,50/23,09	18,00/7/15,1	31,21/25,90	384/340	150/15	23,50/0/23,	18,0/0/15,	31,21/25,9	384/340

Н И Ц Я	МП, Л, Г		кип'яченою*/ Вареники ліниві*		09	13				3				09	13	0		
		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	15,34	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 (орієнтовно):				26,2 5	20,9 2	60,28	529, 8		26,7	22,22	62,6	550, 8		26,7	22,2 2	62,6	550, 8

Третій тиждень

П О Н Е Д І Л О К		1.27/ 1.13	Салат з капусти та моркви*/ Салат зелений з огірками і помідорами*	100	1,59/ 1,01	3,11/ 5,01	6,56/ 3,6	56/ 62	120	1,90/ 1,21	3,73/ 6,01	7,87/ 4,32	67,2/ 74,4	120	1,90/ 1,21	3,73/ 6,01	7,87/ 4,32	67,2/ 74,4
	Г, ЯЮ МП, Л, ЗП/Я	5.1/ ЗП	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
		144	Каша пшенична/ Каша гречана розсипчаста**	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*	180	5,56	4,80	9,1	101	180	5,56	4,80	9,10	101	180	5,56	4,80	9,10	101
			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):				19,2 9	18,7 1	57,59	470, 8		21,1	20,67	66,64	532, 10		21,1	20,6 7	66,64	532, 10

В І В Т О Р О К	К/ТЦ	1.2/ 1.30	Асорті овочеве*/ Салат з червоної капусти з соусом вінегрет*	75	1,64/ 1,22	4,49/ 2,59	4,83/ 4,49	64/ 44	100	2,19/ 1,63	5,99/ 3,45	6,44/ 5,99	85/ 58	100	2,19/ 1,63	5,99/ 3,45	6,44/ 5,99	85/ 58
	Г, МП, Л, Я, ЗП	9.11/ 9.6	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином */ Курячі нагетси*	70/ 88 ⁽⁷⁰ – нетто м'яса курки)	17,1 0/20, 44	2,44/ 4,70	3,23/ 15,87	103/ 190	100/ 125 (100 – нетто м'яса курки)	24,44/ 29,04	3,48/ 6,68	4,61/ 22,55	147/ 270	120/ 150 (120 – нетто м'яса курки)	29,3 3/34, 85	4,18/ 8,02	5,53/ 27,06	176/ 324
	МП, Л	10.2 0*1/ 05	Відварена картопля з вершковим маслом* 4129 /Картопляне пюре з	120	2,49/ 2,72	2,66 4,82	21,07/ 19,6	118/ 129	150	3,12/ 3,4	3,33/ 5,4	26,34/ 24,5	147/ 161	150	3,12/ 3,4	3,33/ 5,4	26,3/ 24,5	147/ 161

			вершковим маслом**																
	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	52,0 5	
			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):					29,3	15,4 6	64,66	509, 05		38,4	19,02	75,33	619, 05		43	20,0 4	78,05	660, 55	
С Е Р Е Д А	-/-	1.26/ 1.13	Салат з капусти, зеленого горошку та насіння соняшнику/ Салат зелений з огірками і помідорами*	75	2,57/ 0,76	4,56/ 3,76	5,06/ 2,70	70/ 47	100	3,43/ 1,01	6,08/ 6,01	6,74/ 4,32	93/ 74,4	100	3,43/ 1,01	6,08/ 6,01	6,74/ 4,32	93/ 74,4	
	Р, Я, ЗП, Р, МП, ЗП, Л, Г	7.10/ 7.1	Рибні нагетси з соусом «Кетчуп»*/ Рибна запечена з морквою та цибулею під соусом «Бешамель»*	70 (60 – нетто риби)/ 15/ 60	11,4 6/10, 45	3,02/ 2,92	10,48/ 1,86	117/ 75	105 (90 – нетто риби)/ 15/ 90	17,18/ 15,68	4,52/ 4,38	15,71/ 2,78	176/ 113	140 (120- нетториби у 15/ 120	22,9 2/20, 90	6,04/ 5,84	20,96 /3,71	234/ 150	
	ЗП МП, л	10.1 2/ 164	Рис розсипчастий з орегано* з твердим сиром / Макарони (фузіллі) відварні із твердим сиром***	120/ 15 120/ 15	2,98 +3,4 / 5,2+ 3,4	2,64 +4,2/ 3,76 +4,2	30,23+ 0,7/ 27,04+ 0,7	160+ 52,0 5/16 4+52, 05	150/ 15 150/1 5	3,73+ 3,4/ 6,5+3, 4	3,30+ 4,2/4, 7+4,2	37,78+ 0,7/33, 8+0,7	200+ 52,0 5/20 5+2, 05	150/ 15 150/15	3,73 +3,4/ 6,5+ 3,4	3,30 +4,2 /4,7 +4,2	37,78 +0,7/ 33,8+ 0,7	200+ 52,0 5/20 5+2, 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	10,06 / 2,76	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	20,85	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):					23,3 7	15,5 7	51,33	501, 15		31,6	19,97	87,94	631, 5		37,1	21,4 6	91,03	679, 05

ЧЕР	МП, Л	1.6/27	Салат з м'якого сиру та томатів*/ Салат з моркви і сиру*****	75	4,74/3,13	6,86/6,38	2,64/4,06	87/86,17	100	6,32/4,17	9,15/8,51	3,52/5,41	116/114,89	100	6,32/4,17	9,15/8,51	3,52/5,41	116/114,89
	МП, Л	4.7/10.24	Горохове пюре з зеленого горошку* / Товчанка з бобовими*	120	26,88/4,67	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	33,36/5,84	3,93/3,69	37,99/28,69	255/170
	Г, ЗП/Я, МП, Л, Г, ЗП	9.9/9.3	Чахохбілі з куркою*/ Шніцель курячий*	100 (70- нетто м'яса курки) /70	17,71/18,90	4,37/3,35	6,71/10,05	136/147	143 (100 – нетто м'яса курки)/100	25,32/27,01	6,24/4,78	9,59/14,36	195/210	172 (120 – нетто м'яса курки)/120	30,46/32,41	7,52/5,74	11,54/17,23	234/252
		13.11	Узвар з суміші сухофруктів*	200	0,64	0	15,34	62	200	0,64	0	15,34	62	200	0,64	0	15,34	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	20,85	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):				41,4	14,34	75,67	563,68		55,00	19,21	95,39	737,24		58,9	20,33	97,8	777,45
ПЯТНЦЯ	-	3.20	Овоче соте «Осіннє»*	100	1,81	5,2	9,29	85	120	3,17	6,24	11,15	102	120	3,17	6,24	11,15	102
	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) *	110/25180/15	19,06/23,5	8,67/18,00	15,10/31,21	215/384	110/25180/15	19,06/23,5	8,67/18,00	15,10/31,21	215/384	110/25180/15	19,06/23,5	8,67/18,00	15,10/31,21	215/384
		13.10	Увар з суміші сухофруктів	200	0,64	0	15,34	62	200	0,64	0	15,34	62	200	0,64	0	15,34	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	20,85	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):				26,5	19,35	69,71	550,1		29,1	20,63	79,91	608,3		29,1	20,63	79,91	608,3
	Харчова цінність (орієнтовно):				26,5	19,35	69,71	550,1		29,1	20,63	79,91	608,3		29,1	20,63	79,91	608,3

Четвертий тиждень

П О Н Е Д І Л О К	-/К	1.27/ 1.2	Салат з капусти та моркви*/ Асорті овочево*	100	1,59/ 2,19	3,11/ 5,99	6,56/ 6,44	56/ 85	120	1,90/ 2,62	3,73/ 7,18	7,87/ 7,7	67,2/ 102	120	1,90/ 2,62	3,73/ 7,18	7,87/ 7,7	67,2/ 102
	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	10,12	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 (орієнтовно):				19,6 2	19,4 95	54,775	434, 55		21,32 5	21,50 5	62,98	525, 8		21,3 25	21,5 05	62,98	525, 8
В І В Т О Р О К	-/	1.13/ 32	Салат зелений з огірками та помідорами*/ Салат картопляний з яблуками**	75	0,76 1,3	3,76/ 3,1	2,70/ 7,4	47/6 4	100	1,01/ 1,7	5,01/ 4,1	3,60/ 9,9	62/ 85	100	1,01/ 1,7	5,01/ 4,1	3,60/ 9,9	62/ 85
	Л, МП, Г, ЗП, Я/	9.3/ 9.6	Курячий шніцель з соусом «Кетчуп»* / Курячі нагетси соусом «Кетчуп»*	70/15 88 (70- нетто м'яса курки)/ 15	18,9 0/20, 44	3,35/ 4,70	10,05/ 15,87	147/ 190	100/ 15 125 (100- нетто м'яса курки)/ 15	27,01/ 29,04	4,78/ 6,68	14,36/ 22,55	210/ 270	120/15 150 (120- нетто м'яса курки)/ 15	32,4 1/34, 85	5,74/ 8,02	17,23 /27,0 6	252/ 324
	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	52,0 5
	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
		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	10,06 /2,76	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	20,85	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):			33,1 2	17,0 7	78,97	568,75		40,45	20,81	102,53	779,35		47	21,9 6	106,2 2	827,35	
С Е Р Е Д А	Л, МП, Л, МП	1,37/ 1.6	Салат з капусти та огірків зі сметаною (кип'яченою)* / Салат з м'якого сиру та томатів*	100	1,6/ 6,32	1,89/ 9,15	4,91/ 3,52	40/ 116	120	2,1/ 7,58	2,27/ 10,98	5,9/ 4,22	49,2/ 139,2	120	2,1/ 7,58	2,27/ 10,98	5,9/ 4,22	49,2/ 139,2
	Р, МП, ЗП, Л, Г / Р, Я, ЗП, Г	7.3/ 7.10	Минтай, запечений у соусі «Бешамель» */Рибні нагетси*	60 70 (60 – нетто риб)	10,0 3/11,46	0,99/ 3,02	1,71/ 10,48	95/ 117	90 105 (90 – нетто риб)	15,05/ 17,18	1,50/ 4,52	2,57/ 15,71	104/ 176	120 140 (120 – нетто риб)	20,0 6/22,92	1,97/ 6,04	3,42/ 20,96	132/ 234
	МП, Л, МП	4.7/ 10.2 2	Горохове пюре з зеленого горошка* / Картопляне пюре з орегано*	120	26,6 8/2,60	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 6/3,26	3,93/ 3,81	37,99 /23,36	255/ 140
		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	15,34	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	20,85	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):			32,7 75	11,4 4	72,115	507,6		43,91 5	14,56 5	90,485	638,5		49,2 8	15,5 6	93,53 5	681,5	
	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
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 5/8,67	30,70/ 15,10	343/ 215	180/ 15 110/ 25	20,69/ 19,06	15,15 /8,67	30,70/ 15,10	343/ 215	180/ 15 110/ 25	20,6 9/19,06	15,1 5/8,67	30,70 / 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	15,34	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 (орієнтовно):					24,5 2	19,3 9	54,77	517		25,13	20,14	63,99	531, 8		25,13	20,1 4	63,99	531, 8
П , Я Т Н И Ц Я	-	1.4	Салат із свіжих томатів з солодким перцем / Огірки свіжі	100	1,15	3,13	5,00	50	120	1,38	3,75	6,00	60	120	1,38	3,75	6,00	60
	Г, ЗП/ Я, МП, Л, Г, ЗП	9.9/ 9.3	Чахохбілі з куркою*/ Шніцель курячий*	100 (70- нетто м'яса курки) /70	17,7 1/18, 90	4,37/ 3,35	6,71/ 10,05	136/ 147	143 (100 – нетто м'яса курки)/ 100	25,32/ 27,01	6,24/ 4,78	9,59/ 14,36	195/ 210	172 (120 – нетто м'яса курки)/ 120	30,4 6/32, 41	7,52/ 5,74	11,54 /17,2 3	234/ 252
	ЗП, Г	290	Каша пшенична**/ Каша пшоная**	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	20,85	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):					30,2	12,5	87,23	577, 3		40,3	16,25	108,1	738, 5		45	17,5 3	110,6

* Свген 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

***Свген 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.

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

***** Збірник рецептур кулінарії продукції і напоїв (технологічних карт) для харчування дітей у дошкільних навчальних закладах» за загальною редакцією доктора технічних наук, професора М.І. Пересічного. Видавничий дім «АртЕю», Київ 2015.