



<p><b>ПОГОДЖЕНО</b>  Начальник Черкаського  міського управління  Головного управління  Держпродспоживслужби в  Черкаській області    О.В. Мізінова</p>	<p><b>ЗАТВЕРДЖЕНО</b>  Директор департаменту освіти  та гуманітарної політики  Черкаської міської ради    Б.О. Белов</p>
---	--

**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 НА 2022-2025 РОКИ (осінній період)**

Дні тижня	Назва страви	Вихід страв, г			
		Для дітей 6-11 років	Для дітей 11-14 років	Для дітей 14-18 років	
<b>Перший тиждень</b>					
<b>Понеділок</b>	Салат з капусти та моркви * (ТК№ 1.24)/ Салат зі свіжих томатів з солодким перцем * (ТК№ 1.02)	100	100	100	
	Фрітата*/Драчена***	50	50	50	
	Каша гречана*** / Каша рисова***	120	150	150	
	Какао з молоком	180	180	180	
	Хліб цільнозерновий/Хліб житній	30	50	50	
	Фрукти сезонні в асортименті	100	100	100	
	<b>Харчова цінність:</b>				
	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		
<b>Вівторок</b>	Салат з відварного буряка***/ Кабачки і цвітна капуста запечені****із сметаною (с.218), № 212 збірник Пересічного	75	75	75	
	Плов з курячим м'ясом *ТК № 4.04/ Печеня по-домашньому *	180	200	250	
	Сир твердий	15	15	15	
	Чай з лимоном	200/5	200/5	200/5	
	Хліб цільнозерновий/ Хліб житній	30	50	50	
	Фрукти сезонні в асортименті	100	100	100	
	<b>Харчова цінність:</b>				
	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		
<b>Середа</b>	Овочева асорті* / Салат із капусти з сиром ***** (Снігур, с.202)	75	75	75	



	Котлета по-міланські з сиром* / Шніцель курячий*	70	100	120	
	Каша пшенична/ Каша пшоняна	120	150	150	
	Узвар із суміші сухофруктів / Компот з яблук	200	200	200	
	Хліб цільнозерновий/ 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	
<b>Четвер</b>	Салат із свіжих помідорів/ Салат із свіжих огірків	75	75	75	
	Рибні стіки* / Котлети рибні *	60	90	120	
	Каша пшенична/Каша ячнева	120	150	150	
	Сир твердий	15	15	15	
	Сік овочевий	200	200	200	
	Хліб цільнозерновий/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	
<b>П'ятниця</b>	Запіканка рисова з сиром кисломолочним та ягідним кюлі або сметаною кип'яченою *	120/20	150/20	150/20	
	Овочеve cote*/ Рагу з баклажанами****с.184	70	70	70	
	Булгур/Каша вівсяна	120	150	150	
	Компот з 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>					
<b>Понеділок</b>	Салат зі свіжих томатів з солодким перцем* / Салат з м'якого сиру та томатів*	75	75	75	
	Ризотто з зеленим горошком та сиром твердим*/ Лобіо з квасолі*	120	150	150	
	Кебаб з сиром*/Січеники *	70	70	100	
	Узвар з сухофруктів (яблука, груші)	200	200	200	
	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	



<b>Вівторок</b>	Овочеve асорті* / Салат з червоної капусти з соусом «Вінегрет»*	75	75	75
	Куряче стегно в гірчиному соусі*/ Курка тушкована в соусі гуляш *	50/0,8 50/14	75/1,1 75/8	8/1,4 90/25
	Капуста тушкована з картоплею***/ Картопля запечена **	120	150	150
	Компот із фруктів або ягід (свіжих або заморожених) *	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	
<b>Середа</b>	Салат з моркви та капусти зі сметанно-хруновим соусом (сметана кип'ячена) */ Салат із відвареного буряка та олією***	75	75	75
	Курячі нагетси*/ Шніцель курячий*	70	100	120
	Горохове пюре з зеленого гороху */ Товчанка (бобові, горох, картопля) *	120	150	150
	Сік яблучно-виноградний	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
<b>Четвер</b>	Салат зі свіжих помідорів/ Огірок свіжий	70	70	70
	Риба тушкована з овочами та томатним соусом*/ Рибні стіки з цибулевим соусом	60/12 60/15	90/18 90/18	120/24 120/20
	Рис з орегано*/ Каша гречана розсипчаста	120	150	150
	Сир твердий	15	15	15
	Чай з лимоном	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	
<b>П'ятниця</b>	Овочеve соте/Овочі свіжі	50	50	50
	Каша пшоняна з цибулею і яйцем**	120	150	150
	Львівський сирник з морквою та сметаною кип'яченою*/ Сирне суфле із вершковим маслом*** (ОХД стор. 414)	100/25	100/25	100/25
	Какао із молоком	180	180	180
	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>				
<b>Понеділок</b>	Салат із моркви з яблуками/ Салат зелений з огірками і помідорами	100	100	100
	Омлет із сиром	80	100	120
	Каша пшенична/ Каша гречана розсипчаста	120	150	150
	Сік фруктовий	200	200	200
	Груші свіжі	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
<b>Вівторок</b>	Овочеve асорті/ Салат з червоної капусти з соусом «Вінегрет»*	75	75	75
	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином */ Гуляш курячий	70	100	120
	Картопля відварна з кропом	120	150	150
	Компот із фруктів або ягід (свіжих або заморожених) */Чай	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
<b>Середа</b>	Салат із капусти з зеленим горошком/ Салат картопляний	70	70	70
	Рибні нагетси з соусом «Кетчуп»/ Рибні хлібці (парові) з вершковим маслом/ Риба запечена з морквою та цибулею під соусом «Бешамель»	60/15 60/2 60/15/10	90/15 90/2,5 90/23/17	120/15 120/3 120/30/23
	Рис розсипчастий з орегано/ Макарони (фузіллі) запечені із сиром	120 120/15	150 150/15	150 150/15
	Напій з журавлини****№520/ Кисіль з ревеню	200	200	200
	Хліб житній/Хліб цільнозерновий	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	
<b>Четвер</b>	Салат з м'якого сиру та томатів/ Салат з моркви і сиру	75	75	75
	Лобіо з квасолі* / Товчанка (картопля, бобові, горох) *	120	150	150
	Курячі нагетси*/ Шніцель курячий	70	70	100
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	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	
<b>П'ятниця</b>	Капуста тушкована / Асорті овочево	75	75	75	
	Курка запечена в соусі «Імбирному» */ Курка по-італійськи *	70	100	120	
	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем/ Рис розсипчастий	120	150	150	
	Чай / Чай з лимоном	200/ 200/5	200/ 200/5	200/ 200/5	
	Хліб цільнозерновий /Хліб житній	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	
<b>Четвертий тиждень</b>					
<b>Понеділок</b>	Салат з білокачанної капусти з морквою та яблуками/ Асорті овочево	75	75	75	
	Вегетаріанський закритий пиріг/ Пенне, запечені з яйцем	200	200	250	
	Компот з фруктів або ягід свіжих або заморожених	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	
<b>Вівторок</b>	Салат зелений з огірками та помідорами/Салат картопляний з яблуками	75	75	75	
	Курячий шніцель з соусом «Кетчуп»(Клопотенко)/ Курячі нагетси з цибулевим соусом	70/15	100/15	120/15	
	Каша пшенична/Каша пшоняна	120	150	150	
	Компот з фруктів або ягід свіжих або заморожених*/Лимонад	200	200	200	
	Хліб цільнозерновий/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	
<b>Середа</b>	Запечені кабачки в панірувальних сухарях	75	75	75	
	Минтай, запечений у соусі «Бешамель» */Рибні нагетси*	60	90	120	
	Пюре з зеленого горошка*/ Картопляне пюре з орегано*	120	150	150	
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	200	200	200	
	Хліб цільнозерновий/Хліб житній	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
<b>Четвер</b>	Рагу овочева	100	100	100
	Запіканка сирна з бананом зі сметаною кип'яченою */ Оладки з сиром кисломолочним зі сметаною кип'яченою	150/25	200/25	200/25
	Какао з молоком	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
	<b>П'ятниця</b>	Салат із свіжих помідорів і яблук / Огірки свіжі	75	75
Чахохбілі з куркою*/Курячий шніцель*		70	100	120
Кускус (розсипчастий) */ Локшинник з твердим сиром		120	150	150
Чай з каркаде*/Чай з лимоном		200	200	200
		200/5	200/5	200/5
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	

- \*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 / упорядкув: Н.В. Омеляненко, Ю.Б. Баранова, - К.: ТОВ «МЦФЕР-Україна», 2014.- 576с.
- \*\*\*\*\* Снигур М.І., Корешкова З.Т. Питання детей.- К.: Рад.шк., 1988. – 702с.