

ПОГОДЖЕНО

Начальник Черкаського міського управління Головного управління Держзодспоживслужби в Черкаській області

О.В. Мізінова



ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор департаменту освіти та гуманітарної політики Черкаської міської ради

Б.О. Белов



ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ ДЛЯ ОДНОРАЗОВОГО ХАРЧУВАННЯ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДЬНОЇ ОСВІТИ, ЯКІ НАЛЕЖАТЬ ДО КАТЕГОРІЙ, ВИЗНАЧЕНИХ ПРОГРАМОЮ ОРГАНІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДЬНОЇ ОСВІТИ КОМУНАЛЬНОЇ ВЛАСНОСТІ МІСТА ЧЕРКАСИ НА 2022-2025 РОКИ (весняний 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*/Салат зелений з огірками** (с.44 Збірник Клопотенко, №17)	100	100	100
	Омлет натуральний ***	50	50	50
	Каша пшенична*** (с.124 Збірник шкільний №144)/Ротінні, запечені з яйцем*** (с. 142 Збірник шкільний, №166)	120	150	150
	Какао з молоком*	180	180	180
	Хліб цільнозерновий*/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 буряку*** (с.46, Збірник шкільний, № 43) (для березня)/ Салат овочевий з ламінарією ****(с.62 Пересічний)/Салат з овочів**(с.50, Збірник Клопотенко №20)	75	75	75
	Плов з булгуру і курячим м'ясом*/ Печеня по-домашньому*	180	250	300
	Чай з лимоном*	200/5	200/5	200/5
	Сир твердий*** (с.23 Збірник шкільний №9)	15	15	15
	Хліб цільнозерновий*/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	
Середа	Салат з редиски **(с.54 Збірник Клопотенко, №22)/Салат зі свіжих помідорів**(с.46 Збірник Клопотенко, №18)/Салат із капусти з сиром ***** (№ 20 Снігур, с.202)	100	100	100	
	Котлета по-міланські з сиром*/ Шніцель курячий*	70	100	120	
	Каша ячнева*** (с.124 Збірник шкільний №144)/ Каша пшоняна	120	150	150	
	Узвар із суміші сухофруктів* / Лимонад** (с.236 Клопотенко № 106)	200	200	200	
	Фрукти сезонні в асортименті	100	100	100	
	<b>Харчова цінність:</b>				
		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	Салат з морквою і сиром*/ Салат із квашеної капусти з яблуками**** (с.68 Збірник Пересічного №26)	75	75	75	
	Рибні тюфтельки з соусом «Кетчуп»(Клопотенко)/ Котлети рибні з вершковим маслом	60/15 60	90/15 90	120/15 120	
	Рис (розсипчастий) *** (с.124 Збірник шкільний №144)/ Пенне із твердим сиром	120	150	150	
	Сік яблучний	200	200	200	
	Фрукти сезонні в асортименті	100	100	100	
	<b>Харчова цінність:</b>				
		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	Запіданка із сиру кисломолочного з морквою і ягідним соусом (кюлі)*/ Сирники рожеві із сметанковим соусом*	125/25	150/25	150/25	
	Каша з гарбуза із вершковим маслом*** с.127 №147 Збірник шкільний)	120	150	150	
	Чай/ Компот із фруктів або ягід свіжих або заморожених	200	200	200	
	Фрукти сезонні в асортименті*	100	100	100	
	<b>Харчова цінність:</b>				
		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 помідорів*** (с.28, №17 Збірник шкільний)/ Салат «Весна»*** (с.31, № 21 Збірник шкільний)	75	75	75	
	Ризотто з зеленим горошком та сиром твердим*/Каша пшоняна з цибулею і яйцем (Збірник Пересічного)	120	150	150	
	Кебаб з сиром/Січеники	70	70	100	
	Узвар з сухофруктів *	200	200	200	
	Хліб цільнозерновий*/Хліб житній	30	50	50	
	Фрукти сезонні в асортименті	100	100	100	
	<b>Харчова цінність:</b>				
	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>	Салат український (с.200 Снігур №12)/ Салат з овочів** (с.50 Збірник Клопотенко №20)	75	75	75	
	Куряче стегно в гірчичному соусі*/ Курка тушкована в соусі гуляш *	70	100	120	
	Капуста, тушкована з картоплею *** (с.100 Збірник шкільний №115)/ Картопля запечена ** (№56 Збірник Клопотенко)	120	150	150	
	Компот зі свіжих фруктів	200	200	200	
	Хліб житній	30	50	50	
	Фрукти сезонні в асортименті	100	100	100	
	<b>Харчова цінність:</b>				
	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 капусти та зеленим горошком** (№ 8 Збірник Клопотенко) /Салат картопляний** (с.36 Збірник шкільний № 28)	75	75	75	
	Курячі нагетси*/ Шніцель курячий*	70	100	120	
	Сочевиця зі спеціями*/ Товчанка (бобові, горох, картопля)*	120	150	150	
	Сік виноградний*/Сік яблучний	200	200	200	
	Фрукти сезонні в асортименті	100	100	100	
	<b>Харчова цінність:</b>				
	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 із червоної капусти з соусом «Вінегрет»* / Салат з овочів та яєць	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*** (с.124 Збірник шкільний №144)	120	150	150
	Чай з лимоном*	200/5	200/5	200/5
	Хліб житній*/Хліб цільнозерновий	30	50	50
	Фрукти сезонні в асортименті*	100	100	100
	<b>Харчова цінність:</b>			
	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>	Овочі сезонні /Кра овочева (с. 83 Збірник Пересічного)	75	75	75
	Каша (розсипчаста) пшенична*** (с.124 Збірник шкільний №144)/ Каша пшоняна з цибулею і яйцем **** (с.233 Збірник Пересічного)	120	150	150
	Львівський сирник з морквою* та сметаною кип'яченою / Сирне суфле із вершковим маслом та сметаною кип'яченою ***** (ОХД с. 414)	100/25	100/25	100/25
	Какао із молоком*	180	180	180
	Фрукти сезонні в асортименті*	100	100	100
	<b>Харчова цінність:</b>			
	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
<b>Третій тиждень</b>				
<b>Понеділок</b>	Салат із моркви з яблуками**** (№35 с. 74 Збірник Пересічного)/ Салат зелений з огірками і помідорами (№17 Збірник Клопотенко с.44)	100	100	100
	Яйце варене	1 шт	1 шт	1 шт
	Сир твердий*** (с.23, №9 Збірник шкільний)	15	15	15
	Каша вівсяна в'язка з курагою** №221 с.229 Збірник Пересічний)/ Ротінні з томатом №269 с.279 Збірник Пересічний)	120	150	150
	Сік яблучно-морквяний*	200	200	200
	Хліб житній*/Хліб цільнозерновий	30	50	50
	Фрукти сезонні в асортименті*	100	100	100
	<b>Харчова цінність:</b>			
	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 зі свіжих овочів*** (№22, с.31 Збірник шкільний)	75	75	75
	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином* /Гуляш курячий*	70	100	120
	Картопля запечена в сметані (с.196 Збірник Пересічного № 184)/Картопляне пюре на молоці з вершковим маслом**** (№140 Збірник Пересічного с.161)	120	150	150
	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	
<b>Середа</b>	Салат з капусти з зеленим горошком** (№8 с.26 Збірник Клопотенко)/ Салат картопляний (№11, с.32 Збірник Клопотенко)	70	70	70
	Хлібці рибні (парові) з вершковим маслом с.360 № 352 Збірник Пересічного/ Риба запечена з морквою та цибулею під соусом «Бешамель»*	60/2 60/15/10	90/2,5 90/23/17	120/3 120/30/23
	Рис розсипчастий з орегано*/ Фузіллі запечені із сиром (с.282 № 274 Збірник Пересічного)	120 120/15	150 150/15	150 150/15
	Напій з журавлини**№520/ Кисіль з ревеню ***** (ОХД с.442)	200	200	200
	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	
<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
	Запіканка сирна з бананом та сметаною кип'яченою	100/15	100/15	100/15
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)*	200	200	200
	Хліб цільнозерновий*	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 червоноголова, тушкована з яблуками**(с.181 № 165 Збірник Пересічного)/Асорті овочеve*	75	75	75



	Курка запечена в соусі «Імбирному»*/ Курка по-італійськи*	70	100	120
	Каша (розсипчаста) пшенична*** (с.124 Збірник шкільний №144)/ /Каша ячнева*** (с.124 Збірник шкільний №144)	120	150	150
	Какао з молоком	180	180	180
	Хліб цільнозерновий *	30	50	50
	Фрукти сезонні в асортименті*	100	100	100
<b>Харчова цінність:</b>				
	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**** (с.64, № 20 Збірник Пересічного) / Редиска з олією**** (с. 62, № 16, Збірник Пересічного)	75	75	75
	Вегетаріанський закритий пиріг* / Пенне, запечені з яйцем**** (с.282, № 274 Збірник Пересічного)	200	200	250
	Компот із свіжих фруктів/ Кисіль з чорної смородини №510	200	200	200
	Фрукти сезонні в асортименті*	100	100	100
	<b>Харчова цінність:</b>			
	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 ** (с.44 №17 Збірник Клопотенко)/ Салат картопляний з яблуками*** (с.38 №32 Збірник шкільний)	75	75	75
	Курячий шніцель з соусом «Кетчуп»*/ Курячі нагетси з цибулевим соусом*	70/15	100/15	120/15
	Каша гречана*** (с.124 Збірник шкільний №144)/ Каша пшонояна*** (с.124 Збірник шкільний №144)	120	150	150
	Лимонад* №106/ Кисіль з плодів шипшини «Вітамінний» с.490, № 511 Збірник Пересічного)/Чай з каркаде	200	200	200
	Фрукти сезонні в асортименті*	200	200	200
	<b>Харчова цінність:</b>			
	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>	Капуста тушкована з яблуками (с.458 №,464 Збірник Пересічного)/Помідори	75	75	75



	свіжі			
	Минтай запечений з морквою і цибулею у соусі «Бешамель»*/	60/12	90/18	120/24
	Зрази рибні січені з цибулею та вареним яйцем****(с.357 № 350 Збірник Пересічного)	60	90	120
	Горохове пюре з вершковим маслом (с. 136, № 161 Збірник шкільний)/			
	Картопля відварна з цибулею (с.160, № 139 Збірник Пересічного)	120	150	150
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)*	200	200	200
	Хліб цільнозерновий*	30	50	50
	Фрукти сезонні в асортименті*	100	100	100
	<b>Харчова цінність:</b>			
	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 (с.102, №118 Збірник шкільний)	100	100	100
	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	150/25	200/25	200/25
	Какао з молоком*	180	180	180
	Фрукти сезонні в асортименті*	100	100	100
	<b>Харчова цінність:</b>			
	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 (с.60, №13 Збірник Пересічного)/	75	75	75
	Огірки свіжі			
	Кебаб з сиром**/			
	Курачий шніцель*	70	100	120
	Кускус (розсипчастий)*/			
	Локшинник з твердим сиром (с.284, №276 Збірник Пересічного)	120	150	150
	Чай з лимоном*	200/5	200/5	200/5
	Хліб цільнозерновий*	30	50	50
	Фрукти сезонні в асортименті*	100	100	100
	<b>Харчова цінність:</b>			
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 для харчування дітей шкільного віку. 2021 рік.
- \*\* Євген Клопотенко «Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах». Львів Литопіс, 2019

- \*\*\*Сборник рецептур блюд (технологических карт) для питания школьников/М-во торговли УССР. – К.: «Техника», 1990. – 407 с.
- \*\*\*\*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.И., Корешкова З.Т. Питание детей.- К.: Рад.шк., 1988. – 702с.