



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

ПРИМІРНЕ ПОСТРИТИЖНЕВЕ 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 (зимовий період)

Дні тижня	Назва страви	Вихід страв, г		
		Для дітей 6-11 років	Для дітей 11-14 років	Для дітей 14-18 років
Перший тиждень				
Понеділок	Салат з капусти та зеленого горошку /Салат з яблуками та квашеною капустою	75	75	75
	Яйце відварне	50 (1 шт)	50 (1 шт)	50 (1 шт)
	Соус «Болоньезе»	50	50	50
	Каша пшенична (розсипчаста)/ Каша ячнева	120	150	150
	Какао з молоком	180	180	180
	Хліб житній і цільнозерновий	30	50	50
	Банани свіжі /фрукти сезонні	100	100	100
	Харчова цінність:			
	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	
Вівторок	Салат картопляний/ Вінегрет	100	100	100
	Сир твердий	10	15	15
	Шніцель курячий з соусом	70/20	120/25	140/30
	«Кетчуп»/Курка по-італійськи	90	125	150
	Каша гречана/рис з орегано	120	150	150
	Чай з лимоном	200	200	200
	Хліб житній	30	50	50
	Груші свіжі / фрукти сезонні	100	100	100
	Харчова цінність:			
	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	Овочі натуральні солоні /Салат з капусти та зеленого горошку	75	75	75
	Котлета рибна або рибні нагетси	70 (2 шт)	105 (3 ш)	140 (4 шт)

	Картопляне пюре на молоці з вершковим маслом	120	150	150
	Імбирний чай/Чай чорний	200	200	200
	Хліб житній	30	50	50
	Сливи свіжі / фрукти сезонні	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
Четвер	Салат із свіжої капусти / Овочі натуральні свіжі	75	75	75
	Куліш з курячим м'ясом / Паста з курятиною та овочами	180	250	250
	Сік в асортименті	200	200	200
	Хліб житній	30	50	50
	Яблука свіжі/ фрукти сезонні	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
П'ятниця	Овочеve cote/Вінегрет овочевий	100	100	100
	Круп'яна запіканка з сиром і вершковим маслом/Локшинник з сиром і вершковим маслом	125/5	150/5	150/5
	Напій апельсиновий/Чай з лимоном	200	200	200
	Хліб цільнозерновий	30	50	50
	Яблука свіжі/ фрукти сезонні	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>				
Понеділок	Салат з червоної капусти з соусом «Вінегрет» / Салат з буряком та сухариками	75	75	75
	Плов з м'ясом птиці	180	200	250
	Какао з молоком	180	180	180
	Хліб житній	30	50	50
	Банани свіжі/ фрукти сезонні	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
Вівторок	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку/ Салат із моркви з яблуками	75	75	75
	Сир твердий	15	15	15
	Печеня по-домашньому із м'яса птиці/ Вівчарський пиріг	180	250	250
		120	180	180
	Узвар	200	200	200

	Хліб житній	30	50	50
	Яблука свіжі/ фрукти сезонні	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
Середа	Салат з капусти, яблуком і селерою/ Овочі натуральні солоні	100	100	100
	Омлет з морквою	75	75	75
	Товчанка з вершковим маслом/ Сочевиця (відварена) зі спеціями	120	150	150
	Сік в асортименті	200	200	200
	Яблука свіжі/ фрукти сезонні	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	
Четвер	Ікра бурякова	70	70	70
	Сир твердий	15	15	15
	Риба тушкована з овочами та томатним соусом/ Рибні стіки з цибулевим соусом/ Рибні фрикадельки в томатному соусі	60	90	120
	Каша булгур/ гречана розсипчаста	120	150	150
	Чай з лимоном/ Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	200/5	200/5	200/5
	Хліб житній	30	50	50
	Яблука свіжі/ 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	
П'ятниця	Салат з моркви з курагою	100	100	100
	Львівський сирник з морквою та сметаною кип'яченою/ Оладки дріжджові із сиром кисломолочним і сметанковим соусом	120/15	150/15	180/15
	Узвар	200	200	200
	Банан свіжий/ 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>				

Хліб Понеділок	Салат з капусти та свіжого яблука/ Салат з капусти та моркви	100	100	100
	Чахохбілі з курки/ Курячі нагетси	100 85	150 125	180 150
	Каша пшенична/ Каша пшоняна	120	150	150
	Сік в асортименті	200	200	200
	Хліб житній	30	50	50
	Груші свіжі/ фрукти сезонні в асортименті	100	100	100
	Харчова цінність:			
	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
Вівторок	Салат картопляний з квашеною капустою/ Вінегрет	75	75	75
	Риба запечена з соусом «Бешамель»/Котлета рибна	60	90	120
	Макарони (пенне) із вершковим маслом	120	150	150
	Чай з лимоном	200	200	200
	Яблука свіжі /фрукти сезонні в асортименті	100	100	100
	Харчова цінність:			
	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
Середа	Ікра бурякова/ Салат з капусти, яблуком і селерою	70	70	70
	Бефстроганов із курятини з соусом / Курка тушкована у соусі гуляш із кмином	70	105	140
	Пюре картопляне із вершковим маслом на молоці	120	150	150
	Напій з журавлини**№520/ Напій апельсиновий	200	200	200
	Хліб житній	30	50	50
	Сливи свіжі/ фрукти сезонні в асортименті	100	100	100
	Харчова цінність:			
	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	
Четвер	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку/Салат з моркви з яблуками	75	75	75
	Омлет з сиром твердим/ яйце відварене під соусом « Бешамель»	75	75	75
	Товчанка (картопля, бобові, горох)	120	150	150
	Кисіль із суміші сухофруктів/Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	200	200	200
	Хліб цільнозерновий/Хліб житній	30	50	50
	Фрукти 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	
П'ятниця	Гарбуз тушкований з яблуками	80	80	80	
	Оладки кукурудзяні з морквою та сметаною кип'яченою / манний пудинг з ягідним кюлі	120/15	150/15	150/15	
	Какао з молоком	180	180	180	
	Фрукти 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
	<i>Четвертий тиждень</i>				
Понеділок	Капуста червоноголова, тушкована з яблуками**с.180/ Овочеve соте	80	80	80	
	Курка запечена в соусі «Імбирному»/ Курка по-італійські	60	90	120	
	Гречана каша (розсипчаста) / Рис розсипчастий	120	150	150	
	Чай з лимоном/Чай з каркаде/ 200	200/5 200	200/5 200	200/5 200	
	Хліб цільнозерновий	30	50	50	
	Фрукти 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	
Вівторок	Салат з капусти, зеленого горошку та насіння/ Вінегрет	75	75	75	
	Печеня по-домашньому / Плов з курячим філе	180	250	250	
	Сік фруктовий в асортименті	200	200	200	
	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
Середа	Гарбуз запечений з яйцем с.217/Салат з квашеної капусти з цибулею	75	75	75	
	Минтай запечений у соусі «Бешамель»/ Зрази рибні січені**с.357	60	90	120	
	Горохове пюре з вершковим маслом/ Картопляне пюре з вершковим маслом	120	150	150	
	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	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	
Четвер	Овочева рагу з зеленим горошком/ Овочева ікра	120 60	150 60	150 60	
	Запіканка рисова із вершковим маслом/ Каша в'язка з гарбузом і вершковим маслом с.277	200/5	250/5	250/5	
	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
	П'ятниця	Салат з моркви, яблук та соусом «Вінегрет»/ Овочі в асортименті	75	75	75
Тюфтелі м'ясні з овочами		60/40	90/40	120/50	
Кускус (розсипчастий)/ Булгур		120	150	150	
Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)/Чай з лимоном		200	200	200	
Хліб цільнозерновий/Хліб житній		30	50	50	
Банани свіжі/Фрукти 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	

Є. Клопотенко ТК №10.06 (соус «Кетчуп»)