

ПОГОДЖЕНО

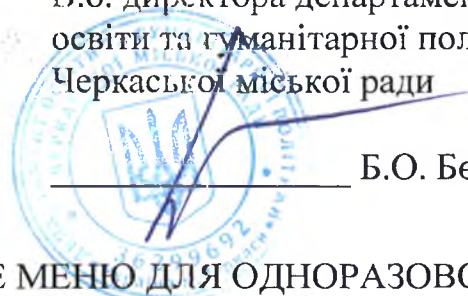
Начальник Черкаського міського управління Головного управління Держпродспоживслужби в Черкаській області



Мізінова О.В.

ЗАТВЕРДЖЕНО

В.о. директора департаменту освіти та гуманітарної політики Черкаської міської ради



Б.О. Белов

ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ ДЛЯ ОДНОРАЗОВОГО ХАРЧУВАННЯ УЧНІВ ПІЛЬГОВИХ КАТЕГОРІЙ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ (весняний 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 моркви*/ Салат зелений з огірками** (с.44 Збірник Клопотенко, №17)	100	100	100
	Омлет запечений* Каша пшенична*** (с.124 Збірник шкільний №144) / Ротінні, запечені з яйцем*** (с. 142 Збірник шкільний, №166)	50 120	50 150	50 150
	Какао з молоком*	180	180	180
	Хліб цілнозерновий*/житній	30	50	50
	Фрукти сезонні в асортименті*	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 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)	100	100	100
	Плов з булгуру і курячим м'ясом*/ Печеня по-домашньому*	180	250	300
	Чай з лимоном*	200	200	200
	Сир твердий*** (с.23 Збірник шкільний №9)	15	15	15
	Хліб цілнозерновий*/житній	30	50	50
	Фрукти сезонні в асортименті*	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	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*	90	125	150
	Каша ячнева*** (с.124 Збірник шкільний №144)/ Каша пшоняна	120	150	150
	Узвар із суміші сухофруктів* / Лимонад** (с.236 Клопотенко № 106)	150	150	150
	Фрукти сезонні в асортименті	100	100	100
	Харчова цінність:			
	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)	100	100	100
	Рибні тифлельки з соусом «Кетчуп»/ Котлети рибні з вершковим маслом	70 (2 шт)	105 (3 ш)	140 (4 шт)
	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
	Харчова цінність:			
	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	Запіканка 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	120	150
	Напій з шипшини*	125	125	125
	Хліб цільнозерновий*/жпгній *	30	50	50
	Фрукти сезонні в асортименті*	100	100	100
	Харчова цінність:			
	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 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)	150	200	200
	Узвар з сухофруктів *	200	200	200
	Хліб цільнозерновий*/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
Вівторок	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 №15)/ Картопля запечена ** (№56 Збірник Клопотенко)	120	150	150
	Компот зі свіжих фруктів	125	125	125
	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	
Середа	Салат з капусти та зеленим горошком** (№ 8 Збірник Клопотенко) / Салат картопляний** (с.36 Збірник шкільний № 28)	100	100	100
	Курячі нагетси*/ Шніцель курячий*	85	125	150
	Сочевиця зі спеціями*/ Товчанка (бобові, горох, картопля)*	120	150	150
	Сік виноградний*/Сік яблучний	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
Четвер	Салат із червоної капусти з соусом «Вінегрет»* / Салат з солоних огірків із зеленою цибулею	70	70	70

	(с.357)				
	Риба тушкована з овочами та томатним соусом/ Рибні стіки з цибулевим соусом	48/12	72/18	96/24	
	Рис з орегано*/ Каша гречана розсипчаста*** (с.124 Збірник шкільний №144)	120	150	150	
	Чай з лимоном*	180/5	180/5	180/5	
	Хліб житній*	30	50	50	
	Фрукти сезонні в асортименті*	100	100	100	
Харчова цінність:					
	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	Овочі сезонні / Ікра овочева (с. 83 Збірник Пересічного)	100	100	100	
	Каша (розсипчаста) пшенична*** (с.124 Збірник шкільний №144)/ Каша пшоняна з цибулею і яйцем *** (с.233 Збірник Пересічного)	120 200	150 250	150 250	
	Львівський сирник з морквою*/ Сирне суфле із вершковим маслом***** (ОХД с. 414)	100/3	100/3	100/3	
	Какао із молоком*	180	180	180	
	Фрукти сезонні в асортименті*	100	100	100	
	Харчова цінність:				
		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
Третій тиждень					
Понеділок	Салат із моркви з яблуками**** (№35 с. 74 Збірник Пересічного)/ Салат зелений з огірками і помідорами (№17 Збірник Клопотенко с.44)	100	100	100	
	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)	200/25 200/5	250/25 250/5	250/25 250/5	
	Сік яблучно-морквяний*	200	200	200	
	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	Овочева асорті/ Салат зі свіжих овочів*** (№22, с.31)	75	75	75	

	Збірник шкільний)				
	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином* / Гуляш курячий*	100	150	180	
	Картопля запечена в сметані (с.196 Збірник Пересічного № 184)/ Картопляне пюре на молоці з вершковим маслом**** (№140 Збірник Пересічного с.161)	120	120	120	
	Чай з лимоном*	180	180	180	
	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	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 «Бемашель»*	70	105	140	
	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	
	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 м'якого сиру та томатів*/ Салат з моркви і сиру*	75	75	75	
	Лобіо з квасолі* / Товчанка (картопля, бобові, горох)*	250	250	300	
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)*	200	200	200	
	Хліб цільнозерновий*	30	50	50	
	Фрукти сезонні в асортименті*	100	100	100	
	Харчова цінність:				
		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	Капуста червоноголова, тушкована з яблуками**(с.181 № 165 Збірник Пересічного)/Асорті овочево*	100	100	100	

	Курка запечена в соусі «Імбирному»*/ Курка по-італійськи*	60	85	100	
	Каша (розсипчаста) пшенична*** (с.124 Збірник шкільний №144)/ /Каша ячнева*** (с.124 Збірник шкільний №144)	120	150	150	
	Какао з молоком	200/ 200/5	200/ 200/5	200/ 200/5	
	Хліб цільнозерновий *	30	50	50	
	Фрукти сезонні в асортименті*	100	100	100	
Харчова цінність:					
	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	
Четвертий тиждень					
Понеділок	Салат з білокачанної капусти з морквою та яблуками**** (с.64, № 20 Збірник Пересічного) / Редиска з олією**** (с. 62, № 16, Збірник Пересічного)	80	80	80	
	Вегетаріанський закритий пиріг* / Пенне, запечені з яйцем**** (с.282, № 274 Збірник Пересічного)	200	200	250	
	Компот із свіжих фруктів/ Кисіль з чорної смородини №510	180	180	180	
	Хліб цільнозерновий*	30	50	50	
	Фрукти сезонні в асортименті*	100	100	100	
	Харчова цінність:				
		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 зелений з огірками та помідорами ** (с.44 №17 Збірник Клопотенко)/ Салат картопляний з яблуками*** (с.38 №32 Збірник шкільний)	75	75	75	
	Курячий шницель з соусом «Кетчуп»*/ Курячі нагетси з цибулевим соусом*	70/15	100/15	120/15	
	Каша гречана*** (с.124 Збірник шкільний №144)/ Каша пшоняна*** (с.124 Збірник шкільний №144)	120	150	150	
	Лимонад* №106/ Кисіль з плодів шипшини «Вітамінний» с.490, № 511 Збірник Пересічного)	100	100	100	
	Фрукти сезонні в асортименті*	200	200	200	
	Харчова цінність:				
		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	Капуста тушкована з яблуками (с.458 №,464 Збірник Пересічного)/Помідори свіжі	75	75	75
	Минтай запечений з морквою і цибулею у соусі «Бешамель»*/ Зрази рибні січені****(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
	Харчова цінність:			
	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	Рагу овочева (с.102, №118 Збірник шкільний)	120/60	150/60	150/60
	Запіканка сирна з бананом* / Оладки з сметаною*** (с.301, №371 Збірник шкільний) або з ягідним кюлі	200/25	225/25	250/25
	Какао з молоком*	125	125	125
	Фрукти сезонні в асортименті*	100	100	100
	Харчова цінність:			
	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 із свіжих помідорів і яблук (с.60, №13 Збірник Пересічного)/ Огірки свіжі	75	75
Кебаб з кисломолочним сиром**/ Курячий шніцель*		100	150	175
Кускус (розсипчастий)*/ Локшинник з твердим сиром (с.284, №276 Збірник Пересічного)		120	150	150
Чай з лимоном*		200	200	200
Хліб цільнозерновий*		30	50	50
Фрукти сезонні в асортименті*		100	100	100
Харчова цінність:				
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 Литопис, 2019

- ***Сборник рецептур блюд (технологических карт) для питания школьников)/М-во торговли УССР. – К.: «Техника», 1989. – 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.