

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 1-4 КЛАСІВ, ДІТЕЙ, БАТЬКИ ЯКИХ Є УЧАСНИКАМИ АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ/ОПЕРАЦІЇ ОБ'ЄДНАНИХ СИЛ, ДІТЕЙ ІЗ РОДИН, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ, ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

(осінній 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 зі свіжих томатів з болгарським перцем*	100	100	100
	Фрітата*/Драчена ***№179с.150 Збірник шкільний)	50	50	50
	Каша гречана*** (с.124 Збірник шкільний№144) / Каша рисова *** (с.124 Збірник шкільний№144)	120	150	150
	Какао з молоком*	180	180	180
	Хліб цільнозерновий*/хліб 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) / Кабачки і цвітна капуста запечені**із сметаною с.218, №212 Збірник Пересічного)	100/25	100/25	100/25
	Плов з курячим м'ясом*/ Печення по-домашньому*	180	250	300
	Сир твердий*** (с.23	10	15	15

	Збірник шкільний №9)			
	Чай з лимоном*	200	200	200
	Хліб цільнозерновий/Хліб житній	30	50	50
	Фрукти сезонні в асортименті*	100	100	100
	<i>Харчова цінність:</i>			
	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	Овочева асорті*/ Салат із капусти з сиром ***** (№ 20 Снігур, с.202)	100	100	100
	Котлета по-міланські з сиром*/ Шніцель курячий*	90	125	150
	Каша пшенична*** (с.124 Збірник шкільний №144)/ Каша пшоняна*** (с.124 Збірник шкільний №144)	120	150	150
	Узвар із сухофруктів*	150	150	150
	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
Четвер	Салат зі свіжих помідорів** (с.46 Збірник Клопотенко, №18) Салат зі свіжих огірків (с.26 №14*** Збірник шкільний)	100	100	100
	Рибні стіки з вершковим маслом / Котлети рибні з вершковим маслом	70 (2 шт)	105 (3 ш)	140 (4 шт)
	Каша пшенична*** (с.124 Збірник шкільний №144)/ Каша ячнева*** (с.124 Збірник шкільний №144)/	120	150	150
	Сир твердий*** (с.23 Збірник шкільний №9)	15	15	15
	Хліб цільнозерновий*/ Хліб житній*	30	50	50
	Сік овочевий*	200	200	200
	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
П'ятниця	Запіканка рисова з сиром з маслом вершковим***с.132 №154 Збірник шкільний	125/5	150/5	150/5
	Овочеве соте*/ Рагу з баклажанами** *(с.184, №169 Збірник Пересічного)	120	120	150
	Компоти із свіжих плодів*(с.271, № 326 Збірник шкільний)	125	125	125
	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
	Другий тиждень			
Понеділок	Салат зі свіжих томатів з болгарським перцем* / Салат з м'якого сиру та томатів*	75	75	75
	Ризотто з зеленим горошком та сиром твердим/ Лобіо з квасолі	150	200	200
	Узвар з сухофруктів*	200	200	200
	Хліб цільнозерновий*/ Хліб житній*	30	50	50
	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	Овочеве асорті* / Салат з червоної капусти з соусом «Вінегрет»*	100	100	100
	Куряче стегно в гірчичному соусі*/ Курка тушкована в соусі гуляш *	50	75	90
	Картопля запечена ** (№56 Збірник Клопотенко)/ Капуста, тушкована з картоплею *** (с.100 Збірник шкільний №115)	120	150	150
	Компот із свіжих плодів*** (с.271 №326 Збірник шкільний)	125	125	125
	Хліб цільнозерновий*/ Хліб житній*	30	50	50
	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 моркви та капусти зі сметанно-хреновим соусом*/ Буряк тушкований з чорносливом (№28 Збірник Пересічний с.69)	100	100	100
	Курячі нагетси/ Шніцель курячий	85	125	150
	Товчанка (бобові, горох, картопля)*/ Горохове пюре з зеленого горошку*	120	150	150
	Сік яблучно – виноградний*	200	200	200
	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 зі свіжих помідорів*** (с.28, №17 Збірник шкільний) /Огірок свіжий	70	70	70
	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
	Сир твердий*** (с.23 Збірник шкільний №9)	10	15	15
	Чай з лимоном	180/5	180/5	180/5
	Хліб цільнозерновий*/ Хліб житній*	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	Овочеve cote	50	50	75
	Каша пшоняна з цибулею і яйцем ****(с.233 №226 Збірник Пересічного)	200	250	250
	Львівський сирник з морквою*/ Сирне суфле із вершковим маслом*** ** (ОХД стор. 414)	100/3	100/3	100/3

	Какао із молоком*	180	180	180
	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
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
	Омлет з сиром (с. 321, №315 Збірник Пересічного)	40	40	40
	Каша пшенична*** (с.124 Збірник шкільний №144)/ Каша гречана розсипчаста*** (с.124 Збірник шкільний №144)	120	150	150
	Сік яблучно-виноградний*	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	Овочеve асорті*/ Салат з червоної капусти з соусом «Вінегрет»*	75	75	75
	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином* / Гуляш курячий*	100	150	180
	Картопля відварна з кропом*	120	120	120
	Компот із свіжих плодів*** (с.271 №326 Збірник шкільний)	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
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	70	105	140

	вершковим маслом с.360 № 352 Збірник Пересічного/ Риба запечена з морквою та цибулею під соусом «Бешамель»*			
	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 цільнозерновий/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*/Хліб житній*	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 овочеве*	100	100	100
	Курка запечена в соусі «Імбирному»*/ Курка по-італійські*	60	85	100
	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем/ Рис розсипчастий*** (с.124 Збірник шкільний №144)/	120	150	150
	Чай з лимоном*	200/5	200/5	200/5
	Хліб цільнозерновий*/Хліб житній*	30	50	50

	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
Четвертий тиждень				
Понеділок	Салат з білокачанної капусти з морквою та яблуками**** (с.64, № 20 Збірник Пересічного) / Асорті овочеве*	100	100	100
	Вегетаріанський закритий пиріг* / Пенне, запечені з яйцем**** (с.282, № 274 Збірник Пересічного)	200	200	250
	Компот із свіжих плодів*	180	180	180
	Хліб цільнозерновий*/Хліб житній*	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)	100	100	100
	Курячий шніцель з соусом «Кетчуп»*/ Курячі нагетси з цибулевим соусом*	70/15	100/15	120/15
	Каша пшенична*** (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)	200	200	200
	Фрукти сезонні в асортименті*	100	100	100
	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	Запечені кабачки в панірувальних сухарях*	75	75	75
	Рибні котлети з вершковим маслом*/ Рибні нагетси з вершковим маслом	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
	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 овочеве (с.102, №118 Збірник шкільний)	120/60	150/60	150/60
	Запіканка сирна з бананом* / Оладки з сметаною*** (с.301, №371 Збірник шкільний)	200/25	225/25	250/25
	Какао з молоком*	125	125	125
	Фрукти сезонні в асортименті*	100	100	100
	Харчова цінність:	75	75	75
	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	100	100	100
	Чахохбілі з куркою*/ Курячий шніцель*	100	150	175
	Локшинник з твердим сиром (с.284, №276 Збірник Пересічного)	120	150	150
	Чай з лимоном*	200	200	200
	Хліб цільнозерновий*/Хліб житній*	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.