

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

(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*/<br>Салат зелений з огірками** (с.44<br>Збірник Клопотенко, №17)                                                                                               | 100                  | 100                   | 100                   |
|                | Омлет запечений*                                                                                                                                                                          | 50                   | 50                    | 50                    |
|                | Каша пшенична*** (с.124 Збірник<br>шкільний №144) /<br>Ротінні, запечені з яйцем*** (с. 142<br>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                   |
|                | 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,<br>Збірник шкільний, № 43) (для березня)/<br>Салат овочевий з ламінарією **** (с.62<br>Пересічний)/Салат з овочів** (с.50,<br>Збірник Клопотенко №20) | 100                  | 100                   | 100                   |
|                | Плов з булгуру і курячим м'ясом*/<br>Печеня по-домашньому*                                                                                                                                | 180                  | 250                   | 300                   |
|                | Чай з лимоном*                                                                                                                                                                            | 200                  | 200                   | 200                   |
|                | Сир твердий*** (с.23 Збірник<br>шкільний №9)                                                                                                                                              | 15                   | 15                    | 15                    |
|                | Хліб цільнозерновий*/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)/<br>Салат із капусти з сиром ***** ( № 20 Снігур, с.202) | 100          | 100          | 100           |
|          | Котлета по-міланські з сиром*/<br>Шніцель курячий*                                                                                                                  | 90           | 125          | 150           |
|          | Каша ячнева*** (с.124 Збірник шкільний №144)/<br>Каша пшоняна                                                                                                       | 120          | 150          | 150           |
|          | Узвар із суміші сухофруктів* /<br>Лимонад** (с.236 Клопотенко № 106)                                                                                                | 150          | 150          | 150           |
|          | 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*/<br>Салат із квашеної капусти з яблуками**** (с.68 Збірник Пересічного №26)                                                                | 100          | 100          | 100           |
|          | Рибні тюфлельки з соусом «Кетчуп»/<br>Котлети рибні з вершковим маслом                                                                                              | 70<br>(2 шт) | 105<br>(3 ш) | 140<br>(4 шт) |
|          | Рис (розсипчастий) *** (с.124 Збірник шкільний №144)/<br>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 | Запіканка із сиру кисломолочного з морквою і ягідним соусом (кюлі)*/<br>Сирники рожеві із сметанковим соусом*                                                       | 125/25       | 150/25       | 150/25        |
|          | Каша з гарбуза із вершковим маслом** *<br>с.127 №147 Збірник шкільний)                                                                                              | 120          | 120          | 150           |
|          | Напій з шипшини*                                                                                                                                                    | 125          | 125          | 125           |
|          | Хліб цільнозерновий*/житній *                                                                                                                                       | 30           | 50           | 50            |
|          | 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)                | 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 |
| <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                                                                                         | 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 |
| <b>Середа</b>         | 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 (с.357)                                    | 70              | 70              | 70              |
|                       | Риба тушкована з овочами та томатним соусом/ Риби стіки з цибулевим соусом                                                             | 48/12           | 72/18           | 96/24           |
|                       | Рис з орегано*/<br>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             |
|                       | <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          |
| П'ятниця              | Овочі сезонні /<br>Ікра овочева (с. 83 Збірник Пересічного)                                                                            | 100             | 100             | 100             |
|                       | Каша (розсипчаста) пшенична*** (с.124 Збірник шкільний №144)/<br>Каша пшоняна з цибулею і яйцем **** (с.233 Збірник Пересічного)       | 120<br>200      | 150<br>250      | 150<br>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             |
|                       | <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> |                                                                                                                                        |                 |                 |                 |
| Понеділок             | Салат із моркви з яблуками**** (№35 с. 74 Збірник Пересічного)/<br>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<br>200/5 | 250/25<br>250/5 | 250/25<br>250/5 |
|                       | Сік яблучно-морквяний*                                                                                                                 | 200             | 200             | 200             |
|                       | 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        |
| Вівторок | Овочеве асорті/<br>Салат зі свіжих овочів*** (№22, с.31<br>Збірник шкільний)                                                                                 | 75            | 75            | 75            |
|          | Курка тушкована в соусі гуляш<br>з кмином* /<br>Гуляш курячий*                                                                                               | 100           | 150           | 180           |
|          | Картопля запечена в сметані (с.196<br>Збірник Пересічного № 184)/<br>Картопляне пюре на молоці з вершковим<br>маслом**** (№140 Збірник Пересічного<br>с.161) | 120           | 120           | 120           |
|          | Чай з лимоном*                                                                                                                                               | 180           | 180           | 180           |
|          | Фрукти сезонні в асортименті*                                                                                                                                | 100           | 100           | 100           |
|          | <b>Харчова цінність:</b>                                                                                                                                     |               |               |               |
|          | 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**<br>(№8 с.26 Збірник Клопотенко)/<br>Салат картопляний (№11, с.32 Збірник<br>Клопотенко)                                 | 70            | 70            | 70            |
|          | Хлібці рибні (парові) з вершковим<br>маслом с.360 № 352 Збірник<br>Пересічного/<br>Риба запечена з морквою та цибулею під<br>соусом «Бемашель»*              | 70            | 105           | 140           |
|          | Рис розсипчастий з орегано*/<br>Фузіллі запечені із сиром (с.282 № 274<br>Збірник Пересічного)                                                               | 120<br>120/15 | 150<br>150/15 | 150<br>150/15 |
|          | Напій з журавлини** №520/ Кисіль з<br>ревеню ***** (ОХД с.442)                                                                                               | 200           | 200           | 200           |
|          | Хліб житній*                                                                                                                                                 | 30            | 50            | 50            |
|          | Фрукти сезонні в асортименті*                                                                                                                                | 100           | 100           | 100           |
|          | <b>Харчова цінність:</b>                                                                                                                                     |               |               |               |
|          | 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*/<br>Салат з моркви і сиру*                                                                                                  | 75            | 75            | 75            |
|          | Лобіо з квасолі* /<br>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           |
|          | <b>Харчова цінність:</b>                                                                                                                                     |               |               |               |
|          | 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 овочеве*                                                   | 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/<br>200/5 | 200/<br>200/5 | 200/<br>200/5 |
|                          | 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) | 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           |
|                          | <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 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           |
|                          | <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 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    |
|                 | <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 овочеve (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    |
|                 | <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)/Огірки свіжі                                                   | 75     | 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    |
|                 | <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 Літопис, 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 «МІЦФЕР-Україна», 2014.- 576с.
- \*\*\*\*\* Снигур М.И., Корешкова З.Т. Питание детей.- К.: Рад.шк., 1988. – 702с.