

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

(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**/Вінегрет*	75	75	75
	Яйце відварне***с.145№ 169 Збірник шкільний	50	50	50
	Соус «Болоньезе»*	50	50	50
	Каша пшенична (розсипчаста) *** (с.124 Збірник шкільний №144)/ Каша ячнева*** (с.124 Збірник шкільний №144)	120	150	150
	Какао з молоком*	180	180	180
	Хліб житній і цільнозерновий	30	50	50
	Банани свіжі / 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 картопляний (№11 с.32 Збірник шкільний)/ Салат з яблуками та квашеною капустою (с.58 №24 Збірник Клопотенко)	100	100	100
	Сир твердий*** (с.23 Збірник шкільний №9)	15	15	15
	Шніцель курячий*/ Курка по-італійськи*	90	125	150
	Каша гречана (розсипчаста) *** (с.124 Збірник шкільний №144)//Рис з оре гано*	120	150	150
	Чай з лимоном*	200	200	200

	Хліб житній	30	50	50
	Груші свіжі / 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	Овочі натуральні солоні с.52, №52, Збірник шкільний	75	75	75
	Котлета рибна або рибні нагетси (2 шт)	70 (2 шт)	105 (3 шт)	140 (4 шт)
	Картопляне пюре на молоці з вершковим маслом **** (№140 Збірник Пересічного с.161)	120	250	300
	Імбирний чай*	125	125	125
	Сливи свіжі / 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 із свіжої капусти** (№7, с. 24 Збірник Клопотенко) / Овочі натуральні свіжі	100	100	100
	Куліш з курячим м'ясом* /Тушкована капуста з овочами і курячим м'ясом*	180	250	300
	Сік в асортименті*	200	200	200
	Яблука свіжі/ 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	Овочеve cote*/ Вінегрет овочевий с.51, №50 Збірник шкільний	120	120	150
	Крупеник з вершковим маслом с.235, №227 Збірник Пересічного/ Локшинник з сиром і вершковим маслом с.284, №276 Збірник Пересічного	125/5	150/5	150/5
	Напій апельсиновий с.603 Збірник Пересічного****	200	200	200
	Хліб цільнозерновий*/хліб житній*	30	50	50
	Яблука свіжі/ Фрукти сезонні в асортименті*	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** с.20, № 5 Збірник Клопотенко	75	75	75
	Плов з м'ясом птиці *	150	200	200
	Какао з молоком*	200	200	200
	Хліб житній	30	50	50
	Банани свіжі/ 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 з капусти, моркви та зеленого горошку*/ Салат із моркви з яблуками****(№35 с. 74 Збірник Пересічного)/	75	75	75
	Сир твердий*** (с.23, №9 Збірник шкільний)	15	15	15
	Печеня по-домашньому із м'яса птиці*/ Вівчарський пиріг*	180	250	300
	Узвар*	125	125	125
	Хліб житній*	30	50	50
	Яблука свіжі/ 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, яблуком і селерою*/ Овочі натуральні солоні с.52, №52, Збірник шкільний	100	100	100
	Омлет з морквою**** с.321, №315 Збірник Пересічного	75	75	75
	Товчанка з вершковим маслом*/ Сочевиця (відварена) зі спеціями*	120	150	150
	Сік в асортименті*	200	200	200
	Яблука свіжі/ 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	Ікра бурякова с.54, №54 Збірник шкільний***	70	70	70

	Сир твердий*** (с.23, №9 Збірник шкільний)	15	15	15
	Риба тушкована з овочами та томатним соусом*/ Рибні стіки* з цибулевим соусом*/ Рибні фрикадельки в томатному соусі*	48/12	72/18	96/24
	Булгур*/ 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
	Яблука свіжі/ 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	Салат з моркви з курагою с.50, № 49 Збірник шкільний	120	150	150
	Львівський сирник з гарбузом*/ Оладки дріжджові із сиром кисломолочним і сметанковим соусом с. 303, № 373 Збірник шкільний	100/3	100/3	100/3
	Узвар*	180	180	180
	Банан свіжий/ 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 з білокачанної капусти з яблуками с.43, №39 Збірник Шкільний	100	100	100
	Чахохбілі з курки*/ Котлета куряча*	100	150	180
	Каша пшенична*** (с.124 Збірник шкільний №144)/ Каша пшоняна*** (с.124 Збірник шкільний №144)	120	150	150
	Сік в асортименті*	200	200	200
	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 с32, № 11 Збірник Клопотенко / Вінегрет*	75	75	75
	Риба запечена з овочами з соусом «Бемашель»*/Котлета рибна*	100	150	180
	Макарони (пенне) відварні із вершковим маслом с.278 № 268 Збірник Пересічного	120	120	120
	Чай з лимоном*	180	180	180
	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 с.54, №54 Збірник шкільний***/ 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 с.601 Збірник Пересічного/ Напій апельсиновий с.603 Збірник Пересічного****	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 із моркви з яблуками****(№35 с. 74 Збірник Пересічного)	75	75	75
	Омлет з сиром твердим**** с.320, Збірник Пересічного / Яйце відварне під соусом « Бешамель»*	75	75	75
	Товчанка (картопля, бобові, горох)	250	250	300
	Кисіль із яблук сушених ****с.491 Збірник Пересічного	200	200	200
	Хліб цілнозерновий*/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	Гарбуз тушкований з яблуками****с.181, №166 Збірник Пересічного	80	80	80
	Панкейки із сметаною*ТК №07.18/	60/15	80/15	100/15

	Яблуко запечене з сиром*ТК№ 07.05	100	120	150
	Чай з лимоном*	200/ 200/5	200/ 200/5	200/ 200/5
	Хліб цільнозерновий *	30	50	50
	Фрукти сезонні 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, № 165 Збірник Пересічного/ Овочеве соте*	100	100	100
	Курка запечена в соусі «Імбирному»*/ Курка по-італійськи*	60	85	100
	Гречана каша (розсипчаста) *** (с.124 Збірник шкільний №144) / Рис розсипчастий*** (с.124 Збірник шкільний №144)	120	150	150
	Чай з молоком*/ Чай з лимоном*	200/ 200/5	200/ 200/5	200/ 200/5
	Хліб цільнозерновий*/Хліб житній*	30	50	50
	Фрукти сезонні 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*	70/15	100/15	120/15
	Сік фруктовий в асортименті*	200	200	200
	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
Середа	Гарбуз запечений з яйцем с.217 Збірник Пересічного /Салат з квашеної капусти з цибулею с.68 Збірник Пересічного	75	75	75
	Минтай запечений у соусі «Бешамель»*/ Зрази рибні січені**с.357 Збірник Пересічного	60	90	120
	Картопляне пюре з вершковим маслом	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

	<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	Овочеве рагу з зеленим горошком*/ Овочева ікра****	120/60	150/60	150/60
	Запіканка рисова із вершковим маслом*/	200/5	250/5	250/5
	Какао з молоком*	125	125	125
	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. №389	100	150	175
	Кускус (розсипчастий)*/ Булгур*	120	150	150
	Чай з молоком/Чай з лимоном	200	200	200
	Хліб цільнозерновий*/Хліб житній*	30	50	50
	Банани свіжі/ Фрукти сезонні 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