

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 (зимовий період)**

Дні тижня	Назва страви	Вихід страв, г			
		Для дітей 6-11 років	Для дітей 11-14 років	Для дітей 14-18 років	
<i>Перший тиждень</i>					
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 цілнозерновий	30	50	50	
	Банани свіжі / Фрукти сезонні в асортименті	100	100	100	
	<i>Харчова цінність:</i>				
		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 орегано*	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
<b>Середа</b>	Овочі натуральні солоні с.52, №52, Збірник шкільний	75	75	75
	Котлета рибна або рибні нагетси (2 шт)	70	105 (3 ш)	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
<b>Четвер</b>	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
	<b>П'ятниця</b>	Овочеve cote*/ Вінегрет овочевий с.51, №50 Збірник шкільний	120	120
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>				
<b>Понеділок</b>	Салат з червоної капусти з соусом	75	75	75

	«Вінегрет»*/ / Салат з буряком та сухариками** с.20, № 5 Збірник Клопотенко			
	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
<b>Вівторок</b>	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	
<b>Середа</b>	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
<b>Четвер</b>	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	48/12	72/18	96/24

	соусом*/ Рибні стіки* з цибулевим соусом*/ Рибні фрикадельки в томатному соусі*				
	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	
<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	
<b>П'ятниця</b>	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	
	<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>					
<b>Понеділок</b>	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	
	<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
<b>Вівторок</b>	Салат картопляний с32, № 11 Збірник Клопотенко / Вінегрет*	75	75	75	
	Риба запечена з овочами з соусом	100	150	180	

	«Бемашель»*/Котлета рибна*			
	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
	<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
<b>Середа</b>	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
	<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	
<b>Четвер</b>	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 цільнозерновий*/Хліб житній*	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>	Гарбуз тушкований з яблуками****с.181, №166 Збірник Пересічного	80	80	80
	Панкейки із сметаною*ТК №07.18/ Яблуко запечене з сиром*ТК№ 07.05	60/15 100	80/15 120	100/15 150
	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>				
<b>Понеділок</b>	Капуста червоноголова, тушкована з яблуками****с.180, № 165 Збірник Пересічного/ Овочеve cote*	100	100	100
	Курка запечена в соусі «Імбирному»*/ Курка по-італійські*	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
	<b>Вівторок</b>	Салат з капусти, зеленого горошку та насіння*/ Вінегрет*	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
Енергоцінність, ккал		533,19	634,69	677,10
<b>Середа</b>		Гарбуз запечений з яйцем с.217 Збірник Пересічного /Салат з квашеної капусти з цибулею с.68 Збірник Пересічного	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
<b>Четвер</b>	Овочева 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
	<b>П'ятниця</b>	Салат з моркви, яблук та соусом «Вінегрет»*/Овочі в асортименті	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	

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
<b>Перший тиждень</b>				
<b>Понеділок</b>	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
	<b>Харчова цінність:</b>			
	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
<b>Вівторок</b>	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
	<b>Харчова цінність:</b>			
	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)/	100	100	100
	Салат із капусти з сиром *****( № 20 Снігур, с.202)			
	Котлета по-міланські з сиром*/ Шніцель курячий*	90	125	150
	Каша ячнева*** (с.124 Збірник шкільний №144)/	120	150	150
	Каша пшоняна			
	Узвар із суміші сухофруктів* / 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*/ 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)/	120	150	150
	Пенне із твердим сиром			
	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)*/ 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
	<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
	<b>Харчова цінність:</b>			
	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 №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
	<b>Харчова цінність:</b>			
	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
	<b>Харчова цінність:</b>			
	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
<b>Четвер</b>	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	
<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	
<b>П'ятниця</b>	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	
	<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>					
<b>Понеділок</b>	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	
	<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
<b>Вівторок</b>	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	
<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	
<b>Середа</b>	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	
	<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	
<b>Четвер</b>	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	
	<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 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	
<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 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
	<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
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 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.

ПОГОДЖЕНО

Начальник Черкаського міського управління Головного управління Держзодоспоживслужби 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 (осінній період)**

Дні тижня	Назва страви	Вихід страв, г		
		Для дітей 6-11 років	Для дітей 11-14 років	Для дітей 14-18 років
<i>Перший тиждень</i>				
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
	<i>Харчова цінність:</i>			
	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*/ Печеня домашньому*	180	250	300
	Сир твердий*** (с.23 Збірник шкільний №9)	10	15	15
	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
<b>Середа</b>	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
<b>Четвер</b>	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
<b>П'ятниця</b>	Запіданка рисова з сиром з	125/5	150/5	150/5

	маслом вершковим***с.132 №154 Збірник шкільний				
	Овочеve cote*/ 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	
<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>Другий тиждень</b>					
<b>Понеділок</b>	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	
	<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
<b>Вівторок</b>	Овочеve 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	
	<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 моркви та капусти зі сметанно-хроновим 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
	<i>Харчова цінність:</i>			
	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
	<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	Овочеve cote	50	50
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
<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>Третій тиждень</i>				
<b>Понеділок</b>	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
	<i>Харчова цінність:</i>			
	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
<b>Вівторок</b>	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
	<i>Харчова цінність:</i>			
	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
<b>Середа</b>	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 «Бешамель»*	70	105	140

	Рис розсипчастий з орегано*/ Фузіллі запечені із сиrom (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
	<i>Харчова цінність:</i>			
	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
<b>Четвер</b>	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
	<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
<b>П'ятниця</b>	Капуста червоноголова, тушкована з яблуками**(с.181 № 165 Збірник Пересічного)/Асорті овочеve*	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
	<i>Харчова цінність:</i>			
	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
<i>Четвертий тиждень</i>				
<b>Понеділок</b>	Салат з білокачанної капусти з морквою та яблуками**** (с.64, № 20 Збірник Пересічного) / Асорті овочево*	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
	<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
<b>Вівторок</b>	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
	<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
<b>Середа</b>	Запечені кабачки в панірувальних сухарях*	75	75	75
	Рибні котлети з вершковим маслом*/	60	90	120

	Рибні нагетси з вершковим маслом			
	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
	<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 овочева (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
	<b>Харчова цінність:</b>	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
	<b>П'ятниця</b>	Салат із свіжих помідорів і яблук (с.60, №13 Збірник Пересічного)/ Огірки свіжі	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
<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 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.



ПОГОДЖЕНО

Начальник Черкаського міського управління Головного управління Держпродспоживслужби в Черкаській області

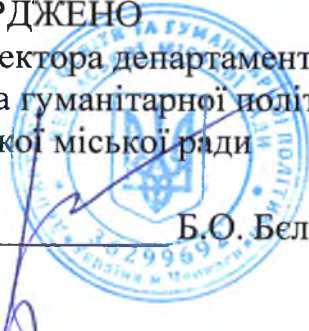
Мізінова О.В.



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	
<b>Перший тиждень</b>					
<b>Понеділок</b>	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 цілнозерновий	30	50	50	
	Банани свіжі / Фрукти сезонні в асортименті	100	100	100	
	<b>Харчова цінність:</b>				
	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		
<b>Вівторок</b>	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 орегано*	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	
<b>Середа</b>	Овочі натуральні солоні с.52, №52, Збірник шкільний	75	75	75	
	Котлета рибна або рибні нагетси (2 шт)	70	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	
	<b>Четвер</b>	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	
<b>П'ятниця</b>		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	

*Другий тиждень*

<b>Понеділок</b>	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
<b>Вівторок</b>	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	
<b>Середа</b>	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
<b>Четвер</b>	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
	<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
<b>П'ятниця</b>	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
	<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>			
<b>Понеділок</b>	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
	<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

<b>Вівторок</b>	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
	<i>Харчова цінність:</i>			
	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
<b>Середа</b>	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
	<i>Харчова цінність:</i>			
	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	
<b>Четвер</b>	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
	<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	
<b>П'ятниця</b>	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>					
<b>Понеділок</b>	Капуста червоноголова, тушкована з яблуками****с.180, № 165 Збірник Пересічного/ Овочеve cote*	100	100	100	
	Курка запечена в соусі «Імбирному»*/ Курка по-італійськи*	60	85	100	
	Гречана каша (розсипчата) *** (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	
<b>Вівторок</b>	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
	Енергоцінність, ккал	533,19	634,69	677,10	
<b>Середа</b>	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
<b>Четвер</b>	Овочева 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
	<b>П'ятниця</b>	Салат з моркви, яблук та соусом «Вінегрет»*/Овочі в асортименті	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	

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	
<b>Перший тиждень</b>					
<b>Понеділок</b>	Салат з капусти та моркви*/ Салат зелений з огірками** (с.44 Збірник Клопотенко, №17)	100	100	100	
	Омлет запечений*	50	50	50	
	Каша пшенична*** (с.124 Збірник шкільний №144) / Ротінні, запечені з яйцем*** (с. 142 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	
	<b>Харчова цінність:</b>				
	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		
<b>Вівторок</b>	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 цільнозерновий*/житній	30	50	50	
	Фрукти сезонні в асортименті*	100	100	100	
	<b>Харчова цінність:</b>				



	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
<b>Середа</b>	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
	<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
<b>Четвер</b>	Салат з морквою і сиром*/ Салат із квашеної капусти з яблуками**** (с.68 Збірник Пересічного №26)	100	100	100
	Рибні тюфлельки 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
	<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
<b>П'ятниця</b>	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*/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

<b>Четвер</b>	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/ 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
	<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
<b>П'ятниця</b>	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
	<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>			
<b>Понеділок</b>	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
	<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
<b>Вівторок</b>	Овочеve асорті/ Салат зі свіжих овочів*** (№22, с.31 Збірник шкільний)	75	75	75
	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
	<i><b>Харчова цінність:</b></i>			
	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
<b>Середа</b>	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*/ Фузілли 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
	<i><b>Харчова цінність:</b></i>			
	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	
<b>Четвер</b>	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
	<i><b>Харчова цінність:</b></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
<b>П'ятниця</b>	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
	<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
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 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	
<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 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 «МІЦФЕР-Україна», 2014.- 576с.
- \*\*\*\*\* Снигур М.И., Корешкова З.Т. Питание детей.- К.: Рад.шк., 1988. – 702с.

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	
<i>Перший тиждень</i>					
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	
	<i>Харчова цінність:</i>				
	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*/ Печеня 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	
<b>П'ятниця</b>	Запіканка рисова з сиром з маслом вершковим***с.132 №154 Збірник шкільний	125/5	150/5	150/5	
	Овочеve cote*/ 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	
<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>Другий тиждень</b>					
<b>Понеділок</b>	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	
	<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
<b>Вівторок</b>	Овочеve 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	

		<i>Харчова цінність:</i>		
	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
<b>Середа</b>	Салат з моркви та капусти зі сметанно-хроновим 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
	<i>Харчова цінність:</i>			
	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
<b>Четвер</b>	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
	<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	
<b>П'ятниця</b>	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
	<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>Третій тиждень</i>				
<b>Понеділок</b>	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
	<i>Харчова цінність:</i>			
	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
<b>Вівторок</b>	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
	<i>Харчова цінність:</i>			
	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
<b>Середа</b>	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
	<i>Харчова цінність:</i>			
	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
<b>Четвер</b>	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
	<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
<b>П'ятниця</b>	Капуста червоноголова, тушкована з яблуками**(с.181 № 165 Збірник Пересічного)/Асорті овочево*	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
	<i>Харчова цінність:</i>			
	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
<i>Четвертий тиждень</i>				
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
	<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 зелений з огірками та помідорами ** (с.44 №17 Збірник Клопотенко)/ Салат картопляний з яблуками*** (с.38 №32 Збірник шкільний)	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
<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	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	
	<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	
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	
	<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
	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	
<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 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.