

ПОГОДЖЕНО

В.о. начальника Черкаського міського управління Головного управління Держпродспоживслужби в Черкаській області



Марія ПАВЛОВА

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор департаменту освіти та гуманітарної політики Черкаської міської ради



Богдан БЕЛОВ

**ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ ДЛЯ ОДНОРАЗОВОГО ХАРЧУВАННЯ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ, ЯКІ НАЛЕЖАТЬ ДО КАТЕГОРІЙ, ВИЗНАЧЕНИХ ПРОГРАМОЮ ОРГАНІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ КОМУНАЛЬНОЇ ВЛАСНОСТІ МІСТА ЧЕРКАСИ**

(осінній період)

| Дні тижня             | Алергени                 | 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 * (ТК№ 1.24)/ Салат зі свіжих томатів з солодким перцем * (ТК№ 1.02)   | 100                  | 100                   | 100                   |  |
|                       | Я, МЛ                    | Драчена***/Яйце відварне   | 50/1 шт.             | 50/1 шт.              | 50/1 шт.              |  |
|                       | МЛ                       | Сир твердий  | 15                   | 15                    | 15                    |  |
|                       | ЗП, Г                    | Каша гречана*** / Каша рисова***   | 120                  | 150                   | 150                   |  |
|                       | МЛ                       | Какао з молоком / Чай  | 180 /200             | 180 / 200             | 180 / 200             |  |
|                       | Г                        | 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              | МП                       | Салат з відварного буряка***/ Кабачки і цвітна капуста запечені із сметаною **** (с.218) до 15 жовтня, № 212 збірник Пересічного, Салат із запеченої груші та морквою (№ 1.16) з 15 жовтня | 75                   | 75                    | 75                    |  |
|                       | ЗП, Г                    | Плов з курячим м'ясом *ТК № 4.04/ Печеня по-домашньому *   | 180                  | 200                   | 250                   |  |
|                       |                          | Чай з лимоном  | 200/5                | 200/5                 | 200/5                 |  |
|                       | Г                        | 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                | МП                       | Овочеve асорті* / Салат із капусти з сиром *****(Снігур, с.202)  | 75                   | 75                    | 75                    |  |
|                       | МЛ                       | Котлета по-міланськи з сиром* / Шніцель курячий*   | 70                   | 100                   | 120                   |  |
|                       | Я, МП, Л, ЗП, Г          |  |                      |                       |                       |  |

|                          |                          |  |  |         |         |        |
|--------------------------|--------------------------|--|--|---------|---------|--------|
|                          | ЗП, Г                    | Каша пшенична/ Каша пшонояна   | 120  | 150     | 150     |        |
|                          |                          | Узвар із суміші сухофруктів / Компот з яблук   | 200  | 200     | 200     |        |
|                          | Г                        | Хліб цільнозерновий/ Хліб житній   | 30   | 50      | 50      |        |
|                          |                          | 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 свіжих помідорів/<br>Салат із свіжих огірків  | 75      | 75      | 75     |
| Р, Я<br>Г                |                          | Рибні стіки* /<br>Котлети рибні *  | 60   | 90      | 120     |        |
| ЗП                       |                          | Каша рисова / Булгур   | 120  | 150     | 150     |        |
| МП                       |                          | Сир твердий  | 15   | 15      | 15      |        |
|                          |                          | Сік / Компот   | 200  | 200     | 200     |        |
| Г                        |                          | Хліб цільнозерновий/хліб житній  | 30   | 50      | 50      |        |
|                          |                          | 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                 |                          | МП, ЗП, Г  | Запиканка рисова з сиром кисломолочним та<br>ягідним кюлі або сметаною кип'яченою *              | 120/25  | 150/25  | 180/25 |
|                          |                          | ГЦ   | Овочеve соте*/<br>Салат з пекінської капусти, моркви з медово-<br>гірчичним соусом (№ 1.54)***** | 70      | 70      | 70     |
|                          | ЗП                       | Каша пшенична / Каша вівсяна   | 120  | 150     | 150     |        |
|                          | МП                       | Компот з фруктів або ягід (свіжих або<br>заморожених) */<br>Какао з молоком                  | 200/180  | 200/180 | 200/180 |        |
|                          |                          | 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 зі свіжих томатів з солодким перцем*/ /<br>Салат з капусти, огірків та кропу* (№ 1.29) | 70   | 70      | 70      |        |
|                          | ЗП, МП                   | Ризотто з зеленим горошком та сиром<br>твердим*/ Лобіо з квасолі*                            | 120  | 150     | 150     |        |
|                          | МП, Л<br>Г, Я, ЗП        | Кебаб з сиром*/<br>Січеники *  | 70   | 70      | 100     |        |
|                          |                          | Компот з фруктів або ягід (свіжих або<br>заморожених) / Чай з лимоном                        | 200  | 200     | 200     |        |
|                          | Г                        | Хліб цільнозерновий /Хліб житній   | 30   | 50      | 50      |        |
|                          |                          | Фрукти сезонні в асортименті   | 100  | 100     | 100     |        |
|                          | <i>Харчова цінність:</i> |  |  |         |         |        |
|                          |                          | Білки, г   | 20,20  | 23,70   | 23,70   |        |
|                          |                          | Жири, г  | 16,70  | 21,60   | 21,60   |        |
|                          |                          | Вуглеводи, г   | 85,60  | 103,20  | 103,20  |        |
|                          | Енергоцінність, ккал     | 576,00   | 702,50   | 702,50  |         |        |

|          |                      |  |                |                |                  |
|----------|----------------------|--|----------------|----------------|------------------|
| Вівторок | ГЦ                   | Овочеве асорті* /<br>Салат з червоної капусти з соусом «Вінегрет»*   | 75             | 75             | 75               |
|          | ГЦ<br>ЗП, Г, Я       | Куряче стегно в гірчичному соусі* /<br>Стіки курячі (курячі палочки)   | 50/0,8<br>50   | 75/1,1<br>75   | 90/1,4<br>90     |
|          | МП                   | Макарони (фузіллі) з вершковим маслом***/<br>Картопля запечена **  | 120            | 150            | 150              |
|          |                      | Узвар/Чай чорний   | 200            | 200            | 200              |
|          | Г                    | Хліб житній  | 30             | 50             | 50               |
|          |                      | Фрукти сезонні в асортименті   | 100            | 100            | 100              |
|          |                      | <i>Харчова цінність:</i>   |                |                |                  |
|          |                      | Білки, г   | 23,43          | 31,69          | 35,69            |
|          |                      | Жири, г  | 19,64          | 24,46          | 26,16            |
|          |                      | Вуглеводи, г   | 63,66          | 80,05          | 80,75            |
|          | Енергоцінність, ккал | 531,98   | 672,56         | 705,46         |                  |
| Середа   | МП                   | Салат з моркви та капусти зі сметанно-<br>хроновим соусом (сметана кип'ячена) * /<br>Салат із відвареного буряка та олією*** | 75             | 75             | 75               |
|          | Г, МП,<br>Л, Я, ЗП   | Курячі нагетси* /<br>Шніцель курячий*  | 70             | 100            | 120              |
|          | МП                   | Картопляне пюре * /<br>Товчанка (бобові, горох, картопля) *  | 120            | 150            | 150              |
|          |                      | Сік фруктовий  | 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 зі свіжих помідорів / Огірок свіжий  | 75             | 75             | 75               |
|          | Р                    | Риба тушкована з овочами та томатним<br>соусом* / Рибні стіки з цибулевим соусом   | 60/12<br>60/15 | 90/18<br>90/18 | 120/24<br>120/20 |
|          | ЗП, МП, Л            | Рис з орегано* /<br>Каша гречана розсипчаста   | 120            | 150            | 150              |
|          | МП                   | Сир твердий  | 15             | 15             | 15               |
|          |                      | Чай з лимоном  | 200/5          | 200/5          | 200/5            |
|          | Г                    | Хліб житній  | 30             | 50             | 50               |
|          |                      | Фрукти сезонні в асортименті   | 100            | 100            | 100              |
|          |                      | <i>Харчова цінність:</i>   |                |                |                  |
|          |                      | Білки, г   | 21,58          | 27,68          | 31,88            |
|          |                      | Жири, г  | 13,97          | 16,21          | 17,51            |
| П'ятниця |                      | Овочеве соте / Овочі свіжі   | 70/50          | 70/50          | 70/50            |
|          | ЗП, Я, МП            | Каша пшоняна з цибулею і яйцем**   | 120            | 150            | 150              |
|          | МП, Л, Я,<br>Г, ЗП   | Львівський сирник з морквою та сметаною<br>кип'яченою* / Оладки із сиром<br>кисломолочним із сметаною кип'яченою*            | 120/25         | 150/25         | 180/25           |
|          | МП                   | Какао із молоком / Чай чорний  | 180/200        | 180/200        | 180/200          |
|          |                      | Фрукти сезонні в асортименті   | 100            | 100            | 100              |
|          |                      | <i>Харчова цінність:</i>   |                |                |                  |
|          |                      | Білки, г   | 29,42          | 32,92          | 39,30            |
|          |                      | Жири, г  | 18,84          | 19,54          | 24,50            |
|          |                      | Вуглеводи, г   | 71,96          | 79,46          | 87,00            |
|          |                      | Енергоцінність, ккал   | 567,80         | 614,10         | 715,10           |

## Третій тиждень

| Понеділок |                             | Салат із моркви з яблуками/<br>Салат зелений з огірками і помідорами                         | 100               | 100               | 100                 |
|-----------|-----------------------------|--|-------------------|-------------------|---------------------|
|           | Я, МП                       | Омлет із сиром   | 80                | 100               | 120                 |
|           | ЗП                          | Каша пшенична/ Каша гречана розсипчаста  | 120               | 150               | 150                 |
|           |                             | Сік фруктовий  | 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               |
| Вівторок  |                             | Вуглеводи, г   | 99,36             | 110,36            | 121,36              |
|           |                             | Енергоцінність, ккал   | 617,48            | 698,74            | 780,00              |
|           | ГЦ                          | Овочева асорті/<br>Салат з червоної капусти з соусом «Вінегрет»*                             | 75                | 75                | 75                  |
|           | Г, МП,<br>Л, Я, ЗП          | Курка тушкована в соусі гуляш з кмином */<br>Курячі нагетси                                  | 70                | 100               | 120                 |
|           | МП                          | Картопля відварна з кропом /Картопляне пюре  | 120               | 150               | 150                 |
|           |                             | Компот із фруктів або ягід (свіжих або заморожених) */Чай                                    | 200               | 200               | 200                 |
|           |                             | 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            |                     |
| Середа    |                             | Салат із капусти з зеленим горошком/<br>Салат зелений з огірками і помідорами*               | 75                | 75                | 75                  |
|           | Р, Я, ЗП<br>Р, МП, ЗП       | Рибні нагетси з соусом «Кетчуп»/<br>Риба запечена з морквою та цибулею під соусом «Бешамель» | 60/15<br>60/15/10 | 90/15<br>90/23/17 | 120/15<br>120/30/23 |
|           | ЗП<br>МП                    | Рис розсипчастий з орегано/<br>Макарони (фузіллі) запечені із сиром                          | 120<br>120/15     | 150<br>150/15     | 150<br>150/15       |
|           |                             | Чай/ Компот із ягід або фруктів*   | 200               | 200               | 200                 |
|           | Г                           | Хліб житній/Хліб цільнозерновий  | 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            |                     |
| Четвер    | МП                          | Салат з м'якого сиру та томатів/<br>Салат з моркви і сиру                                    | 75                | 75                | 75                  |
|           | ЗП, МП<br>МП                | Пшоняна каша зі сметаною та картоплею**<br>(№ 58) /<br>Товчанка (картопля, бобові, горох) *  | 120               | 150               | 150                 |
|           | Г, ЗП<br>Я, МП, Л,<br>Г, ЗП | Чахохбілі з куркою*/<br>Шніцель курячий  | 70                | 70                | 100                 |
|           |                             | Узвар з суміші сухофруктів (без цукру) /<br>Компот із ягід або фруктів*                      | 200               | 200               | 200                 |
|           | Г                           | 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                 | ЗП, МП, Л                | Рис з броколі з бешамеллю***** (№ 10.30)  | 100       | 120       | 150       |  |
|                          | Г, Я, МП, Л              | Вареники лінійні *****зі сметаною кип'яченою (№ 6.1)/ Запіканка сирна з яблуком та морквою***** (№ 6.4) | 120/25    | 150/25    | 180/25    |  |
|                          | МП, Л                    | Напій з лимонів та апельсинів/ Какао з молоком  | 200/180   | 200/180   | 200/180   |  |
|                          | Г                        | Хліб цільнозерновий /Хліб житній  | 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> |                          |   |           |           |           |  |
| Понеділок                |                          | Салат з білокачанної капусти з морквою та яблуками/ Асорті овочево                                      | 75        | 75        | 75        |  |
|                          | Я                        | Яйце відварне   | 50 (1 шт) | 50 (1 шт) | 50 (1 шт) |  |
|                          | ЗП                       | Каша гречана/ Макарони (пенне) з маслом   | 120       | 150       | 150       |  |
|                          | МП, Л                    | Сир твердий   | 15        | 15        | 15        |  |
|                          |                          | Компот з фруктів або ягід свіжих або заморожених/Чай  | 200       | 200       | 200       |  |
|                          |                          | 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    |           |  |
| Вівторок                 |                          | Салат зелений з огірками та помідорами/Салат картопляний з яблуками                                     | 75        | 75        | 75        |  |
|                          | Я, МП, Л, Г, ЗП          | Курячий шніцель з соусом «Кетчуп»(Клопотенко) / Курячі нагетси соусом «Кетчуп»(Клопотенко)              | 70/15     | 100/15    | 120/15    |  |
|                          | ЗП, Г                    | Каша пшенична/Каша пшоняна  | 120       | 150       | 150       |  |
|                          |                          | Компот з фруктів або ягід свіжих або заморожених*/ Напій з лимонів, апельсинів                          | 200       | 200       | 200       |  |
|                          | Г                        | Хліб цільнозерновий/Хліб житній   | 30        | 50        | 50        |  |
|                          |                          | Фрукти сезонні в асортименті  | 100       | 100       | 100       |  |
|                          | <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    |           |  |
| Середа                   |                          | Салат з капусти з зеленим горошком/Асорті овочево   | 75        | 75        | 75        |  |
|                          | Р, МП, Л, Р, ЗП, Г, Я    | Минтай, запечений у соусі «Бешамель» */Рибні нагетси*   | 60        | 90        | 120       |  |
|                          | МП, Л                    | Пюре з зеленого горошка*/ Картопляне пюре з орегано*  | 120       | 150       | 150       |  |
|                          |                          | Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)/Чай  | 200       | 200       | 200       |  |
|                          | Г                        | 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     |  |

|   |                      |                             |  |         |         |         |  |  |
|---|----------------------|-----------------------------|--|---------|---------|---------|--|--|
| Ч | етвер                |                             | Жири, г  | 15,90   | 19,60   | 20,80   |  |  |
|   |                      |                             | Вуглеводи, г   | 83,20   | 98,20   | 99,10   |  |  |
|   |                      |                             | Енергоцінність, ккал                                 | 576,30  | 691,20  | 722,70  |  |  |
|   |                      | МП,Л                        | Рагу овочева з сиром***** (№ 3.36)                   | 100     | 100     | 100     |  |  |
|   |                      | МП,Л, Я                     | Запіканка сирна з бананом зі сметаною кип'яченою */  | 120/25  | 150/25  | 180/25  |  |  |
|   |                      | МП,Л, Я, Г                  | Оладки з сиром кисломолочним зі сметаною кип'яченою  |         |         |         |  |  |
|   |                      | МП,Л                        | Какао з молоком /Чай                                 | 180/200 | 180/200 | 180/200 |  |  |
|   |                      |                             | 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 | ятиння               |                             | Салат із свіжих помідорів і яблук / Огірки свіжі     | 75      | 75      | 75      |  |  |
|   |                      | Г, ЗП<br>Я, МП, Л,<br>Г, ЗП | Чахохбілі з куркою*/<br>Курячий шніцель*             | 70      | 100     | 120     |  |  |
|   |                      | ЗП,Г<br>МП,Л                | Кускус (розсипчастий)*/<br>Локшинник з твердим сиром | 120     | 150     | 150     |  |  |
|   |                      |                             | Чай з каркаде*/Чай з лимоном                         | 200     | 200     | 200     |  |  |
|   |                      |                             |  | 200/5   | 200/5   | 200/5   |  |  |
|   |                      | Г                           | Хліб цільнозерновий/Хліб житній                      | 30      | 50      | 50      |  |  |
|   |                      |                             | 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  |         |         |  |  |

- \*Євген Клопотенко Технологічні карти страв та виробів для харчування дітей віком від 6 до 18 років у закладах освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку та дитячих закладах сфери соціального захисту, 2021 р.
- \*\*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, «Техніка», 1990
- \*\*\*\* 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.
- \*\*\*\*\* Снігур М.И., Корешкова З.Т. Питание детей.- К.: Рад.шк., 1988. – 702с.
- \*\*\*\*\* Євген Клопотенко «Збірник рецептур страв для харчування дітей в закладах освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку та закладах соціального захисту», Київ, 2024. – 882 с.

ПОГОДЖЕНО

В.о. начальника Черкаського  
міського управління Головного  
управління Держпродспоживслужби  
в Черкаській області

Марія ПАВЛОВА

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор департаменту освіти та  
гуманітарної політики Черкаської  
міської ради

Богдан БЄЛОВ

**ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ ДЛЯ ОДНОРАЗОВОГО  
ХАРЧУВАННЯ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ, ЯКІ  
НАЛЕЖАТЬ ДО КАТЕГОРІЙ, ВИЗНАЧЕНИХ ПРОГРАМОЮ ОРГАНІЗАЦІЇ  
ХАРЧУВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ  
КОМУНАЛЬНОЇ ВЛАСНОСТІ МІСТА ЧЕРКАСИ  
(зимовий період)**

| Дні тижня             | Алергени             | 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 / Салат з яблуками та квашеною капустою | 75                   | 75                    | 75                    |
|                       | Я, МП, Л<br>Я        | Фритата з сиром***** (№5.13 / Яйце відварне                                 | 50/ (1 шт)           | 50 / (1 шт)           | 50/ (1 шт)            |
|                       |                      | Соус «Болоньезе»  | 50                   | 50                    | 50                    |
|                       | ЗП, Г                | Каша пшенична (розсипчаста) / Каша ячнева                                   | 120                  | 150                   | 150                   |
|                       | МП, Л                | Какао з молоком / Чай з каркаде   | 180/200              | 180/200               | 180/200               |
|                       | Г                    | Хліб житній і цільнозерновий  | 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              | ГЦ                   | Салат з капусти з ароматною олією (№ 1.28) / Вінегрет                       | 75                   | 75                    | 75                    |
|                       | МП, Л                | Сир твердий   | 15                   | 15                    | 15                    |
|                       | Я, МП,<br>Л, Г, ЗП   | Шніцель курячий з соусом «Кетчуп» / Курка по-італійськи                     | 70/20<br>90          | 100/25<br>125         | 120/30<br>150         |
|                       | ЗП, Г                | Каша гречана/каша рисова  | 120                  | 150                   | 150                   |
|                       |                      | Чай з лимоном   | 200                  | 200                   | 200                   |
|                       | Г                    | 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                |                      | Овочі натуральні солоні /Салат з капусти та зеленого горошку  | 75      | 75      | 75      |
|                       | Р<br>Р, Г, Я, ЗП     | Котлета рибна / рибні нагетси   | 60      | 90      | 120     |
|                       | МП,Л                 | Картопляне пюре на молоці з вершковим маслом /  | 120     | 150     | 150     |
|                       | МП,Л                 | Макарони (пенне) з вершковим маслом***  |         |         |         |
|                       |                      | Імбирний чай / Чай чорний   | 200     | 200     | 200     |
|                       |                      | Хліб житній   | 30      | 50      | 50      |
|                       |                      | 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 / Овочі натуральні свіжі/Овочі солоні                                       | 75      | 75      | 75      |
|                       | ЗП,<br>МП,Л          | Куліш з курячим м'ясом/<br>Плов з булгура із курячим м'ясом***** (№ 8.1)                            | 180     | 250     | 250     |
|                       |                      | Сік в асортименті   | 200     | 200     | 200     |
|                       | Г                    | Хліб житній   | 30      | 50      | 50      |
|                       |                      | 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              | ГЦ                   | Овочеve cote/ Вінегрет овочевий   | 100     | 100     | 100     |
|                       | ЗП,Г,<br>МП,Л,Я      | Запіканка рисова з сиром кисломолочним та сметаною кип'яченою /Локшинник з сиром і вершковим маслом | 150/25  | 180/25  | 200/25  |
|                       |                      | Напій апельсиновий / Чай з лимоном  | 200     | 200     | 200     |
|                       |                      |   | 200/5   | 200/5   | 200/5   |
|                       |                      | 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             | ГЦ                   | Салат з червоної капусти з соусом «Вінегрет»/ Салат із моркви з яблуками                            | 75      | 75      | 75      |
|                       | ЗП<br>ЗП,МП,Л        | Плов з м'ясом птиці /<br>Ліниві голубці з яловичиною  | 200     | 200     | 250     |
|                       | МП,Л                 | Какао з молоком/Компот з фруктів або ягід свіжих або заморожених                                    | 180/200 | 180/200 | 180/200 |
|                       | Г                    | Хліб житній   | 30      | 50      | 50      |
|                       |                      | Фрукти сезонні в асортименті  | 100     | 100     | 100     |
|                       |                      | <i>Харчова цінність:</i>  |         |         |         |
|                       |                      | Білки, г  | 20,20   | 23,70   | 23,70   |
|                       |                      | Жири, г   | 16,70   | 21,60   | 21,60   |
|                       |                      | Вуглеводи, г  | 85,60   | 103,20  | 103,20  |
|                       | Енергоцінність, ккал | 576,00  | 702,50  | 702,50  |         |



|          |                      |  |              |              |              |
|----------|----------------------|--|--------------|--------------|--------------|
| Вівторок |                      | Салат з капусти, моркви та зеленого горошку /Салат з буряком та сухариками                                       | 75           | 75           | 75           |
|          | МП,Л                 | Сир твердий  | 15           | 15           | 15           |
|          | МП,Л,Я               | Печеня по-домашньому із м'яса птиці/<br>Пастуший пиріг з курячим м'ясом  | 180          | 250          | 250          |
|          |                      | Узвар/Чай  | 200          | 200          | 200          |
|          | Г                    | Хліб житній  | 30           | 50           | 50           |
|          |                      | Фрукти сезонні в асортименті   | 100          | 100          | 100          |
|          |                      | <i>Харчова цінність:</i>   |              |              |              |
|          |                      | Білки, г   | 23,43        | 31,69        | 35,69        |
|          |                      | Жири, г  | 19,64        | 24,46        | 26,16        |
|          |                      | Вуглеводи, г   | 63,66        | 80,05        | 80,75        |
|          | Енергоцінність, ккал | 531,98   | 672,56       | 705,46       |              |
| Середа   |                      | Салат з капусти, яблуком і селерою/<br>Овочі натуральні солоні   | 100          | 100          | 100          |
|          | Я, МП,Л<br>Я         | Омлет з морквою/<br>Яйце варене  | 75/ 1 шт     | 75/ 1 шт     | 75/ 1 шт     |
|          | МП,Л                 | Сир твердий  | 15           | 15           | 15           |
|          | МП,Л<br>ЗП,Г         | Товчанка з вершковим маслом/<br>Сочевиця (відварена) зі спеціями   | 120          | 150          | 150          |
|          |                      | Сік в асортименті  | 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   |                      | Ікра бурякова / Овочі натуральні солоні  | 70           | 70           | 70           |
|          | Р                    | Риба тушкована з овочами та томатним соусом/<br>Рибні фрикадельки в томатному соусі                              | 60           | 90           | 120          |
|          | Р,Я<br>ЗП,Г<br>МП,Л  | Каша рисова /<br>Макарони відварні з вершковим маслом  | 120          | 150          | 150          |
|          |                      | Чай з лимоном/ Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)  | 200/5<br>200 | 200/5<br>200 | 200/5<br>200 |
|          | Г                    | Хліб житній  | 30           | 50           | 50           |
|          |                      | Фрукти сезонні в асортименті   | 100          | 100          | 100          |
|          |                      | <i>Харчова цінність:</i>   |              |              |              |
|          |                      | 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 | ЗП                   | Овочева паеля з куркумою*****<br>(№ 10.15)   | 100          | 100          | 100          |
|          | МП, Л<br>МП, Л, Я    | Львівський сирник з морквою та сметаною кип'яченою/ Оладки дріжджові із сиром кисломолочним і сметанковим соусом | 150/25       | 180/25       | 200/25       |
|          |                      | Узвар/Чай  | 200          | 200          | 200          |
|          |                      | Фрукти сезонні в асортименті   | 100          | 100          | 100          |

|                       |                          | <i>Харчова цінність:</i>  |        |        |        |  |
|-----------------------|--------------------------|---|--------|--------|--------|--|
|                       |                          | 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 |  |
| <i>Третій тиждень</i> |                          |   |        |        |        |  |
| Понеділок             |                          | Салат з капусти та свіжого яблука/<br>Салат з капусти та моркви                   | 100    | 100    | 100    |  |
|                       | Я<br>Г, МП,              | Фрикадельки м'ясні** (№ 60) /<br>_Курячі нагетси                                  | 70     | 100    | 120    |  |
|                       | ЗП, Г<br>ЗП, МП          | Каша пшенична/<br>Пшоняна каша із сметаною та<br>картоплею                        | 120    | 150    | 150    |  |
|                       |                          | Сік в асортименті   | 200    | 200    | 200    |  |
|                       | Г                        | 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 |        |  |
| Вівторок              | ГЦ                       | Салат картопляний з квашеною<br>капостою/<br>Вінегрет                             | 75     | 75     | 75     |  |
|                       | Р, МП, Л<br>Р, Я         | Риба запечена з соусом «Бешамель»<br>/Фрикадельки рибні ** (№ 60)                 | 60     | 90     | 120    |  |
|                       | МП, Л<br>ЗП              | Макарони (пенне) із вершковим<br>маслом/Кускус                                    | 120    | 150    | 150    |  |
|                       |                          | Чай з лимоном / Узвар   | 200    | 200    | 200    |  |
|                       |                          | 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 |  |
| Середа                |                          | Ікра бурякова/ Салат з капусти,<br>яблуком і селерою                              | 70     | 70     | 70     |  |
|                       |                          | Бефстроганов із курятини з соусом /<br>Курка тушкована у соусі гуляш із<br>кмином | 70     | 100    | 120    |  |
|                       | МП, Л<br>ЗП              | Пюре картопляне із вершковим<br>маслом на молоці /<br>Каша гречана                | 120    | 150    | 150    |  |
|                       |                          | Напій з журавлини** №520/ Напій з<br>лимонів, апельсинів                          | 200    | 200    | 200    |  |
|                       | Г                        | 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 |        |  |

|           |                          |  |              |              |              |
|-----------|--------------------------|--|--------------|--------------|--------------|
| Четвер    |                          | Салат з капусти, моркви та зеленого горошку/Салат з моркви з яблуками  | 70           | 70           | 70           |
|           | Я, МП, Л<br>Я, МП, Л     | Омлет з сиром твердим/<br>Яйце відварене   | 75           | 75           | 75           |
|           | МП, Л                    | Товчанка (картопля, бобові, горох)/<br>Пшоняна каша зі сметаною та картоплею   | 120          | 150          | 150          |
|           |                          | Напій з лимонів, апельсинів/Компот з<br>фруктів або ягід (свіжих або<br>заморожених)                                     | 200          | 200          | 200          |
|           | Г                        | 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        |
| П'ятниця  | ЗП, МП, Л                | Лініві голубці з м'ясом птиці*****<br>(9.27)   | 120          | 150          | 150          |
|           | МП, Л, Я                 | Локшинник із сиром кисломолочним<br>та сметаною кип'яченою / Сирники із<br>сиру кисломолочного зі сметаною<br>кип'яченою | 120/25       | 150/25       | 180/25       |
|           | МП                       | Какао з молоком/Чай  | 180/200      | 180/200      | 180/200      |
|           |                          | 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 |                          | Салат з капусти з ароматною олією *<br>(№ 1.28)/_Овочеve cote  | 80           | 80           | 80           |
|           | Г, МП,<br>Л, Я, ЗП       | Курка запечена в соусі «Імбирному»/<br>Курячі нагетси  | 60           | 90           | 120          |
|           | ЗП                       | Гречана каша (розсипчаста) /<br>Рис розсипчастий   | 120          | 150          | 150          |
|           |                          | Чай з лимоном/Чай з каркаде  | 200/5<br>200 | 200/5<br>200 | 200/5<br>200 |
|           | Г                        | Хліб цільнозерновий  | 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  | ГЦ                       | Салат з капусти, зеленого горошку та<br>насіння/ Вінегрет  | 75           | 75           | 75           |
|           | ЗП, МП, Л                | Печеня по-домашньому/ Куліш<br>з курячим м'ясом * (№ 4.03)   | 180          | 250          | 250          |
|           |                          | Сік фруктовий в асортименті  | 200          | 200          | 200          |
|           | Г                        | Хліб житній  | 30           | 50           | 50           |
|           |                          | 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   |                          | Овочі квашені/Салат з квашеної капусти з цибулею                                | 75      | 75      | 75      |
|          | Р, МП,Л<br>Р,ЗП          | Риба запечена у соусі «Бешамель»/<br>Котлети рибні * (№ 6.07)                   | 60      | 90      | 120     |
|          | МП,Л                     | Горохове пюре з вершковим маслом/Картопляне пюре з вершковим маслом             | 120     | 150     | 150     |
|          |                          | Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)/Чай з каркаде                            | 200     | 200     | 200     |
|          | Г                        | Хліб цільнозерновий   | 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   |                          | Овоче рагу з зеленим горошком/<br>Овочева ікра                                  | 100     | 100     | 100     |
|          | МП, Л,Я,<br>ЗП,Г         | Манний пудинг з ягідним кюлі*(№ 12.10)/<br>Запіданка рисова із вершковим маслом | 150/5   | 180/5   | 200/5   |
|          | МП,Л                     | Какао з молоком/Чай з лимоном   | 180/200 | 180/200 | 180/200 |
|          |                          | 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 | ГЦ                       | Салат з моркви, яблук та соусом «Вінегрет»/<br>Овочі в асортименті солоні       | 75      | 75      | 75      |
|          | Я, ЗП                    | Тюфтелі м'ясні з овочами / Гуляш із курячого м'яса *** (№ 237)                  | 60/40   | 90/40   | 120/50  |
|          | ЗП,Г                     | Кускус (розсипчастий)/ Булгур   | 120     | 150     | 150     |
|          |                          | Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)/Чай з лимоном                | 200     | 200     | 200     |
|          | Г                        | Хліб цільнозерновий/Хліб житній   | 30      | 50      | 50      |
|          |                          | 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  |         |

- \*Євген Клопотенко Технологічні карти страв та виробів для харчування дітей віком від 6 до 18 років у закладах освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку та дитячих закладах сфери соціального захисту, 2021 р.
- \*\*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, «Техніка», 1990

ПОГОДЖЕНО

В.о. начальника Черкаського міського управління Головного управління Держпродспоживслужби в Черкаській області

Марія ПАВЛОВА

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор департаменту освіти та гуманітарної політики Черкаської міської ради

Богдан БЄЛОВ

ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ ДЛЯ ОДНОРАЗОВОГО ХАРЧУВАННЯ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ, ЯКІ НАЛЕЖАТЬ ДО КАТЕГОРІЙ, ВИЗНАЧЕНИХ ПРОГРАМОЮ ОРГАНІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ КОМУНАЛЬНОЇ ВЛАСНОСТІ МІСТА ЧЕРКАСИ (весняний період)

| Дні тижня             | Алергени             | Назва страви  | Вихід страв, г       |                       |                       |
|-----------------------|----------------------|---|----------------------|-----------------------|-----------------------|
|                       |                      |   | Для дітей 6-11 років | Для дітей 11-14 років | Для дітей 14-18 років |
| <i>Перший тиждень</i> |                      |   |                      |                       |                       |
| <b>Понеділок</b>      |                      | Салат з капусти та моркви*/Овочі солоні   | 100                  | 100                   | 100                   |
|                       | Я,МП,Л               | Омлет натуральний ***   | 50                   | 50                    | 50                    |
|                       | МП,Л                 | Сир твердий*** (с.23 Збірник шкільний №9)   | 15                   | 15                    | 15                    |
|                       | ЗП,Г                 | Каша пшенична*** (с.124 Збірник шкільний №144)/   | 120                  | 150                   | 150                   |
|                       | МП,Л                 | Макарони відварні з маслом вершковим  |                      |                       |                       |
|                       | МП,Л                 | Какао з молоком*/Чай з каркаде*   | 180/200              | 180/200               | 180/200               |
|                       | Г                    | Хліб цільнозерновий* /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                |                       |
| <b>Вівторок</b>       |                      | Салат з відварного буряку*** (с.46, Збірник шкільний, № 43) (до березня)/ Салат з капусти та зеленого горошку | 75                   | 75                    | 75                    |
|                       | ЗП                   | Плов з булгуру і курячим м'ясом*/ Печеня по-домашньому*   | 180                  | 250                   | 250                   |
|                       |                      | Чай з лимоном*/Компот з фруктів або ягід свіжих або заморожених   | 200/5<br>200         | 200/5<br>200          | 200/5<br>200          |
|                       | Г                    | Хліб цільнозерновий*/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    | МП                    | Салат зі свіжих помідорів** (с.46 Збірник Клопотенко, №18), з травня /Салат із капусти з сиром ***** ( № 20 Снігур, с.202)/Салат овочевий (до 15 квітня)     | 100    | 100    | 100    |
|           | Я,МП,Л,ЗП,Г           | Котлета по-міланські з сиром*/   | 70     | 100    | 120    |
|           | Я,МП,Л,ЗП,Г           | Шніцель курячий*   |        |        |        |
|           | ЗП, Г                 | Каша ячнева*** (с.124 Збірник шкільний №144)/ Каша пшоняна   | 120    | 150    | 150    |
|           |                       | Узвар із суміші сухофруктів* / Чай   | 200    | 200    | 200    |
|           |                       | 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    | МП, Л                 | Салат з морквою і сиром*/ Салат капусти, моркви та зеленого горошку*   | 75     | 75     | 75     |
|           | Р,Я, ЗП               | Рибні тюфтельки з соусом «Кетчуп»(Клопотенко)/   | 60/15  | 90/15  | 120/15 |
|           | Р, ЗП,МП              | Котлети рибні з вершковим маслом   | 60     | 90     | 120    |
|           | ЗП,Г                  | Рис (розсипчастий) *** (с.124 Збірник шкільний №144)/  | 120    | 150    | 150    |
|           | МП,Л                  | Пенне із твердим сиром   |        |        |        |
|           |                       | Сік фруктовий  | 200    | 200    | 200    |
|           |                       | Фрукти сезонні в асортименті   | 100    | 100    | 100    |
|           |                       | <i>Харчова цінність:</i>   |        |        |        |
|           |                       | Білки, г   | 23,5   | 29,8   | 36,3   |
|           |                       | Жири, г  | 13,1   | 14,8   | 15,9   |
|           | Вуглеводи, г          | 84,2   | 99,2   | 108,3  |        |
|           | Енергоцінність, ккал  | 542,4  | 630,5  | 706,8  |        |
| П'ятниця  | МП,Л, Я               | Запіканка із сиру кисломолочного з морквою і ягідним соусом (кюлі)*/ Вареники лінійні ***** (№ 6.1)  | 125/25 | 150/25 | 180/25 |
|           | Г,Я, МП,Л             | Рагу овочево   | 120    | 150    | 150    |
|           |                       | Чай/ Компот із фруктів або ягід свіжих або заморожених   | 200    | 200    | 200    |
|           |                       | 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 зі свіжих помідорів*** (с.28, №17 Збірник шкільний)(з травня)/ Салат «Весна»*** (з травня) (с.31, № 21 Збірник шкільний)/Овочі солоні/Салат із капусти | 75     | 75     | 75     |
|           | ЗП,Г                  | Ризотто з зеленим горошком та  | 120    | 150    | 150    |

|          |                      |   |              |              |              |
|----------|----------------------|---|--------------|--------------|--------------|
|          | ЗП, Г, Я             | сиром твердим*/Каша пшоняна з цибулею і яйцем (Збірник Пересічного)   |              |              |              |
|          | МП, Л<br>Я,МП,Л      | Кебаб з сиром/<br>Січеники  | 70           | 70           | 100          |
|          |                      | Узвар з сухофруктів */Чай з лимоном   | 200<br>200/5 | 200<br>200/5 | 200<br>200/5 |
|          | Г                    | Хліб цільнозерновий*/Хліб житній  | 30           | 50           | 50           |
|          |                      | Фрукти сезонні в асортименті  | 100          | 100          | 100          |
|          |                      | <i>Харчова цінність:</i>  |              |              |              |
|          |                      | Білки, г  | 20,20        | 23,70        | 23,70        |
|          |                      | Жири, г   | 16,70        | 21,60        | 21,60        |
|          |                      | Вуглеводи, г  | 85,60        | 103,20       | 103,20       |
|          |                      | Енергоцінність, ккал  | 576,00       | 702,50       | 702,50       |
| Вівторок |                      | Салат з овочів** (с.50 Збірник Клопотенко №20)(з травня)/Капуста тушкована / Салат картопляний  | 75           | 75           | 75           |
|          | ГЦ                   | Куряче стегно в гірчичному соусі*/<br>Курка тушкована в соусі гуляш *   | 70           | 100          | 120          |
|          | МП,Л                 | Картопляне пюре**(№56 Збірник Клопотенко)/ Макарони (фузіллі) з вершковим маслом***   | 120          | 150          | 150          |
|          |                      | Компот зі свіжих фруктів  | 200          | 200          | 200          |
|          | Г                    | Хліб житній   | 30           | 50           | 50           |
|          |                      | Фрукти сезонні в асортименті  | 100          | 100          | 100          |
|          |                      | <i>Харчова цінність:</i>  |              |              |              |
|          |                      | Білки, г  | 23,43        | 31,69        | 35,69        |
|          |                      | Жири, г   | 19,64        | 24,46        | 26,16        |
|          |                      | Вуглеводи, г  | 63,66        | 80,05        | 80,75        |
|          | Енергоцінність, ккал | 531,98  | 672,56       | 705,46       |              |
| Середа   |                      | Салат з капусти та зеленим горошком** (№ 8 Збірник Клопотенко) /Салат із свіжих томатів з солодким перцем*(з травня)/ Салат з буряком та чорносливом (до 15 квітня) | 75           | 75           | 75           |
|          | Я, МП,Л,<br>ЗП,Г     | Курячі нагетси*/ Шніцель курячий*   | 70           | 100          | 120          |
|          | МП                   | Сочевиця зі спеціями*/ Товчанка (бобові, горох, картопля)*  | 120          | 150          | 150          |
|          |                      | Сік фруктовий   | 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   | Я                    | Салат із молодої капусти, огірків та кропу*(з травня) / Салат з овочів та яєць*(з травня)/Салат з солоних   | 70           | 70           | 70           |

|                  |                       |   |                |                |                  |
|------------------|-----------------------|---|----------------|----------------|------------------|
|                  |                       | огірків з зеленою цибулею<br>(до 15 квітня)   |                |                |                  |
|                  | Р                     | Риба тушкована з овочами та<br>томатним соусом/ Риба відварна з<br>лимонним соусом***** (№<br>7.22)   | 60/12<br>60/18 | 90/18<br>90/27 | 120/24<br>120/36 |
|                  | Р, Г,МП,<br>ЗП,Л      |   |                |                |                  |
|                  | ЗП,МП,Л<br>ЗП         | Рис з орегано*/<br>Каша гречана розсипчаста***<br>(с.124 Збірник шкільний №144)   | 120            | 150            | 150              |
|                  |                       | Чай з лимоном*/Компот із<br>фруктів або ягід*   | 200/5<br>200   | 200/5<br>200   | 200/5<br>200     |
|                  | Г                     | Хліб житній*/Хліб<br>цільнозерновий   | 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>ІІ</b>        |                       | Овочі сезонні /Кра овочева (с. 83<br>Збірник Пересічного)   | 75             | 75             | 75               |
|                  | ЗП,Г<br>ЗП,Г, Я       | Кус-кус/<br>Каша пшоняна з цибулею і яйцем<br>****(с.233 Збірник Пересічного)   | 120            | 150            | 150              |
|                  | МП, Л, Я              | Львівський сирник з морквою*та<br>сметаною кип'яченою /Оладки з<br>кисломолочним сиром з<br>сметаною кип'яченою (с303 №<br>373 Збірник шкільний)  | 120/25         | 150/25         | 180/25           |
|                  | МП,Л, Я,<br>ЗП,Г      |   |                |                |                  |
|                  | МП,Л                  | Какао із молоком*/<br>Чай з лимоном   | 180<br>200/5   | 180<br>200/5   | 180<br>200/5     |
|                  |                       | 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<br>яблуками****(№35 с. 74 Збірник<br>Пересічного)/Салат зелений з<br>огірками і помідорами (№17<br>Збірник Клопотенко с.44) (з<br>травня)/Салат з капусти квашеної<br>(до квітня) | 100            | 100            | 100              |
|                  | Я                     | Яйце варене   | 1 шт           | 1 шт           | 1 шт             |
|                  | МП                    | Сир твердий*** (с.23, №9<br>Збірник шкільний)   | 15             | 15             | 15               |
|                  | ЗП, Г                 | Каша вівсяна в'язка з<br>курагою**№221с.229 Збірник<br>Пересічний)/ Ротінні з томатом<br>№269 с.279 Збірник<br>Пересічний)  | 120            | 150            | 150              |
|                  |                       | Чай з каркаде/ Чай  | 200            | 200            | 200              |
|                  | Г                     | Хліб житній*/Хліб<br>цільнозерновий   | 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           |
| Вівторок | ГЦ                    | Овочеve асорті (з травня)/Салат зі свіжих овочів*** (№22, с.31 Збірник шкільний)(з травня)/Салат з солоних огірків з цибулею/Венігрет (до квітня)                   | 75             | 75             | 75               |
|          |                       | Курка тушкована в соусі гуляш з кмином* /Гуляш курячий*   | 70             | 100            | 120              |
|          | МП,Л                  | Картопля запечена в сметані (с.196 Збірник Пересічного № 184)/Картопляне пюре на молоці з вершковим маслом**** (№140 Збірник Пересічного с.161)                     | 120            | 150            | 150              |
|          | Г                     | Хліб житній*/Хліб цільнозерновий  | 30             | 50             | 50               |
|          |                       | Чай з лимоном*  | 200/5          | 200/5          | 200/5            |
|          |                       | 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         |                  |
| Середа   |                       | Салат з капусти з зеленим горошком** (№8 с.26 Збірник Клопотенко)/Салат зелений з огірків та томатів*(з квітня) /Салат з відварного буряка з сухариками (до квітня) | 70             | 70             | 70               |
|          | Р, ЗП<br>Р, Г,МП,Л,ЗП | Котлети рибні * (№ 6.07)/<br>Риба запечена з морквою та цибулею під соусом «Бешамель»*  | 60<br>60/15/10 | 90<br>90/23/17 | 120<br>120/30/23 |
|          | ЗП<br>МП,Л            | Рис розсипчастий /<br>Макарони (фузіллі) відварні з маслом вершковим  | 120<br>120/15  | 150<br>150/15  | 150<br>150/15    |
|          |                       | Компот із фруктів або ягід свіжих або заморожених/ Чай з каркаде*   | 200            | 200            | 200              |
|          | Г                     | 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         |                  |
| Четвер   | МП,Л                  | Салат з м'якого сиру та томатів (з квітня)/ Салат з моркви та сиру/<br>Овочі солоні натуральні  | 75             | 75             | 75               |
|          | ЗП,Г,Я                | Гречаники зі свинини***** (№ 8.29)  | 70             | 100            | 120              |
|          | МП,Л, Я,<br>ЗП,Г      | Запіканка сирна з яблуком та морквою***** (№ 6.4)/Оладки з сиром кисломолочним та сметаною кип'яченою (с.303 № 373 Збірник Шкільний)                                | 120/25         | 150/25         | 180/25           |

|                          |                      |  |         |         |         |
|--------------------------|----------------------|--|---------|---------|---------|
|                          |                      | Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)*/ Чай   | 200     | 200     | 200     |
|                          |                      | 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>          |                      | Салат з молодої капусти, огірків та кропу*/Асорті овочево*(з квітня)/Салат картопляний/Овочі солоні (до квітня)                          | 75      | 75      | 75      |
|                          |                      | Курка запечена в соусі «Імбирному»*/ Курка по-італійськи*  | 70      | 100     | 120     |
|                          | ЗП, Г                | Каша (розсипчаста) пшенична*** (с.124 Збірник шкільний №144)/  | 120     | 150     | 150     |
|                          | ЗП,Г                 | /Каша ячнева*** (с.124 Збірник шкільний №144)  |         |         |         |
|                          | МП,Л                 | Какао з молоком/Чай з каркаде*   | 180/200 | 180/200 | 180/200 |
|                          | Г                    | 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  |
| <b>Четвертий тиждень</b> |                      |  |         |         |         |
| <b>Понеділок</b>         |                      | Салат зелений з огірками та помідорами ** (с.44 №17 Збірник Клопотенко)/ Асорті овочево*(з травня)/Салат з капусти квашеної/Овочі солоні | 75      | 75      | 75      |
|                          | Я, МП,Л, Г,ЗП        | Курячий шніцель з соусом «Кетчуп»*/  | 70/15   | 100/15  | 120/15  |
|                          | Я, МП,Л, Г,ЗП        | Курячі нагетси з цибулевим соусом*   |         |         |         |
|                          | ЗП                   | Каша гречана*** (с.124 Збірник шкільний №144)/ Каша  | 120     | 150     | 150     |
|                          | ЗП                   | пшоняна*** (с.124 Збірник шкільний №144)   |         |         |         |
|                          |                      | Компот із свіжих фруктів /Чай з каркаде  | 200     | 200     | 200     |
|                          | Г                    | Хліб цільнозерновий/Хліб житній  | 30      | 50      | 50      |
|                          |                      | Фрукти сезонні в асортименті*  | 200     | 200     | 200     |
|                          |                      | <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  |         |

|                               |                      |   |   |               |               |
|-------------------------------|----------------------|---|---|---------------|---------------|
| Вівторок                      |                      | Салат з білокачанної капусти з морквою та яблуками**** (с.64, № 20 Збірник Пересічного) / Редиска з олією**** (с. 62, № 16, Збірник Пересічного)(з квітня)/Салат з морквою та чорносливом | 75  | 75            | 75            |
|                               | Я                    | Вівчарський пиріг* / Макарони (пенне) відварені з вершковим маслом з тефтелею   | 180<br>120/60   | 210<br>150/60 | 210<br>150/60 |
|                               | МП,Л                 | Компот із свіжих фруктів/ Напій з лимонів, апельсинів   | 200   | 200           | 200           |
|                               |                      | 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        |
|                               | Середа               |   | Капуста тушкова з яблуками (с.458 №,464 Збірник Пересічного)/Помідори свіжі (з травня)/Кра бурякова (до квітня) | 75            | 75            |
| Р, Г,МП,<br>Л,ЗП<br>Р,МП,Я, Г |                      | Риба запечена з морквою і цибулею у соусі «Бешамель»*/ Стіки рибні  | 60/12<br>60   | 90/18<br>90   | 120/24<br>120 |
| МП,Л                          |                      | Горохове пюре з вершковим маслом (с. 136, № 161 Збірник шкільний)/Картопля відварна з кропом  | 120   | 150           | 150           |
|                               |                      | Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)*/Компот з фруктів або ягід*  | 200   | 200           | 200           |
| Г                             |                      | Хліб цільнозерновий*  | 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                        | Я,МП,Л               | Рагу овочева (с.102, №118 Збірник шкільний)/ Гратен з капусти броколі та цвітної капусти***** (№ 3.12)  | 100   | 100           | 100           |
|                               | МП,Л, ЗП,Г           | Запіканка сирна з бананом та сметаною кип'яченою / Оладки з сиром кисломолочним зі сметаною кип'яченою *** (с.301, №371 Збірник шкільний) або з ягідним кюлі*                             | 120/25  | 150/25        | 180/25        |
|                               |                      | Какао з молоком*/Чай  | 180/200   | 180/200       | 180/200       |
|                               |                      | 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 із свіжих помідорів і яблук (с.60, №13 Збірник Пересічного)(з травня)/<br>Огірки свіжі (з травня)/Овочі солоні/Салат картопляний | 75     | 75     | 75     |
|          | Я<br>Я,МП,Л, ЗП,Г    | Кебаб з сиром**/<br>Курячий шніцель*   | 70     | 100    | 120    |
|          | ЗП,Г<br>МП,Я         | Кускус (розсипчастий)*/<br>Локшинник з твердим сиром (с.284, №276 Збірник Пересічного)   | 120    | 150    | 150    |
|          |                      | Чай з лимоном*   | 200/5  | 200/5  | 200/5  |
|          | Г                    | Хліб цілнозерновий*  | 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 страв та виробів для харчування дітей віком від 6 до 18 років у закладах освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку та дитячих закладах сфери соціального захисту, 2021 р.
- \*\*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, «Техніка», 1990
- \*\*\*\* 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.
- \*\*\*\*\* Євген Клопотенко «Збірник рецептур страв для харчування дітей в закладах освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку та закладах соціального захисту», Київ, 2024. – 882 с.

ПОГОДЖЕНО  
В.о. начальника Черкаського міського  
управління Головного управління  
Держпродспоживслужби в Черкаській  
області

Марія ПАВЛОВА

ЗАТВЕРДЖЕНО  
Директор департаменту освіти та  
гуманітарної політики Черкаської міської  
ради

Богдан БЄЛОВ

**ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ ДЛЯ ОДНОРАЗОВОГО  
ХАРЧУВАННЯ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДЬНОЇ ОСВІТИ,  
ЯКІ НАЛЕЖАТЬ ДО КАТЕГОРІЙ, ВИЗНАЧЕНИХ ПРОГРАМОЮ  
ОРГАНІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДЬНОЇ  
ОСВІТИ КОМУНАЛЬНОЇ ВЛАСНОСТІ МІСТА ЧЕРКАСИ  
(літній період)**

| Дні тижня             | Алергени                 | Назва страви  | Вихід страв, г       |                       |                       |  |
|-----------------------|--------------------------|---|----------------------|-----------------------|-----------------------|--|
|                       |                          |   | Для дітей 6-11 років | Для дітей 11-14 років | Для дітей 14-18 років |  |
| <i>Перший тиждень</i> |                          |   |                      |                       |                       |  |
| <b>Понеділок</b>      |                          | Салат з молодої капусти, огірків та кропу*/Салат зелений з огірками** (с.44 Збірник Клопотенко, №17)        | 100                  | 100                   | 100                   |  |
|                       | Я, МП,Л<br>Я             | Омлет натуральний ***/Яйце варене   | 50/1 шт.             | 50/1 шт.              | 50/1 шт.              |  |
|                       | ЗП<br>МП,Л               | Каша гречана*** (с.124 Збірник шкільний №144/Мак енд чіз*   | 120                  | 150                   | 150                   |  |
|                       | МП,Л                     | Сир твердий   | 15                   | 15                    | 15                    |  |
|                       | МП,Л                     | Какао з молоком*/Чай з каркаде*   | 180/200              | 180/200               | 180/200               |  |
|                       | Г                        | Хліб цільнозерновий*/житній   | 30                   | 50                    | 50                    |  |
|                       |                          | Фрукти сезонні в асортименті*/ягоди   | 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                |                       |  |
| <b>Вівторок</b>       |                          | Асорті овочево*/ Салат зі свіжих томатів з солодким перцем*/Салат з овочів** (с.50, Збірник Клопотенко №20) | 75                   | 75                    | 75                    |  |
|                       | ЗП, Г                    | Плов з булгуру і курячим м'ясом*/<br>Печеня по-домашньому*  | 180                  | 250                   | 300                   |  |
|                       |                          | Чай з лимоном*/Компот з ягід або фруктів та м'ятою*   | 200/5<br>200         | 200/5<br>200          | 200/5<br>200          |  |
|                       | Г                        | Хліб цільнозерновий*/житній   | 30                   | 50                    | 50                    |  |
|                       |                          | Фрукти сезонні в асортименті*/Ягоди   | 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                |  |

|          |                          |  |             |             |               |
|----------|--------------------------|--|-------------|-------------|---------------|
| Середа   | МП,Л                     | Салат зі свіжих помідорів** (с.46 Збірник Клопотенко, №18)/Салат із капусти з сиром ***** (№ 20 Снігур, с.202) | 100         | 100         | 100           |
|          | Г,Л,МП,Я<br>Я,МП, Л,Г,ЗП | Котлета по-міланські з сиром*/ Шніцель курячий*  | 70          | 100         | 120           |
|          | ЗП,Г<br>ЗП,Г             | Каша ячнева*** (с.124 Збірник шкільний №144)/ Каша пшоняна   | 120         | 150         | 150           |
|          |                          | Узвар із суміші сухофруктів* / Лимонад** (с.236 Клопотенко № 106)  | 200         | 200         | 200           |
|          |                          | Фрукти сезонні в асортименті/Ягоди   | 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   | МП,Л<br>МП,Л             | Салат з м'якого сиру та томатів* /Салат зелений з огірків та томатів*  | 75          | 75          | 75            |
|          | Р,Я<br>Р,ЗП,Г,МП         | Рибні тюфтельки з соусом «Кетчуп»(Клопотенко)/ Котлети рибні з вершковим маслом                                | 60/15<br>60 | 90/15<br>90 | 120/15<br>120 |
|          | ЗП<br>МП,Л               | Рис (розсипчастий) *** (с.124 Збірник шкільний №144)/ Відварна картопля з вершковим маслом                     | 120         | 150         | 150           |
|          |                          | Сік фруктовий  | 200         | 200         | 200           |
|          | Г                        | Хліб цільнозерновий/Хліб житній  | 30          | 50          | 50            |
|          |                          | Фрукти сезонні в асортименті/Ягоди   | 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 | МП,Л, Я<br>МП,Л, Я,ЗП,Г  | Запіканка із сиру кисломолочного з морквою і ягідним соусом (кюлі)*/ Сирники рожеві із сметанковим соусом*     | 125/25      | 150/25      | 150/25        |
|          |                          | Овочеve cote «Літне»   | 120         | 150         | 150           |
|          |                          | Чай/ Компот із фруктів або ягід свіжих або заморожених   | 200         | 200         | 200           |
|          |                          | Фрукти сезонні в асортименті*/Ягоди  | 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*

|           |                              |   |        |        |        |
|-----------|------------------------------|---|--------|--------|--------|
| Понеділок |                              | Салат зі свіжих помідорів***<br>(с.28, №17 Збірник шкільний)<br>Салат із свіжих огірків з<br>рослинною олією*** (с.26, №-<br>14 Збірник шкільний) | 75     | 75     | 75     |
|           | ЗП, МП,Л<br>ЗП               | Ризотто з зеленим горошком та<br>сиром твердим*/Каша<br>гречана*** (ст.248 № 296)   | 120    | 150    | 150    |
|           | МП, Л<br>Я,МП,Л              | Кебаб з сиром /<br>Січеники   | 70     | 70     | 100    |
|           |                              | Узвар з сухофруктів*/Чай з<br>каркаде*  | 200    | 200    | 200    |
|           | Г                            | Хліб цільнозерновий*/Хліб<br>житній   | 30     | 50     | 50     |
|           |                              | Фрукти сезонні в<br>асортименті/Ягоди   | 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 молоді капусти,<br>огірків та томатів*/ Салат з<br>овочів** (с.50 Збірник<br>Клопотенко №20)  | 75     | 75     | 75     |
|           | ГЦ                           | Куряче стегно в гірчицьому<br>соусі*/<br>Курка тушкована в соусі гуляш<br>*   | 70     | 100    | 120    |
|           | МП,Л<br>МП,Л                 | Відварна картопля з<br>вершковим маслом*/ Макарони<br>(пенне) з вершковим маслом  | 120    | 150    | 150    |
|           |                              | Компот зі свіжих фруктів / Чай  | 200    | 200    | 200    |
|           | Г                            | Хліб житній   | 30     | 50     | 50     |
|           |                              | Фрукти сезонні в<br>асортименті/Ягоди   | 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 молоді капусти,<br>огірків та кропу*/Салат зі<br>свіжих помідор з солодким<br>перцем*   | 75     | 75     | 75     |
|           | Я,МП, Л,Г,ЗП<br>Я,МП, Л,Г,ЗП | Курячі нагетси*/<br>Шніцель курячий*  | 70     | 100    | 120    |
|           | МП                           | Сочевиця зі спеціями*/<br>Товчанка (бобові, горох,<br>картопля)*  | 120    | 150    | 150    |
|           |                              | Сік фруктовий   | 200    | 200    | 200    |
|           | Г                            | Хліб цільнозерновий /Хліб<br>житній   | 30     | 50     | 50     |
|           |                              | Фрукти сезонні в<br>асортименті/ягоди   | 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    | МП,Л                           | Салат з м'якого сиру та томатів*/ Салат з молоді капусти, огірків та томатів*   | 70          | 70          | 70          |
|           | Р, Г,МП,ЗП,Л                   | Риба відварна з лимонним соусом ***** (№ 7.22)/   | 60/18       | 90/27       | 120/36      |
|           | Р,МП,Я, Г                      | Рибні стіки з цибулевим соусом  | 60/15       | 90/18       | 120/20      |
|           | ЗП,МП,Л<br>ЗП                  | Рис з орегано*/<br>Каша гречана розсипчаста*** (с.124 Збірник шкільний №144)  | 120         | 150         | 150         |
|           |                                | Чай з лимоном*/чай з каркаде  | 200/5       | 200/5       | 200/5       |
|           | Г                              | Хліб житній*/Хліб цільнозерновий  | 30          | 50          | 50          |
|           |                                | Фрукти сезонні в асортименті*/Ягоди   | 100         | 100         | 100         |
|           |                                | <i>Харчова цінність:</i>  |             |             |             |
|           |                                | 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 / Салат з молоді капусти огірків та кропу***** (№ 1.33)   | 70          | 70          | 70          |
|           | ЗП, Г<br>ЗП,Г,Я                | Каша (розсипчаста) пшенична*** (с.124 Збірник шкільний №144)/ Каша пшоняна з цибулею і яйцем **** (с.233 Збірник Пересічного)       | 120         | 150         | 150         |
|           | МП,Л, Я, ЗП,Г<br>МП,Л, Я, ЗП,Г | Львівський сирник з морквою*та сметаною кип'яченою / Сирне суфле із вершковим маслом та сметаною кип'яченою ***** (ОХД с. 414)      | 100/25      | 100/25      | 100/25      |
|           | МП                             | Какао із молоком*/Компот з ягід або фруктів та м'ятою   | 180/<br>200 | 180/<br>200 | 180/<br>200 |
|           |                                | Фрукти сезонні в асортименті*   | 100         | 100         | 100         |
|           |                                | <i>Харчова цінність:</i>  |             |             |             |
|           |                                | 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      |
|           | <i>Третій тиждень</i>          |   |             |             |             |
| Понеділок |                                | Салат із моркви з яблуками**** (№35 с. 74 Збірник Пересічного) /Салат зелений з огірками і помідорами (№17 Збірник Клопотенко с.44) | 100         | 100         | 100         |
|           | Я                              | Яйце варене   | 1 шт        | 1 шт        | 1 шт        |
|           | МП                             | Сир твердий   | 15          | 15          | 15          |



|          |                        |  |                |                |                  |
|----------|------------------------|--|----------------|----------------|------------------|
|          | ЗП,Г                   | Кускус розсипчастий*/<br>Ротінні з томатом №269 с.279<br>Збірник Пересічний)                     | 120            | 150            | 150              |
|          |                        | Сік фруктовий  | 200            | 200            | 200              |
|          | Г                      | Хліб житній*/Хліб<br>цільнозерновий  | 30             | 50             | 50               |
|          |                        | Фрукти сезонні в<br>асортименті*/Ягоди   | 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           |
| Вівторок |                        | Асорті овочево/Салат зі свіжих<br>овочів*** (№22, с.31 Збірник<br>шкільний)                      | 75             | 75             | 75               |
|          | Г,ЗП                   | Курка тушкована в соусі гуляш<br>з кмином* /Чахохбілі з<br>куркою*                               | 70             | 100            | 120              |
|          | МП,Л                   | Картопля відварна з<br>кропом/Макарони відварні з<br>маслом вершковим                            | 120            | 150            | 150              |
|          | Г                      | Хліб житній*/Хліб<br>цільнозерновий  | 30             | 50             | 50               |
|          |                        | Компот з фруктів або ягід<br>свіжих*/Чай з каркаде*  | 200            | 200            | 200              |
|          |                        | Фрукти сезонні в<br>асортименті*/Ягоди   | 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         |                  |
| Середа   |                        | Салат з молодого капусти,<br>огірків та томатів*/Асорті<br>овочево*                              | 70             | 70             | 70               |
|          | Р, ЗП,Г<br>Р,МП,Л,ЗП,Г | Котлети рибні */<br>Риба запечена з морквою та<br>цибулею під соусом<br>«Бешамель»*              | 60<br>60/15/10 | 90<br>90/23/17 | 120<br>120/30/23 |
|          | ЗП, МП,Л<br>МП,Л       | Рис розсипчастий з орегано*/<br>Фузілі запечені із сиром<br>(с.282 № 274 Збірник<br>Пересічного) | 120<br>120/15  | 150<br>150/15  | 150<br>150/15    |
|          |                        | Лимонад/ Компот з ягід або<br>фруктів*   | 200            | 200            | 200              |
|          | Г                      | Хліб житній*/Хліб<br>цільнозерновий  | 30             | 50             | 50               |
|          |                        | Фрукти сезонні в<br>асортименті*/Ягоди   | 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 з м'якого сиру та<br>томатів/ Салат з моркви і сиру  | 75             | 75             | 75               |

|                          |                          |  |          |           |           |
|--------------------------|--------------------------|--|----------|-----------|-----------|
|                          |                          | Лобіо з квасолі* / Товчанка (картопля, бобові, горох)*                                   | 120      | 150       | 150       |
|                          | ЗП,МП,Л                  | Ліниві вареники  | 100/15   | 100/15    | 100/15    |
|                          |                          | Компот із свіжих фруктів або ягід/ Какао   | 200/ 180 | 200 / 180 | 200 / 180 |
|                          | Г                        | Хліб цільнозерновий*/Хліб житній   | 30       | 50        | 50        |
|                          |                          | Фрукти сезонні в асортименті*/Ягоди  | 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>          |                          | Салат зелений з огірків та томатів/Асорті овочево*                                       | 75       | 75        | 75        |
|                          |                          | Курка запечена в соусі «Імбирному»*/ Курка по-італійськи*                                | 70       | 100       | 120       |
|                          | ЗП,Г                     | Каша (розсипчаста) пшенична*** (с.124 Збірник шкільний №144)/ Каша гречана               | 120      | 150       | 150       |
|                          | ЗП                       | Компот з свіжих фруктів та ягід / Чай з каркаде  | 200      | 200       | 200       |
|                          | Г                        | Хліб цільнозерновий *  | 30       | 50        | 50        |
|                          |                          | Фрукти сезонні в асортименті*/Ягоди  | 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>         |                          | Салат зелений з огірками та помідорами ** (с.44 №17 Збірник Клопотенко)/ Асорті овочево* | 75       | 75        | 75        |
|                          | Я,МП, Л,Г,ЗП             | Курячий шніцель з соусом «Кетчуп»*/  | 70/15    | 100/15    | 120/15    |
|                          | Г,МП, Л,Я, ЗП            | Курячі нагетси з соусом «Кетчуп»   |          |           |           |
|                          | ЗП                       | Каша гречана*** (с.124 Збірник шкільний №144)/   | 120      | 150       | 150       |
|                          | ЗП                       | Каша пшонояна*** (с.124 Збірник шкільний №144)   |          |           |           |
|                          |                          | Лимонад* №106/ Компот із свіжих фруктів*/Чай з каркаде *                                 | 200      | 200       | 200       |
|                          |                          | Фрукти сезонні в асортименті*/Ягоди  | 200      | 200       | 200       |
|                          | <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    |           |

|          |                      |   |        |        |        |
|----------|----------------------|---|--------|--------|--------|
| Вівторок |                      | Салат з свіжих томатів з солодким перцем* / Салат зелений з огірків та томатів*                           | 75     | 75     | 75     |
|          | МП,Л,Я               | Пастуший пиріг з курячим м'ясом* /  | 200    | 200    | 250    |
|          | ЗП,МП,Л              | Куліш з курячим м'ясом*   |        |        |        |
|          |                      | Компот із свіжих фруктів/Чай з каркаде  | 200    | 200    | 200    |
|          | Г                    | Хліб цільнозерновий /Хліб житній  | 30     | 50     | 50     |
|          |                      | Фрукти сезонні в асортименті*/Ягоди   | 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 |        |
| Середа   |                      | Салат з молодшої капусти, огірків та кропу*/Помідори свіжі  | 75     | 75     | 75     |
|          | Р, МП,Л, ЗП,Г        | Риба запечена з морквою і цибулею у соусі «Бешамель»*/  | 60/12  | 90/18  | 120/24 |
|          | Р,Я,ЗП               | Рибні нагетси*  | 60     | 90     | 120    |
|          | МП,Л                 | Горохове пюре з вершковим маслом (с. 138, № 161 Збірник шкільний)/  | 120    | 150    | 150    |
|          | МП,Л                 | Картопля відварна з вершковим маслом*   |        |        |        |
|          |                      | Напій з лимонів, апельсинів*/Компот із фруктів або ягід та м'яти*   | 200    | 200    | 200    |
|          | Г                    | Хліб цільнозерновий*  | 30     | 50     | 50     |
|          |                      | Фрукти сезонні в асортименті*/Ягоди   | 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   |                      | Рагу овочева (с.102, №118 Збірник шкільний)/Ліниві голубці  | 100    | 100    | 100    |
|          | МП,Л, ЗП,Г           | Запіканка сирна з яблуком і морквою та сметаною кип'яченою /  |        |        |        |
|          | МП,Л, ЗП,Г           | Оладки з сиром кисломолочним зі сметаною кип'яченою *** (с.301, №371 Збірник шкільний) або з ягідним кюлі | 150/25 | 200/25 | 200/25 |
|          |                      | Компот з фруктів або ягід свіжих*/Чай з лимоном   | 200/5  | 200/5  | 200/5  |
|          |                      | Фрукти сезонні в асортименті*/Ягоди   | 100    | 100    | 100    |
|          |                      | <i>Харчова цінність:</i>  |        |        |        |
|          |                      | Білки, г  | 22,83  | 25,99  | 28,36  |
|          |                      | Жири, г   | 21,50  | 25,06  | 26,63  |

|          |               |   |        |        |        |
|----------|---------------|---|--------|--------|--------|
| П'ятниця |               | Вуглеводи, г  | 73,76  | 79,80  | 83,33  |
|          |               | Енергоцінність, ккал  | 579,45 | 648,07 | 685,88 |
|          |               | Салат із свіжих помідорів і яблук (с.60, №13 Збірник Пересічного)/ Огірки свіжі | 75     | 75     | 75     |
|          | Я             | Кебаб з сиром**/ Курячий шніцель*   | 70     | 100    | 120    |
|          | Я, МП,Л, ЗП,Г | Кускус (розсипчастий)*/ Макарони відварні з маслом вершковим                    | 120    | 150    | 150    |
|          | ЗП,Г          | Компот із свіжих фруктів або ягід*/Чай з каркаде*                               | 200    | 200    | 200    |
|          | МП,Л          | Хліб цілнозерновий*/Хліб житній   | 30     | 50     | 50     |
|          | Г             | Фрукти сезонні в асортименті*/Ягоди   | 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 |

- \*Євген Клопотенко Технологічні карти страв та виробів для харчування дітей віком від 6 до 18 років у закладах освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку та дитячих закладах сфери соціального захисту, 2021 р.
- \*\*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, «Техніка», 1990
- \*\*\*\* 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.
- \*\*\*\*\* Євген Клопотенко «Збірник рецептур страв для харчування дітей в закладах освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку та закладах соціального захисту», Київ, 2024. – 882 с.