

ПОГОДЖЕНО

**Заступник начальника управління- начальник
відділу державного нагляду за дотриманням
санітарного законодавства управління безпечності
харчових продуктів та ветеринарної медицини,
державного нагляду за дотриманням санітарного
законодавства Бучанського району**

_____ **Олена ЗАПОЛЬСЬКА**
_____ 2025 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Пісківської гімназії

_____ **Анна КЛОКУН**
_____ 2025 р.

**ПЕРСПЕКТИВНЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОДНОРАЗОВОГО ХАРЧУВАННЯ
УЧНІВ ПІСКІВСЬКОЇ ГІМНАЗІЇ
(сніданок, весняний період)
2025 р.**

*Розроблено відповідно до Технологічних карт 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,
автор Є.Клопотенко.*

№ техноло- гічної карти		1-й тиждень										
		Найменування страв	Вихід, г	Хімічний склад для дітей 6-11 р.				Вихід, г	Хімічний склад для дітей 11-14 р.			
				Білки	Жири	Вуглеводи	Енергоцінність ккал		Білки	Жири	Вуглеводи	Енергоцінність ккал
ПОНЕДІЛОК	1.28	Капуста тушкована	100	1.8	3.6	9.8	74	100	1.8	3.6	9.8	74
	08.02	Гречка з томатною пастою	120	4.6	2.6	25.8	137.2	150	5.7	3.3	32.3	171.5
	4.08	Шніцель курячий	70	13.1	6.9	11.3	148.5	100	18.70	9.85	16.19	212.09
	12.01	Хліб ц/з з твердим сиром	18/15	3.33	4.05	5.94	96.6	30/15	5.55	6.75	9.9	125
	11.04	Кисіль ягідний(вишневий)	150	0.2	0	14.9	63.2	150	0.2	0	14.9	63.2
	12.1	Фрукти(яблуко)	100	0.4	0.2	11.8	52,4	100	0.4	0.2	11.8	52,4
Всього				23.43	17.35	79.54	571.9		32.35	23.7	94.89	698.19
ВІВТОРОК	1.35	Салат із буряка зі сметаною	100	1.82	3.37	8.63	71.63	100	1.82	3.37	8.63	71.63
	6.03	Картопля тушкована з цибулею та томатом	120	2.98	4.3	23.7	142.28	165	4.1	5.9	32.7	195.63
	3.02	Скрамбл	50	5.6	5.0	3.1	97.9	50	5.6	5.0	3.1	97.9
	12.01	Хліб ц/з	18	1.26	1.44	5.94	42.6	30	2.1	2.4	9.9	71
	6.08	Сік виноградний	200	1.0	0.00	21.2	98.7	200	1.0	0.00	21.2	98.7
	12.1	Фрукти(банан)	100	1.5	0.10	21.80	89	100	1.5	0.10	21.80	89
Всього				14.16	14.21	84.37	542.11		16.12	16.77	97.33	623.86
СЕРЕДА	07.23	Вегетаріанський закритий пиріг	100	6.47	7.79	19.91	166.19	100	6.47	7.79	19.91	166.19
	07.11	Запіканка сирна з ягідним кюлі	100/25	14.73	9.19	17.92	244.64	120/25	17.7	11.02	21.5	253.84
	12.01	Хліб ц/з	18	1.26	1.44	5.94	42.6	30	2.1	2.4	9.9	71
	11.03	Узвар(груша,курага)	150	0.2	0.7	18.7	80.8	150	0.2	0.7	18.7	80.8
	12.1	Фрукти(яблуко)	100	0.4	0.2	11.8	52,4	100	0.4	0.2	11.8	52,4
Всього				23.06	19.32	74.27	586.63		26.87	22.11	81.81	624.23
ЧЕТВЕР	1.36	Морква тушкована	100	1.4	3.4	12.3	79	100	1.4	3.4	12.3	79
	8.15	Кус кус розсипчастий	120	4.7	2.6	26.4	156.1	150	5.8	3.3	33.0	195.1
	6.06	Стіки рибні	70	11.8	2.5	15.0	126.8	105	17.7	3.8	22.6	190.2
	12.01	Хліб ц/з з твердим сиром	18/15	3.33	4.05	5.94	96.6	30/15	5.55	6.75	9.9	125
	11.09	Чай з мелісою	180	0.0	0.0	0.43	1.10	180	0.0	0.0	0.43	1.10
	12.1	Фрукти(банан)	100	1.5	0.10	21.80	89	100	1.5	0.10	21.80	89
Всього				22.73	12.65	81.87	548.6		31.95	17.35	100.03	679.4
П'ЯТНИЦЯ	1.28	Салат з молодії капусти з ароматною олією	100	1.5	3.3	4.4	55.4	100	1.5	3.3	4.4	55.4
	8.04	Рис розсипчастий з орегано	120	3.7	2.9	30.2	163.6	150	4.6	3.6	37.7	204.5
	4.12	Куряче стегно запечене в гірчичному соусі	75	19.9	7.5	3.4	164.5	100	26.56	10.06	4.55	219.28
	12.01	Хліб ц/з	18	1.26	1.44	5.94	42.6	30	2.1	2.4	9.9	71
	11.05	Какао з молоком	200	6.11	5.50	9.85	112.48	200	6.11	5.50	9.85	112.48
	12.1	Фрукти(апельсин)	100	0.90	0.20	9.50	40	100	0.90	0.20	9.50	40
Всього				33.37	17.54	63.29	578.58		41.77	25.06	75.9	702.66

№ техноло- гічної карти День тижня		2-й тиждень										
		Найменування страв	Вихід, г	Хімічний склад для дітей 6-11 р.				Вихід, г	Хімічний склад для дітей 11-14 р.			
				Білки	Жири	Вуглеводи	Енергоцінність ккал		Білки	Жири	Вуглеводи	Енергоцінність ккал
ПОНЕДІЛОК	1.20	Салат з молодії капусти, зеленого горошку та насінням соняшника	100	3.0	6.6	5.2	94.3	100	3.0	6.6	5.2	94.3
	08.13	Булгур	120	3.7	3.8	22.3	132	150	4.7	4.8	27.9	165
	4.12	Куряче стегно в гірчиному соусі	75	19.9	7.5	3.4	164.5	100	26.56	10.06	4.55	219.28
	12.01	Хліб ц/з з твердим сиром	18/15	3.33	4.05	5.94	96.6	30/15	5.55	6.75	9.9	125
	11.02	Компот фруктовый(з яблук)	150	0.4	0.0	4.7	33	150	0.4	0.0	4.7	33
	12.1	Фрукти(яблуко)	100	0.4	0.2	11.8	52.4	100	0.4	0.2	11.8	52.4
Всього				30.73	22.15	53.34	572.28		40.61	28.41	64.05	688.98
ВІВТОРОК	1.18	Морква тушкована	100	1.4	3.4	12.3	79	100	1.4	3.4	12.3	79
	3.02	Омлет драчена	50	5.76	6.91	2.63	95.81	50	5.76	6.91	2.63	95.81
	8.13	Пюре картопляне з орегано	120	2.84	7.42	21.11	162.6	150	3.54	9.27	26.39	203.2
	12.01	Хліб ц/з з тв..сиром	18/15	3.33	4.05	5.94	96.6	30/15	5.55	6.75	9.9	125
	6.08	Сік виноградний	200	1.0	0.00	21.2	98.7	200	1.0	0.00	21.2	98.7
	12.1	Фрукти (апельсин)	100	0.90	0.20	9.50	40	100	0.90	0.20	9.50	40
Всього				15.23	21.98	72.68	572.71		18.15	26.53	81.92	641.71
СЕРЕДА	8.20	Рагу овочеве з кашею	120	2.99	4.48	20.15	130	150	3.73	5.6	25.18	162.45
	6.01	Гратен «Зебра»	122	15.06	10.82	15.87	222.25	155	19.14	13.95	19.84	283.03
	12.01	Хліб ц/з	18	1.26	1.44	5.94	42.6	30	2.1	2.4	9.9	71
	11.08	Чай масала	200	3.75	3.05	6.36	77	200	3.75	3.05	6.36	77
	12.1	Фрукти(банан)	100	1.5	0.10	21.80	89	100	1.5	0.10	21.80	89
Всього				24.56	19.89	70.12	560.85		30.22	25.1	83.08	682.48
ЧЕТВЕР	1.35	Салат з буряка зі сметаною	100	1.82	3.37	8.63	71.63	100	1.82	3.37	8.63	71.63
	8.01	Рис розсипчастий з орегано	120	3.7	2.9	30.2	163.6	150	4.6	3.6	37.7	204.5
	6.01	Рибні нагетси	70	11.9	1.3	12.7	119.1	105	17.8	1.9	19.1	178.6
	12.01	Хліб ц/з	18	1.26	1.44	5.94	42.6	30	2.1	2.4	9.9	71
	11.03	Узвар(груша,яблуко,чорнослив)	200	0.3	0.9	24.9	107.7	200	0.3	0.9	24.9	107.7
	12.1	Фрукти(апельсин)	100	0.90	0.20	9.50	40	100	0.90	0.20	9.50	40
Всього				19.88	10.11	91.87	544.63		27.52	12.37	109.73	673.43
П'ЯТНИЦЯ	1.28	Капуста тушкована	100	1.8	3.6	9.8	64.02	100	1.8	3.6	9.8	64.02
	08.26	Каша пшенична	120	4.8	2.4	25.2	143.3	150	6.0	3.0	31.5	179.1
	4.08	Курячий шніцель	70	13.1	6.9	11.3	148.5	100	18.70	9.85	16.19	212.09
	12.01	Хліб ц/з	18	1.26	1.44	5.94	42.6	30	2.1	2.4	9.9	71
	10.05	Какао з молоком	200	6.11	5.50	9.85	112.48	200	6.11	5.50	9.85	112.48
	12.1	Фрукти(яблуко)	100	0.4	0.2	11.8	52,4	100	0.4	0.2	11.8	52,4
Всього				27.47	20.04	73.89	563.3		35.11	24.55	89.04	691.09

№ техноло- гічної карти День тижня		3-й тиждень										
		Найменування страв	Вихід, г	Хімічний склад для дітей 6-11 р.				Вихід, г	Хімічний склад для дітей 11-14 р.			
				Білки	Жири	Вуглеводи	Енергоцінність ккал		Білки	Жири	Вуглеводи	Енергоцінність , ккал
ПОНЕДІЛОК	1.26	Салат з молодої капусти, зеленого горошку та насінням соняшника	100	3.0	6.6	5.2	94.3	100	3.0	6.6	5.2	94.3
	4.04	Плов з курячим м'ясом	180	14.92	12.01	30.29	279.81	250	20.72	16.69	42.07	388.62
	12.01	Хліб ц/з з твердим сиром	18/15	3.33	4.05	5.94	96.6	30/15	5.55	6.75	9.9	125
	11.11	Чай каркаде	200	0.6	0.0	1.00	10	200	0.6	0.0	1.00	10
	12.1	Фрукти(банан)	100	1.5	0.10	21.80	89	100	1.5	0.10	21.80	89
Всього				23.35	22.76	64.23	569.71		31.37	30.14	79.97	706.92
ВІВТОРОК	1.19	Морква тушкована	100	1.4	3.4	12.3	79	100	1.4	3.4	12.3	79
	446	Макарони відварені з овочами	120	4.03	2.78	25.84	145.18	150	5.05	3.36	32.35	180.67
	209	Суфле яєчне	75	6.79	7.47	6.00	118.50	75	6.79	7.47	6.00	118.50
	12.01	Хліб ц/з	18	1.26	1.44	5.94	42.6	30	2.1	2.4	9.9	71
	11.05	Какао з молоком	200	6.11	5.50	9.85	112.48	200	6.11	5.50	9.85	112.48
	12.1	Фрукти(яблуко)	100	0.4	0.2	11.8	52,4	100	0.4	0.2	11.8	52,4
Всього				19.99	20.79	71.73	550.16		21.85	22.33	82.2	614.05
СЕРЕДА	08.16	Овочева паєлья з куркумою	120	3.5	4.4	26.5	160.6	150	4.4	5.4	33.1	200.7
	07.12	Запіканка сирна з бананом та ягідним кюлі	120/20	13.47	8.45	25.89	234.55	120/20	13.47	8.45	25.89	234.55
	12.01	Хліб ц/з	18	1.26	1.44	5.94	42.6	30	2.1	2.4	9.9	71
	11.03	Узвар(груша,яблуко)	150	0.2	0.7	18.7	80.8	150	0.2	0.7	18.7	80.8
	12.1	Фрукти(апельсин)	100	0.90	0.20	9.50	40	100	0.90	0.20	9.50	40
Всього				19.33	15.19	86.53	558.55		21.07	17.15	97.09	627.05
ЧЕТВЕР	1.17	Капуста тушкована	100	1.8	3.6	9.8	64.02	100	1.8	3.6	9.8	64.02
	8.01	Гречана каша з чебрецем	120	4.1	3.1	24.1	132.7	150	5.2	3.9	30.1	165.8
	6.03	Риба тушкована з овочами під томатним соусом	60	8.5	2.8	1.7	60.9	90	12.7	4.2	2.5	91.3
	12.01	Хліб ц/з з твердим сиром	18/15	3.33	4.05	5.94	96.6	30/15	5.55	6.75	9.9	125
	6.08	Сік персиковий	200	0.2	0.0	31.8	136	200	0.2	0.0	31.8	136
	12.1	Фрукти(яблуко)	100	0.4	0.2	11.8	52,4	100	0.4	0.2	11.8	52,4
Всього				18.33	13.75	85.14	542,62		25.85	18.65	95.9	634.52
П'ЯТНИЦЯ	1.37	Салат з буряка з чорносливом зі сметаною	100	1.77	2.21	14.15	82.83	100	1.77	2.21	14.15	82.83
	4.16	Печеня по-домашньому з куркою	180	17.5	7.9	22.0	235.7	250	24.3	10.9	30.6	327.4
	12.01	Хліб ц/з	18	1.26	1.44	5.94	42.6	30	2.1	2.4	9.9	71
	11.04	Кисіль ягідний(вишневий)	200	0.3	0	19.9	84.2	200	0.3	0	19.9	84.2
	12.1	Фрукти(банан)	100	1.5	0.10	21.80	89	100	1.5	0.10	21.80	89
Всього				22.33	11.65	83.79	534.33		29.97	15.61	96.35	654.43

№ техноло- гічної карти День тижня		4-й тиждень										
		Найменування страв	Вихід, г	Хімічний склад для дітей 6-11 р.				Вихід, г	Хімічний склад для дітей 11-14 р.			
				Білки	Жири	Вуглеводи	Енергоцінність ккал		Білки	Жири	Вуглеводи	Енергоцінність , ккал
ПОНЕДІЛОК	1.28	Салат з молодой капусти, зеленого горошку та насінням соняшника	100	3.0	6.6	5.2	94.3	100	3.0	6.6	5.2	94.3
	08.13	Картопляне пюре з орегано	120	2.84	7.42	21.11	162.62	150	3.54	9.27	26.39	203.27
	3.05	Омлет з твердим сиром	57	7.07	8.97	0.92	113	57	7.07	8.97	0.92	113
	12.01	Хліб ц/з	18	1.26	1.44	5.94	42.6	30	2.1	2.4	9.9	71
	6.08	Сік персиковий	200	0.2	0.0	31.8	136	200	0.2	0.0	31.8	136
	12.1	Фрукти (яблуко)	100	0.4	0.2	11.8	52,4	100	0.4	0.2	11.8	52,4
Всього				14.77	24.63	76.77	600.92		16.31	27.44	86.01	669.97
ВІВТОРОК	1.36	Салат з буряка з ароматною олією	100	1.55	3.19	9.23	69.25	100	1.55	3.19	9.23	69.25
	8.13	Булгур	120	3.7	3.8	22.3	132	150	4.7	4.8	27.9	165
	4.11	Курка запечена в соусі імбирному	70	15.8	6.76	4.2	150.85	100	22.67	9.65	6.05	215.44
	12.01	Хліб ц/з	18	1.26	1.44	5.94	42.6	30	2.1	2.4	9.9	71
	9.03	Йогурт	125	2.0	6.3	5.3	110	125	2.0	6.3	5.3	110
	12.1	Фрукти(яблуко)	100	0.4	0.2	11.8	52,4	100	0.4	0.2	11.8	52,4
Всього				24.71	21.69	58.77	557.1		33.42	26.54	70.18	683.09
СЕРЕДА	8.20	Рагу овочевез кашею	120	2.99	4.48	20.15	130	150	3.73	5.6	25.18	162.45
	07.13	Пудинг сирно-яблучний	178	20.43	15.0	25.97	322.01	178	20.43	15.0	25.97	322.01
	12.01	Хліб ц/з	18	1.26	1.44	5.94	42.6	30	2.1	2.4	9.9	71
	11.09	Чай з мелісою	180	0.0	0.0	0.43	1.10	180	0.0	0.0	0.43	1.10
	12.1	Фрукти(банан)	100	1.5	0.10	21.80	89	100	1.5	0.10	21.80	89
Всього				26.18	21.02	74.29	584.79		27.76	23.1	83.28	645.68
ЧЕТВЕР	1.20	Морква тушкована	100	1.4	3.4	12.3	79	100	1.4	3.4	12.3	79
	10.42	Макарони	120	5.2	3.76	27.04	137	150	6.5	4.7	33.8	205
	6.07	Котлети рибні	60	9.1	1.5	2.1	53.2	90	13.6	2.2	3.1	79.8
	12.01	Хліб ц/з з твердим сиром	18/15	3.9	3.9	7.6	96.6	30/15	5.1	5.1	9.9	125
	11.03	Узвар(груша,курага)	200	0.3	0.9	24.9	107.7	200	0.3	0.9	24.9	107.7
	12.1	Фрукти(яблуко)	100	0.4	0.2	11.8	52,4	100	0.4	0.2	11.8	52,4
Всього						525.9					648.9	
П'ЯТНИЦЯ	1.13	Капуста тушкована	100	1.8	3.6	9.8	64.02	100	1.8	3.6	9.8	64.02
	8.01	Гречана каша з чебрецем	120	4.1	3.1	24.1	132.7	150	5.2	3.9	30.1	165.8
	4.08	Курачий шніцель	70	13.1	6.9	11.3	148.5	100	18.70	9.85	16.19	212.09
	12.01	Хліб ц/з	18	1.26	1.44	5.94	42.6	30	2.1	2.4	9.9	71
	11.05	Какао з молоком	200	6.11	5.50	9.85	112.48	200	6.11	5.50	9.85	112.48
	12.1	Фрукти(апельсин)	100	0.90	0.20	9.50	40	100	0.90	0.20	9.50	40
Всього				27.27	20.74	70.49	529.05		34.81	25.45	85.34	654.14