

ПОГОДЖЕНО

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

Олена ЗАПОЛЬСЬКА

2024 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Пісківської гімназії

Анна КЛОКУН

29 листопада 2024 р.

**ПЕРСПЕКТИВНЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОДНОРАЗОВОГО ХАРЧУВАННЯ
УЧНІВ ПІСКІВСЬКОЇ ГІМНАЗІЇ
(сніданок, зимовий період)
2024-2025 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	День тижня	Найменування страв	1-й тиждень			
			Енергетична цінність для дітей 6-11 р.		Енергетична цінність для дітей 11-14 р.	
			Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Вихід, г	Енергоцінність, ккал
ПОНЕДІЛОК	1.28	Салат з капусти з ароматною олією	100	55.4	100	55.4
	4.04	Плов з курячим м'ясом	180	279.81	250	388.62
	11.05	Какао з молоком	200	140.91	200	140.91
	12.01	Хліб цільнозерновий	18	47.2	30	71
	12.1	Фрукти (яблуко)	100	52.4	100	52.4
Всього				575.72		708.33
ВІСІРОК	1.36	Салат зі буряка з ароматною олією	100	69.25	100	69.25
	4.13	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином	80	125.7	100	157.15
	1.13	Каша гречана з чебрецем	120	132.7	150	165.8
	9.03	Йогурт	125	86	125	86
	12.02	Хліб цільнозерновий	18	47.2	30	71
СЕРЕДА	12.1	Фрукти (банан)	100	89	100	89
	Всього			549.85		638.2
	08.19	Овоче рагу з зеленим горошком	100	118.1	150	177.2
	07.12	Запіванка сирна з бананом та сметаною	120/15	250.56	120/15	250.56
	11.03	Узвар (яблуко,груша) без цукру	180	96.9	200	107.7
ЧЕТВЕР	12.01	Хліб цільнозерновий	18	47.2	30	71
	12.1	Фрукти (мандарини)	100	40	100	40
	Всього			552.76		646.46
	1.18	Салат з моркви,з сиру та сметаною	100	112.16	100	112.16
	7.08	Риба тушкована під овочами з томатним соусом	100	101.44	120	121.7
П'ЯТИЦЯ	08.15	Кус кус розсипчастий	120	156.1	150	195.1
	11.04	Кисіль ягідний (вишневий)	200	84.2	200	84.2
	12.01	Хліб цільнозерновий	18	47.2	30	71
	12.1	Фрукти (яблуко)	100	52.4	100	52.4
	Всього			553.5		636.56
ШЕСТИЦЯ	1.44	Вінегрет	100	86.67	100	86.67
	3.02	Скрамбл	50	97.9	50	97.9
	08.13	Картопляне пюре з орегано	120	171.26	150	214.10
	6.08	Сік виноградний	180	106.2	200	118
	12.01	Хліб цільнозерновий з твердим сиром	18/15	101.2	30/15	125
	12.1	Фрукти (апельсин)	80	20	80	20
	Всього			583.32		661.67

№ техноло- гічної карти		2-й тиждень				
		Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.		Енергетична цінність для дітей 11-14 р.	
			Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Вихід, г	Енергоцінність, ккал
День тижня						
ПОНЕДІЛОК	1.24	Салат з капустою та морквою	100	64.02	100	64.02
	3.01	Омлет з твердим сиром	57	113	57	113
	10.42	Макарони відварені	120	137	150	205
	6.08	Сік абрикосовий	180	106.2	200	118
	12.01	Хліб цільнозерновий	18	47.2	30	71
	12.1	Фрукти (банан)	100	89	100	89
		Всього		556.42		660.02
ВІСНОК	1.36	Салат з буряка з ароматною олією	100	97	100	97
	4.16	Печеня по домашньому з куркою	180	235.7	250	327.4
	11.05	Какао з молоком	200	112.48	200	112.48
	12.01	Хліб цільнозерновий	18	47.2	30	71
	12.1	Фрукти (апельсин)	100	40	100	40
			Всього		532.38	
СЕРЕДА	08.19	Овоче рагу з зеленим горошком	100	118.1	125	147.6
	07.10	Пудинг сирно-яблучний	134	231.08	140	255.72
	11.03	Узвар (груша,чорнослив)	200	107.7	200	107.7
	12.01	Хліб цільнозерновий	18	47.2	30	71
	12.1	Фрукти (мандарин)	100	40	100	40
			Всього		544.08	
ЧЕТВЕР	1.44	Салат Вінегрет	100	86.67	100	86.67
	08.02	Гречка з томатною пастою	120	137.2	150	171.5
	6.07	Котлета рибна	60	53.2	90	79.8
	11.04	Кисіль вишневий	150	63.2	150	63.2
	12.01	Хліб цільнозерновий з твердим сиром	18/15	101.2	30/15	125
	12.1	Фрукти (банан)	100	89	100	89
			Всього		530.47	
П'ЯТИЦЯ	08.14	Овочі припущені із соусом Бешамель	100	73.6	100	73.6
	08.13	Каша пшенична	120	143.3	150	179.1
	4.12	Куряче стегно в гірчичному соусі	75	164.5	100	219.28
	11.08	Чай масала	200	76.86	200	76.86
	12.01	Хліб цільнозерновий	18	47.2	30	71
	12.1	Фрукти (яблуко)	100	52.4	100	52.4
		Всього		557.86		672.24

№ техноло- гічної карти	3-й тиждень					
	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.		Енергетична цінність для дітей 11-14 р.		
		Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Вихід, г	Енергоцінність, ккал	
День тижня						
ПОНЕДІЛОК	4.01	Капуста тушена з овочами та курячим м'ясом	150	186.9	180	224.28
	8.15	Кус кус розсипчастий	120	156.1	150	195.1
	11.05	Какао з молоком	200	112.48	200	112.48
	12.01	Хліб цільнозерновий	18	47.2	30	71
	12.1	Фрукти(мандарин)	100	40	100	40
ВІСІРОК		Всього		542.6		642.86
	1.18	Салат з моркви,з сиру та сметаною	100	112.16	100	112.16
	3.02	Скрамбл	50	97.9	50	97.9
	10.2	Відварена картопля з маслом	120	117.6	150	147
	11.04	Кисіль ягідний(вишневий)	200	84.2	200	84.2
	12.01	Хліб цільнозерновий	18	47.2	30	71
	12.1	Фрукти(банан)	100	89	100	89
СЕРЕДА		Всього		548.06		601.26
	08.16	Овочева паселя з куркумою	120	160.6	150	200.7
	6.01	Гратен «Зебра»	122	222.25	155	283.03
	11.03	Узвар (яблуко,груша)	150	80.8	150	80.8
	12.01	Хліб цільнозерновий	18	47.2	30	71
	12.1	Фрукти (яблуко)	100	52.4	100	52.4
ЧЕТВЕР		Всього		563.25		687.93
	1.20	Салат з капусти,моркви та зеленого горошку	100	67.98	100	67.98
	6.05	Фрикадельки рибні	60	45.1	90	67.6
	08.04	Рис розсипчастий	120	163.6	150	204.5
	6.08	Сік апельсиновий	180	106.2	180	106.2
	12.01	Хліб цільнозерновий з твердим сиром	18/15	101.2	30/15	125
	12.1	Фрукти (апельсин)	100	40	100	40
П'ЯТИЦЯ		Всього		524.08		611.28
	1.44	Салат Вінегрет	100	86.67	100	86.67
	08.01	Гречана каша з чебрецем	120	132.7	150	165.8
	4.08	Курячий шніцель	70	148.5	100	212.09
	11.10	Компот фруктовий(груша,яблуко)	150	33	150	33
	12.01	Хліб цільнозерновий	18	47.2	30	71
	12.1	Фрукти (банан)	100	89	100	89
	Всього		537.07		657.56	

День тижня	Гічної карти	Найменування страв	4-й тиждень			
			Енергетична цінність для дітей 6-11 р.		Енергетична цінність для дітей 11-14 р.	
			Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Вихід, г	Енергоцінність, ккал
ПОНЕДІЛОК	1.19	Салат з моркви та капусти зі сметанно-хроновим соусом	100	64.03	100	64.03
	3.03	Пухкий омлет з орегано	50	80.5	50	80.5
	08.15	Картопляне пюре	120	162.6	150	203.2
	6.08	Сік виноградний	200	98.7	200	98.7
	12.03	Хліб цільнозерновий	18/15	47.2	30	71
	12.1	Фрукти (банан)	100	89	100	89
Всього				542.03		606.43
ВІВТОРОК	1.44	Салат Вінегрет	100	86.67	100	86.67
	10.42	Макарони відварені	120	137	150	205
	4.06	Котлета по-міланськи з сиром	85	215.5	100	253.52
	11.09	Чай з мелісою	150	0.92	180	1.10
	12.01	Хліб цільнозерновий	18	47.2	30	71
	12.1	Фрукти (яблуко)	100	52.4	100	52.4
Всього				539.69		669.69
СЕРЕДА	07.23	Вегетаріанський закритий пиріг	100	166.19	150	249.3
	07.11	Запіканка сирна з ягідним кюлі	100/25	214.64	100/25	214.64
	11.03	Узвар (яблуко, курага)	180	96.9	180	96.9
	12.01	Хліб цільнозерновий	18	47.5	30	71
	12.1	Фрукти (апельсин)	100	40	100	40
Всього				565.23		671.84
ЧЕТВЕР	1.18	Салат з моркви з родзинками та сметаною	100	87	100	87
	08.13	Булгур	120	132	150	165
	06.01	Рибні нагетси	80	130	105	178.6
	11.04	Кисіль ягідний(вишневий)	200	84.2	200	84.2
	12.01	Хліб цільнозерновий	18	47.2	30	71
	12.1	Фрукти (яблуко)	100	52.4	100	52.4
Всього				532.8		638.2
П'ЯТНИЦЯ	1.53	Салат з квашеної капусти та яблук	100	118.1	100	118.1
	4.04	Плов з курячим м'ясом	180	279.81	250	357.54
	11.05	Какао з молоком	180	101.23	180	101.23
	12.01	Хліб цільнозерновий	18	47.2	30	71
	12.1	Фрукти (мандарин)	100	40	100	40
Всього				586.34		687.87