

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

_____ 2024р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Мигалківської гімназії
Пісківської селищної ради

_____ Лідія ШЕВЧЕНКО

_____ 2024р.

ПЕРСПЕКТИВНЕ МЕНЮ ДЛЯ ОДНОРАЗОВОГО ХАРЧУВАННЯ УЧНІВ МИГАЛКІВСЬКОЇ ГІМНАЗІЇ (сніданок, зимовий період) 2024/2025 н. 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.*

День тижня	№ технологічної карти	І 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
ПОНЕДІЛОК	1.19	Салат з капусти з сметанно-хроновим соусом	100	60,03	100	64.03
	8.25	Булгур розсипчастий	120	132	150	165
	4.01	Нагетси курячі	100	219,2	125	274
	11.12	Хліб цільнозерновий	30	68	30	68
	11.02	Компот із свіжих фруктів (яблук)	200	72,43	200	72.43
	12.01	Фрукти сезонні (мандарин)	100	38	100	38
Всього				589,66		681.46
ВІВТОРОК	1.24	Салат з капусти та морквою	100	64,02	100	64.02
	07.12	Макарони з твердих сортів пшениці	120	164	150	205
		Омлет Драчена	50	95,81	50	95.81
		Хліб цільнозерновий з сиром	30/15	124	30/15	124
	11.05	Какао з молоком	200	140,91	200	140.91
	12.01	Фрукти (банан)	100	95	100	95
Всього				683,74		724.74
СЕРЕДА	1.40	Салат з буряка яєць зі сметаною	100	93,35	100	93.35
	08.04	Рис розсипчастий з орегано	120	163,6	150	204.5
	4.08	Шніцель курячий	70	148,5	90	190.88
		Хліб цільнозерновий	30	68	30	68
		Сік виноградно-яблучний	200	98,7	200	98.7
	12.01	Фрукти сезонні (мандарин)	100	38	100	38
Всього				610,15		693.43
ЧЕТВЕР	08.16	Овочеve паєлья з куркумою	120	160	150	200.7
	07.12	Запіканка сирна з бананом та сметаною	120/15	244,38	150/15	305.47
		Хліб цільнозерновий	30	68	30	68
	11.11	Чай з каркаде	200	38,43	200	38.43
	12.01	Фрукти (яблуко)	100	52,4	100	52.4
Всього				563,77		665.0
П'ЯТНИЦЯ	1.44	Вінегрет	100	86,67	100	86.67
	8.13	Картопляне пюре з орегано	100	135,51	150	203.27
	6.07	Котлета рибна	90	79,8	90	79.8
		Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/15	124	30/15	124
	11.03	Узвар із суміші сушених фруктів (груша, слива)	200	107,7	200	107.7
	12.01	Фрукти (яблуко)	100	52,4	100	52.4
Всього				586,08		653.84

День тижня	№ технологічної карти	II 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
ПОНЕДІЛОК	1.19	Салат з капусти з сметанно-хроновим соусом	100	64,03	100	64,03
	08.01	Каша гречана розсипчаста з чебрецем	120	132,6	150	165,8
	732	Котлета натуральна рублена з філе курки	90	172	90	172
		Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/15	124	30/15	124
	11.03	Узвар із суміші сухофруктів (яблуко,слива,груша)	200	107,7	200	107,7
	12.01	Фрукти сезонні (яблуко)	100	52,4	100	52,4
Всього				652,73		686.39
ВІВТОРОК	349	Овочеve рагу з кашею	120	129,96	150	162,45
	07.11	Запіканка сирна з сметанним соусом	120/25	244,38	150/25	305,47
		Хліб цільнозерновий	30	68	30	68
	12.01	Фрукти сезонні (мандарини)	100	38	100	38
	11.02	Компот із свіжих фруктів (яблук)	200	72,43	200	72,43
Всього				552,77		646.35
СЕРЕДА	1.36	Салат з вареного буряка з ароматною олією	100	62,25	100	62,25
		Макарони з твердих сортів	120	164	150	205
		Омлет з твердим сиром	57	113	57	113
		Хліб цільнозерновий	30	68	30	68
	11.05	Какао з молоком	200	140,91	200	140,91
	12.01	Фрукти сезонні (банан)	100	95	100	95
Всього				643,16		684.16
ЧЕТВЕР	1.27	Салат із червоної капусти з соусом Вінегрет	100	60,63	100	60,63
	08.04	Рис відварений розсипчастий з орегано	120	163,60	150	204,5
	4.08	Шніцель курячий	70	148,5	90	190,88
		Хліб цільнозерновий	30	68	30	68
		Сік виноградно-яблучний	200	98,7	200	98,7
	12.01	Фрукти сезонні (мандарин)	100	38	100	38
Всього				577,43		660.71
П'ЯТНИЦЯ	1.24	Салат із капустою та морквою	100	64,02	100	64,02
	8.13	Картопляне пюре з орегано	100	135,51	150	203,27
	06.01	Нагетси рибні	70	113,8	105	170,7
		Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/15	124	13/15	124
	11.04	Кисіль зі свіжих фруктів	200	84,2	200	84,2
	12.01	Фрукти сезонні (яблуко)	100	52,4	100	52,4
Всього				573,93		698.59

День тижня	№ технологічної карти	ІІІ 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
ПОНЕДІЛОК	1.24	Салат з капусти та моркви	100	64,02	100	64.02
		Макарони відварені з твердим сиром	120/15	209	150/15	261
	3.03	Пухкий омлет з орегано	50	87	50	87
		Хліб цільнозерновий	30	68	30	68
	11.05	Какао з молоком	200	140,91	200	140.91
	12.01	Фрукти (банан)	100	95	100	95
Всього				663,39		715.93
ВІВТОРОК	08.19	Рагу овочеве з зеленим горошком	150	177,2	150	177.2
	07.11	Запіканка сирна зі сметанним соусом	120/25	244,38	150/25	305.47
		Хліб цільнозерновий	30	68	30	68
		Чай з мелісою та лимоном	200	32,54	200	32.54
	12.01	Фрукти (яблуко)	100	52,4	100	52.4
Всього				574,52		671.05
СЕРЕДА	1.36	Салат з вареного буряка з ароматною олією	100	69,25	100	69.25
	4.04	Плов з м'ясом курки	180	279,81	250	388.62
		Хліб цільнозерновий	30	68	30	68
		Сік виноградно-яблучний	200	98,7	200	98.7
	12.01	Фрукти (яблуко)	100	38	100	38
Всього				553,76		662.57
ЧЕТВЕР	1.20	Салат із свіжої капусти з зеленим горошком	100	67,98	100	67.98
	8.13	Картопляне пюре з орегано	100	135,51	150	203.27
	6.03	Риба тушена з овочами під томатним соусом	90	91,3	90	91.3
		Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/15	124	30/15	124
	11.03	Узвар із суміші сушених фруктів (яблуко,груша,слива)	200	107,7	200	107.7
	12.01	Фрукти (яблуко)	100	52,4	100	52.4
Всього				578,89		646.65
П'ЯТНИЦЯ	1.18	Салат з моркви з сиром та сметаною	100	112,16	100	112.16
	08.01	Каша гречана розсипчаста з чебрецем	120	132,6	150	165.8
	4.12	Стегно куряче запечене в гірчичному соусі	75	164,46	90	197.35
		Хліб цільнозерновий	30	68	30	68
	11.12	Йогурт	125	86	125	86
	12.01	Фрукти сезонні (мандарин)	100	38	100	38
Всього				601,22		645.38

День тижня	№ технологічної карти	IV 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
ПОНЕДІЛОК	1.24	Салат з капусти та морквою	100	64,02	100	64.02
		Макарони з твердих сортів пшен. з сиром	120/15	209	150/10	261
		Омлет Драчена	50	95,81	50	95.81
		Хліб цільнозерновий	30	68	30	68
	11.05	Какао з молоком	200	140,91	200	140.91
	12.01	Фрукти (банан)	100	95	100	95
Всього				672,74		724.74
ВІВТОРОК	1.40	Салат з буряка яєць зі сметаною	100	93,35	100	93.35
	4.16	Печена по домашньому з курицею	180	235,73	250	327.4
		Хліб цільнозерновий	30	68	30	68
		Сік виноградно-яблучний	200	98,7	200	98.7
	12.01	Фрукти (яблуко)	100	52,4	100	52.4
Всього				548,18		639.85
СЕРЕДА	349	Рагу овочеве з кашею	120	129,96	150	162.45
	07.11	Запіканка сирна зі сметанним соусом	120/25	244,48	160/15	132.83
		Хліб цільнозерновий	30	68	30	68
		Чай з мелісою та лимоном	200	32,54	200	32.54
	12.01	Фрукти сезонні (мандарин)	100	42	100	42
Всього				516,98		626.82
ЧЕТВЕР	1.18	Салат з моркви з сиром та сметаною	100	112,16	100	112.16
	08.04	Рис відварений розсипчастий з орегано	120	163,60	150	204.5
	6.07	Котлета рибна	90	79,8	90	79.8
		Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/15	124	30/15	124
	11.03	Узвар із суміші сухофруктів (яблуко,слива,груша)	200	107,7	200	107.7
	12.01	Фрукти (яблуко)	100	52,4	100	52.4
Всього				639,66		680.56
П'ЯТНИЦЯ	1.19	Салат з капусти з сметанно-хроновим соусом	100	64,3	100	64.03
	8.25	Булгур розсипчастий	120	132	150	165
	4.12	Стегно куряче запечене в гірчичному соусі	75	164,46	90	197.35
		Хліб цільнозерновий	30	68	30	68
	11.08	Чай Масала	200	76,86	200	76.86
	12.01	Фрукти сезонні (мандарин)	100	38	100	38
Всього				543,35		609.24