

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 Мигалківської гімназії
Пісківської селищної ради

_____ **Лідія ШЕВЧЕНКО**

_____ 2025 р.

ПЕРСПЕКТИВНЕ МЕНЮ ДЛЯ ОДНОРАЗОВОГО ХАРЧУВАННЯ УЧНІВ МИГАЛКІВСЬКОЇ ГІМНАЗІЇ (сніданок, весняний період) 2025 рік

*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	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		Капуста тушкована	100	1,8	3,6	9,8	74	100	1,8	3,6	9,8	74
	8.25	Булгур розсипчастий	120	3,7	3,8	22,3	132	150	4,7	4,8	27,9	165
	4.01	Нагетси курячі	100	17,72	9,07	20,80	219,2	125	22,1	11,3	26,0	274
	11.12	Хліб цільнозерновий	18	1,08	1,44	6,0	68	30	1,8	2,4	10,0	68
	11.02	Компот із свіжих фруктів (яблук)	200	0,6	0,00	9,9	44	200	0,6	0,0	9,9	44
	12.01	Фрукти сезонні (апельсин)	100	0,9	0,2	14,00	50	100	0,9	0,2	11,0	50
Всього				25,8	18,11	79,8	587,2		31,9	22,3	94,6	675
ВІВТОРОК	1.24	Салат з молоді капусти зеленого горошку та насіння соняшника	100	3,0	6,6	5,2	64,02	100	3,0	6,6	5,2	64,02
	07.12	Макарони з т вердих сортів пшениці	120	5,2	3,76	27,04	164	150	6,5	4,7	33,8	205
		Омлет Драчена	50	5,76	6,91	2,63	95,81	50	5,76	6,91	2,63	95,81
		Хліб цільнозерновий з сиром	18/15	4,38	5,74	6,0	124	30/15	4,38	6,74	10,0	124
	11.05	Какао з молоком	200	6,11	5,50	9,85	140,91	200	6,11	5,50	9,85	140,91
	12.01	Фрукти (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95	100	1,5	0,2	21,8	95
Всього				25,95	28,71	72,52	683,74		27,25	30,65	83,28	724,74
СЕРЕДА	1.40	Салат з буряка яець зі сметаною	100	3,97	4,62	7,19	93,35	100	3,97	4,62	7,19	93,35
	08.04	Рис розсипчастий з орегано	120	3,7	3,0	30,2	163,6	150	4,7	3,8	37,7	204,5
	4.08	Шніцель курячий	70	18,90	3,35	10,05	148,5	90	24,36	4,30	12,92	190,88
		Хліб цільнозерновий	18	1,08	1,44	6,0	68	30	1,8	2,4	10,0	68
		Сік виноградно-яблучний	200	1,0	0,00	21,2	98,7	200	1,0	0,00	21,2	98,7
	12.01	Фрукти сезонні (апельсин)	100	0,9	0,2	11,0	50	100	0,9	0,2	11,0	50
Всього				29,55	12,61	85,64	622,15		36,73	15,32	100,01	705,43
ЧЕТВЕР	08.16	Овочеve паелья з куркумою	120	3,5	4,4	26,5	160	150	4,4	5,4	33,1	200,7
	07.12	Запіканка сирна з бананом та сметаною	120/15	13,70	11,33	23,10	244,38	150/15	17,01	13,41	28,76	305,47
		Хліб цільнозерновий	18	1,08	1,44	6,0	68	30	1,8	2,4	10,0	68
	11.11	Чай з каркаде	200	0,60	0,00	1,00	38,43	200	0,60	0,00	1,00	38,43
	12.01	Фрукти (яблуко)	100	0,4	0,2	11,8	52,4	100	0,4	0,2	11,8	52,4
Всього				19,28	17,37	68,4	563,77		24,21	21,41	84,66	665,0
П'ЯТНИЦЯ		Морква тушкована	100	1,4	3,4	12,3	79	100	1,4	3,4	12,3	79
	8.13	Картопляне пюре з орегано	100	2,36	6,18	17,59	135,51	150	3,54	9,27	26,39	203,27
	6.07	Котлета рибна	90	13,6	2,2	3,1	79,8	90	13,6	2,2	3,1	79,8
		Хліб цільнозерновий з твердим сиром	18/15	4,38	5,74	6,0	124	30/15	4,38	6,74	10,0	124
	11.03	Узвар із суміші сушених фруктів (груша, слива)	200	0,3	0,9	24,9	107,7	200	0,3	0,9	24,9	107,7
	12.01	Фрукти (яблуко)	100	0,4	0,2	11,8	52,4	100	0,4	0,2	11,8	52,4
Всього				22,44	18,62	75,69	578,41		23,62	22,71	88,49	646,17

День тижня	№ технологічної карти	II 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		Капуста тушкована	100	1,8	3,6	9,8	74	100	1,8	3,6	9,8	74
	08.01	Каша гречана розсипчаста з чебрецем	120	4,1	3,1	24,1	132,6	150	5,2	3,9	30,1	165,8
	732	Котлета натуральна рублена з філе курки	90	19,8	7,08	7,44	172	90	19,8	7,08	7,44	172
		Хліб цільнозерновий з твердим сиром	18/15	4,38	5,74	6,0	124	30/15	4,38	6,74	10,0	124
	11.03	Узвар із суміші сухофруктів (яблуко,слива,груша)	200	0,3	0,9	24,9	107,7	200	0,3	0,9	24,9	107,7
	12.01	Фрукти сезонні (яблуко)	100	0,4	0,2	11,8	52,4	100	0,4	0,2	11,8	52,4
Всього				30,78	20,62	84,04	662,7		31,88	22,42	94,04	696,36
ВІВТОРОК	3.49	Овочеve рагу з кашею	120	2,99	4,48	20,15	129,96	150	3,73	5,6	25,19	162,45
	07.11	Запiканка сирна з сметанним соусом	120/25	17,67	11,02	21,50	244,38	150/25	22,09	13,78	26,88	305,47
		Хліб цільнозерновий	18	1,08	1,44	6,0	68	30	1,8	2,4	10,0	68
	11.02	Компот із свіжих фруктів (яблук)	200	0,6	0,00	9,9	72,43	200	0,6	0,00	9,9	72,43
	12.01	Фрукти сезонні (апельсин)	100	0,9	0,2	11,0	50	100	0,0	0,2	11,0	50
Всього				23,24	17,14	68,55	564,77		29,12	21,98	82,97	658,35
СЕРЕДА	1.36	Салат з вареного буряка з ароматною олією	100	1,55	3,19	9,23	62,25	100	1,55	3,19	9,23	62,25
		Макарони з твердих сортів	120	5,2	3,76	27,04	164	150	6,5	4,7	33,8	205
		Омлет з твердим сиром	57	7,07	8,97	0,92	113	57	7,07	8,97	0,92	113
		Хліб цільнозерновий	18	1,08	1,44	6,0	68	30	1,8	2,4	10,0	68
	11.05	Какао з молоком	200	6,11	5,50	9,85	140,91	200	6,11	5,50	9,85	140,91
	12.01	Фрукти сезонні (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95	100	1,5	0,2	21,8	95
Всього				22,51	23,06	74,84	643,16		24,53	24,96	85,6	684,16
ЧЕТВЕР		Морква тушкована	100	1,4	3,4	12,3	78	100	1,4	3,4	12,3	78
	08.04	Рис відварений розсипчастий з орегано	120	3,7	3,0	30,2	163,60	150	4,7	3,8	37,7	204,5
	4.08	Шніцель курячий	70	18,90	3,35	10,05	148,5	90	24,36	4,30	12,92	190,88
		Хліб цільнозерновий	18	1,08	1,44	6,0	68	30	1,8	2,4	10,0	68
		Сік виноградно-яблучний	200	1,0	0,00	21,2	98,7	200	1,0	0,00	21,2	98,7
	12.01	Фрукти сезонні (апельсин)	100	0,9	0,2	11,0	50	100	0,9	0,2	11,0	50
Всього				26,98	11,39	90,75	606,8		34,16	14,1	105,12	690,08
П'ЯТНИЦЯ		Салат зі молодої капусти	100	1,6	6,0	9,0	64,02	100	1,6	6,0	9,0	64,02
	8.13	Картопляне пюре з орегано	100	2,36	6,18	17,59	135,51	150	3,54	9,27	26,39	203,27
	06.01	Нагетси рибні	70	11,9	1,3	12,7	113,8	105	17,8	1,9	19,1	170,7
		Хліб цільнозерновий з твердим сиром	18/15	4,38	5,74	6,0	124	13/15	4,38	6,74	10,4	124
	11.04	Кисіль зі свіжих фруктів	200	0,3	0,00	19,9	84,2	200	0,3	0,00	19,9	84,2
	12.01	Фрукти сезонні (яблуко)	100	0,4	0,2	11,8	52,4	100	0,4	0,2	11,8	52,4
Всього				20,94	19,42	76,99	573,93		28,02	24,11	96,19	698,59

День тижня	№ технологічної карти	III 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		Морква тушкована	100	1,4	3,4	12,3	64,02	100	1,4	3,4	12,3	64,02
		Макарони відварені з твердим сиром	120/15	7,7	6,3	28,7	209	150/15	8,8	7,9	35,7	261
	3.03	Пухкий омлет з орегано	50	5,6	5,0	3,2	87	50	5,6	5,0	3,2	87
		Хліб цільнозерновий	18	1,08	1,44	6,0	68	30	1,8	2,4	10,0	68
	11.05	Какао з молоком	200	6,11	5,50	9,85	140,91	200	6,11	5,50	9,85	140,91
	12.01	Фрукти (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95	100	1,5	0,2	21,8	95
Всього				23,39	21,84	81,85	663,39		25,21	24,4	92,85	715,93
ВІВТОРОК	08.19	Рагу овочеве з зеленим горошком	150	4,14	4,95	23,53	177,2	150	4,14	4,95	23,53	177,2
	07.11	Запіканка сирна зі сметанним соусом	120/25	17,67	11,02	21,50	244,38	150/25	22,09	13,78	26,88	305,47
		Хліб цільнозерновий	18	1,08	1,44	6,0	68	30	1,8	2,4	10,0	68
		Чай з мелісою та лимоном	200	0,02	0,01	0,04	32,54	200	0,02	0,01	0,04	32,54
	12.01	Фрукти (яблуко)	100	0,4	0,2	11,8	52,4	100	0,4	0,2	11,8	52,4
Всього				23,31	17,62	62,87	574,52		28,45	21,34	72,25	671,05
СЕРЕДА	1.36	Салат з вареного буряка з ароматною олією	100	1,55	3,19	9,23	69,25	100	1,55	3,19	9,23	69,25
	4.04	Плов з м'ясом курки	180	14,92	12,01	30,29	279,81	250	20,72	16,69	42,07	388,62
		Хліб цільнозерновий	18	1,08	1,44	6,0	68	30	1,8	2,4	10,0	68
		Сік виноградно-яблучний	200	1,0	0,00	21,2	98,7	200	1,0	0,00	21,2	98,7
	12.01	Фрукти (яблуко)	100	0,4	0,2	11,8	38	100	0,4	0,2	11,8	38
Всього				18,95	16,87	78,52	553,76		25,74	22,48	94,3	662,57
ЧЕТВЕР	1.20	Салат із молодієї капусти з зеленим горошком	100	1,98	3,65	6,21	67,98	100	1,98	3,65	6,21	67,98
	8.13	Картопляне пюре з орегано	100	2,36	6,18	17,59	135,51	150	3,54	9,27	26,39	203,27
	6.03	Риба тушена з овочами під томатним соусом	90	12,7	4,2	2,5	91,3	90	12,7	4,2	2,5	91,3
		Хліб цільнозерновий з твердим сиром	18/15	4,38	5,74	6,0	124	30/15	4,38	6,74	10,0	124
	11.03	Узвар із суміші сушених фруктів (яблуко,груша,слива)	200	0,3	0,9	24,9	107,7	200	0,3	0,9	24,9	107,7
	12.01	Фрукти (яблуко)	100	0,4	0,2	11,8	52,4	100	0,4	0,2	11,8	52,4
Всього				22,12	20,87	69	578,89		23,3	24,96	81,8	646,65
П'ЯТНИЦЯ		Капуста тушкована	100	1,8	3,6	9,8	74	100	1,8	3,6	9,8	74
	08.01	Каша гречана розсипчаста з чебрецем	120	4,1	3,1	24,1	132,6	150	5,2	3,9	30,1	165,8
	4.12	Стегно куряче запечене в гірчичному соусі	75	19,9	7,5	3,4	164,46	90	23,9	9,1	4,1	197,35
		Хліб цільнозерновий	18	1,08	1,44	6,0	68	30	1,8	2,4	10,0	68
	11.12	Йогурт	125	2,0	6,3	5,3	86	125	2,0	6,3	5,3	86
	12.01	Фрукти сезонні (апельсин)	100	0,9	0,2	11,0	50	100	0,9	0,2	11,0	50
Всього				29,78	22,14	59,6	576,06		35,6	25,5	70,3	619,22

День тижня	№ технологічної карти	IV 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		Капуста тушкована	100	1,8	3,6	9,8	64,02	100	1,8	3,6	9,8	64,02
		Макарони з твердих сортів пшен. з сиром	120/15	7,7	6,3	28,7	209	150/10	8,8	7,9	35,7	261
		Омлет Драчена	50	5,76	6,91	2,63	95,81	50	5,76	6,91	2,63	95,81
		Хліб цільнозерновий	18	1,08	1,44	6,0	68	30	1,8	2,4	10,0	68
	11.05	Какао з молоком	200	6,11	5,50	9,85	140,91	200	6,11	5,50	9,85	140,91
	12.01	Фрукти (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95	100	1,5	0,2	21,8	95
Всього				23,95	23,95	78,78	672,74		25,77	26,51	89,78	724,74
ВІВТОРОК	1.40	Салат з буряка яєць зі сметаною	100	3,97	4,62	7,19	93,35	100	3,97	4,62	7,19	93,35
	4.16	Печення по домашньому з куркою	180	17,5	7,9	22,0	235,73	250	24,3	10,9	30,6	327,4
		Хліб цільнозерновий	18	1,08	1,44	6,0	68	30	1,8	2,4	10,0	68
		Сік виноградно-яблучний	200	1,0	0,00	21,2	98,7	200	1,0	0,00	21,2	98,7
	12.01	Фрукти (яблуко)	100	0,4	0,2	11,8	52,4	100	0,4	0,2	11,8	52,4
Всього				23,95	14,16	68,19	548,18		31,47	18,12	80,79	639,85
СЕРЕДА	349	Рагу овочеве з кашею	120	2,99	4,48	20,15	129,96	150	3,73	5,6	25,19	162,45
	07.11	Запіканка сирна зі сметанним соусом	120/25	17,67	11,02	21,50	244,48	160/15	22,09	13,78	26,88	132,83
		Хліб цільнозерновий	18	1,08	1,44	6,0	68	30	1,8	2,4	10,0	68
		Чай з мелісою та лимоном	200	0,02	0,01	0,04	32,54	200	0,02	0,01	0,04	32,54
	12.01	Фрукти сезонні (мандарин)	100	0,9	0,2	11,0	50	100	0,9	0,2	11,0	50
Всього				22,66	17,15	58,69	524,98		28,54	21,99	73,11	634,82
ЧЕТВЕР		Морква тушкована	100	1,4	3,4	12,3	79	100	1,4	3,4	12,3	79
	08.04	Рис відварений розсипчастий з орегано	120	3,7	3,0	30,2	163,60	150	4,7	3,8	37,7	204,5
	6.07	Котлета рибна	90	13,6	2,2	3,1	79,8	90	13,6	2,2	3,1	79,8
		Хліб цільнозерновий з твердим сиром	18/15	4,38	5,74	6,0	124	30/15	4,38	6,74	10,0	124
	11.03	Узвар із суміші сухофруктів (яблуко,слива,груша)	200	0,3	0,9	24,9	107,7	200	0,3	0,9	24,9	107,7
	12.01	Фрукти (яблуко)	100	0,4	0,2	11,8	52,4	100	0,4	0,2	11,8	52,4
Всього				23,78	15,44	88,3	606,5		24,78	17,24	99,8	647,74
П'ЯТНИЦЯ		Салат з молодої капусти з зеленого горошку та насіння соняшника	100	3,0	6,6	5,2	64,3	100	3,0	6,6	5,2	64,03
	8.25	Булгур розсипчастий	120	3,7	3,8	22,3	132	150	4,7	4,8	27,9	165
	4.12	Стегно куряче запечене в гірчичному соусі	75	19,9	7,5	3,4	164,46	90	23,9	9,1	4,1	197,35
		Хліб цільнозерновий	18	1,08	1,44	6,0	68	30	1,8	2,4	10,0	68
	11.08	Чай Масала	200	3,75	3,05	6,36	76,86	200	3,75	3,05	6,36	76,86
	12.01	Фрукти сезонні (апельсин)	100	0,9	0,2	11,0	50	100	0,9	0,2	11,0	50
Всього				32,33	22,59	54,26	555,35		38,05	26,15	64,56	621,24

