

ПЕРСПЕКТИВНЕ
ЧОТИРИТИЖНЕВЕ СЕЗОННЕ МЕНЮ
для організації харчування учнів 6-11 років

День №1

№	Назва страви	Вихід, г	№ тех.карти	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінність
1	Борщ з картоплею	250	02.01	3,0	6,6	25,9	171,7
2	Сметана	25	11.12	0,7	5	0,8	50,8
3	Чахохбілі з куркою	100	04.17	15,2	4,48	5,3	126,29
4	Каша пшенична	120	08.26	4,8	2,4	25,2	143,3
5	Салат з капустою та морквою	50	01.24	0,8	1,7	2,9	32,0
6	Банан	100	12.01	0,5	0,2	21,8	95,0
7	Узвар	100	11.03	0,15	0,45	12,45	33,85
	Загальна кількість			25,15	20,83	94,35	652,94

День №2

№	Назва страви	Вихід, г	№ тех.карти	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінність
1	Сочевичний суп пюре	200	02.06	6,1	9	32,8	245,4
2	Рис розсипчастий з орегано	120	08.04	3,7	2,9	30,2	163,6
3	Риба тушкована з овочами під томатним соусом	60	06.03	8,5	2,8	11,7	60,9
4	Салат з моркви з сиром та сметаною	75	01.18	3,4	5,4	5,9	84,1
5	Яблуко	100	12.01	0,4	0,4	11,8	52,4
6	Сік	150		0,9	0	16,9	74,0
	Загальна кількість			23,0	21,4	109,3	680,4

День №3

№	Назва страви	Вихід, г	№ тех.карти	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінність
1	Суп білий з галушками	250	02.13	4,7	5,8	28,9	182,4
2	Каша гречана з чебрецем	120	08.01	4,1	3,1	24,1	132,7
3	Овочі припущені з соусом «Бешамель»	100	08.14	4,1	2,7	7,7	73,6
4	Курячі нагетси	85	04.09	15,1	7,7	17,7	186,3
5	Какао з молоком	150	11.05	4,58	4,13	7,39	84,36
6	Апельсин	100	12.01	0,9	0,2	11	50,0
7	Хліб	30		1,41	0,21	14,94	64,2
	Загальна кількість			33,48	23,63	96,79	709,43

День №4

№	Назва страви	Вихід, г	№ тех.карти	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінність
----------	---------------------	---------------------	------------------------	--------------	-------------	------------------------	----------------------------

1.	Суп з крупою перловою та томатом	200	2.10	2,0	1,8	16,9	93
2.	Відварна картопля з маслом	120	8.12	2,2	7,5	18,8	151,4
3.	Салат з буряка яець зі сметаною	100	1.40	4,16	5,26	7,45	93,25
4.	Йогурт	100	11.12	1,58	5,0	4,26	68,79
5.	Банан	100	12.01	0,5	0,2	21,8	95,0
6.	Чай масала	180	11.08	3,38	2,74	5,72	69,8
7.	Хліб	30		1,41	0,21	14,94	64,20
	Загальна кількість			15,23	22,71	89,87	635,44

День №5

№	Назва страви	Вихід, г	№ тех.карти	Білки	Жири	Вугле-води	Енерг. цінність
1.	Суп гороховий	200	2.11	4,4	4,4	15,4	129,4
2.	Плов з курячим м'ясом	180	4.04	14,92	12,01	30,29	279,81
3.	Салат з яйцем сиром та куркумою	50	01.05	4,3	5,0	2,0	74,9
4.	Узвар	100	11.03	0,15	0,45	12,45	53,85
5.	Банан	100	12.01	0,5	0,2	21,8	95,0
6.	Хліб	30		1.41	0,21	14,94	64,20
	Загальна кількість			25,68	21,87	96,88	697,16

День №6

№	Назва страви	Вихід, г	№ тех.карти	Білки	Жири	Вугле-води	Енерг. цінність
1.	Сочевичний суп-пюре	200	2.06	6,1	9,0	32,8	245,4
2.	Куліш з курячим мясом	180	4.03	15,6	12,02	26,7	270,1
3.	Салат з буряка з чорносливом та сметаною	50	1.37	0,9	1,1	7,1	41,4
4.	Чай масала	200	11.08	3,75	3,05	6,36	76,86
5.	Яблуко	100	12.01	0,4	0,4	11,8	52,4
	Загальна кількість			26,75	25,27	84,76	686,16

День №7

№	Назва страви	Вихід, г	№ тех.карти	Білки	Жири	Вугле-води	Енерг. цінність
1.	Суп овочевий	200	02.07	4.3	1.9	18.6	94.9
2.	Картопляне пюре з орегано	120	08.13	2.84	7.42	21.11	162.62
3.	Салат з капустою та морквою	50	01.24	0.8	1.7	2.9	32.0
4.	Стіки рибні	70	06.06	10.8	1.9	15.2	112.2
5.	Хліб	30		1.0	0.2	15.0	68.0
6.	Йогурт	100	11.12	1.58	5.0	4.26	68.79
7.	Чай каркаде	200	11.10	0.6	0.0	1.00	10.0
8.	Банан	100	12.01	1.5	0.2	21.8	95
	Загальна кількість			23,42	18,32	84,87	643,51

День №8

№	Назва страви	Вихід, г	№ тех.карти	Білки	Жири	Вугле-води	Енерг. цінність
---	--------------	----------	-------------	-------	------	------------	-----------------

1.	Суп білий з галушками	250	02.13	4,7	5,8	28,9	182,11
2.	Капуста тушкована з овочами та курячим м'ясом	150	04.01	17,11	8,51	7,18	186,90
3.	Гречка з томатною пастою	120	08.02	4,6	2,6	25,8	137,2
4.	Какао з молоком	150	11.05	4,58	4,13	7,39	84,36
5.	Яблуко	100	12.01	0,4	0,4	11,8	52,4
	Загальна кількість			31,39	21,44	81,07	642,97

День №9

№	Назва страви	Вихід, г	№ тех.карти	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінність
1.	Суп з крупою рисовою та томатом	250	2.10	2,6	2,2	21,5	116,8
2.	Мак Енд чіз	150	7.08	7,71	12,7	21,58	226,47
3.	Салат з буряка з ароматною олією	75	1.36	1,2	2,4	6,9	51,9
4.	Батон	100	12.01	0,5	0,2	21,8	95
5.	Сік	100		1,2	0	22,5	98,7
6.	Хліб	30		1,41	0,21	14,94	64,2
	Загальна кількість			14,62	17,71	109,22	653,07

День №10

№	Назва страви	Вихід, г	№ тех.карти	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінність
1.	Борщ з картоплею	200	2.01	2,4	5,2	20,8	137,3
2.	Салат з морквою та сиром	75	1.18	3,4	5,4	5,9	84,1
3.	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином	70	4.13	15,2	3,5	2,5	110,0
4.	Рис розсипчастий з орегано	120	8.04	3,7	2,9	30,2	163,6
5.	Узвар	150	11.03	0,2	0,7	10,7	80,7
6.	Апельсин	100	12.01	0,9	0,2	11	50
7.	Хліб	30		1,41	0,21	14,94	64,2
	Загальна кількість			27,21	18,11	96,04	689,9

День №11

№	Назва страви	Вихід, г	№ тех.карти	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінність
1.	Борщ з картоплею	250	02.01	3,0	6,6	25,9	171,7
2.	Сметана	25	11.12	0,7	5	0,8	50,8
3.	Чахохбілі з куркою	100	04.17	15,2	4,48	5,3	126,29
4.	Каша пшенична	120	08.26	4,8	2,4	25,2	143,3
5.	Салат з капустою та морквою	50	01.24	0,8	1,7	2,9	32,0
6.	Банан	100	12.01	0,5	0,2	21,8	95,0
7.	Узвар	100	11.03	0,15	0,45	12,45	33,85
	Загальна кількість			25,15	20,83	94,35	652,94

День №12

№	Назва страви	Вихід, г	№ тех.карти	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінність
1.	Сочевичний суп пюре	200	02.06	6,1	9	32,8	245,4
2.	Рис розсипчастий з орегано	120	08.04	3,7	2,9	30,2	163,6

3	Риба тушкована з овочами під томатним соусом	60	06.03	8,5	2,8	11,7	60,9
4	Салат з моркви з сиром та сметаною	75	01.18	3,4	5,4	5,9	84,1
5	Яблуко	100	12.01	0,4	0,4	11,8	52,4
6	Сік	150		0,9	0	16,9	74,0
	Загальна кількість			23,0	21,4	109,3	680,4

День №13

№	Назва страви	Вихід, г	№ тех.карти	Білки	Жири	Вуглеводи	Енерг. цінність
1	Суп білий з галушками	250	02.13	4,7	5,8	28,9	182,4
2	Каша гречана з чебрецем	120	08.01	4,1	3,1	24,1	132,7
3	Овочі припущені з соусом «Бешамель»	100	08.14	4,1	2,7	7,7	73,6
4	Курячі нагетси	85	04.09	15,1	7,7	17,7	186,3
5	Какао з молоком	150	11.05	4,58	4,13	7,39	84,36
6	Апельсин	100	12.01	0,9	0,2	11	50,0
7	Хліб	30		1,41	0,21	14,94	64,2
	Загальна кількість			33,48	23,63	96,79	709,43

День №14

№	Назва страви	Вихід, г	№ тех.карти	Білки	Жири	Вуглеводи	Енерг. цінність
1.	Суп з крупою перловою та томатом	200	2.10	2,0	1,8	16,9	93
2.	Відварна картопля з маслом	120	8.12	2,2	7,5	18,8	151,4
3.	Салат з буряка яець зі сметаною	100	1.40	4,16	5,26	7,45	93,25
4.	Йогурт	100	11.12	1,58	5,0	4,26	68,79
5.	Банан	100	12.01	0,5	0,2	21,8	95,0
6.	Чай масала	180	11.08	3,38	2,74	5,72	69,8
7.	Хліб	30		1,41	0,21	14,94	64,20
	Загальна кількість			15,23	22,71	89,87	635,44

День №15

№	Назва страви	Вихід, г	№ тех.карти	Білки	Жири	Вуглеводи	Енерг. цінність
1.	Суп гороховий	200	2.11	4,4	4,4	15,4	129,4
2.	Плов з курячим м'ясом	180	4.04	14,92	12,01	30,29	279,81
3.	Салат з яйцем сиром та куркумою	50	01.05	4,3	5,0	2,0	74,9
4.	Узвар	100	11.03	0,15	0,45	12,45	53,85
5.	Банан	100	12.01	0,5	0,2	21,8	95,0
6.	Хліб	30		1.41	0,21	14,94	64,20
	Загальна кількість			25,68	21,87	96,88	697,16

День №16

№	Назва страви	Вихід, г	№ тех.карти	Білки	Жири	Вуглеводи	Енерг. цінність
1.	Сочевичний суп-пюре	200	2.06	6,1	9,0	32,8	245,4
2.	Куліш з курячим мясом	180	4.03	15,6	12,02	26,7	270,1

3.	Салат з буряка з чорносливом та сметаною	50	1.37	0,9	1,1	7,1	41,4
4.	Чай масала	200	11.08	3,75	3,05	6,36	76,86
5.	Яблуко	100	12.01	0,4	0,4	11,8	52,4
	Загальна кількість			26,75	25,27	84,76	686,16

День №17

№	Назва страви	Вихід, г	№ тех.карти	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінність
1.	Суп овочевий	200	02.07	4.3	1.9	18.6	94.9
2.	Картопляне пюре з орегано	120	08.13	2.84	7.42	21.11	162.62
3.	Салат з капустою та морквою	50	01.24	0.8	1.7	2.9	32.0
4.	Стіки рибні	70	06.06	10.8	1.9	15.2	112.2
5.	Хліб	30		1.0	0.2	15.0	68.0
6.	Йогурт	100	11.12	1.58	5.0	4.26	68.79
7.	Чай каркаде	200	11.10	0.6	0.0	1.00	10.0
8.	Банан	100	12.01	1.5	0.2	21.8	95
	Загальна кількість			23,42	18,32	84,87	643,51

День №18

№	Назва страви	Вихід, г	№ тех.карти	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінність
1.	Суп білий з галушками	250	02.13	4.7	5.8	28.9	182.11
2.	Капуста тушкована з овочами та курячим м'ясом	150	04.01	17,11	8,51	7,18	186,90
3.	Гречка з томатною пастою	120	08.02	4,6	2,6	25,8	137,2
4.	Какао з молоком	150	11.05	4.58	4.13	7.39	84.36
5.	Яблуко	100	12.01	0,4	0,4	11,8	52,4
	Загальна кількість			31,39	21,44	81,07	642,97

День №19

№	Назва страви	Вихід, г	№ тех.карти	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінність
1.	Суп з крупою рисовою та томатом	250	2.10	2,6	2,2	21,5	116,8
2.	Мак Енд чіз	150	7.08	7,71	12,7	21,58	226,47
3.	Салат з буряка з ароматною олією	75	1.36	1,2	2,4	6,9	51,9
4.	Банан	100	12.01	0,5	0,2	21,8	95
5.	Сік	200		1,2	0	22,5	98,7
6.	Хліб	30		1,41	0,21	14,94	64,2
	Загальна кількість			14,62	17,71	109,22	653,07

День №20

№	Назва страви	Вихід, г	№ тех.карти	Білки	Жири	Вугле- води	Енерг. цінність
1.	Борщ з картоплею	200	2.01	2,4	5,2	20,8	137,3
2.	Салат з морквою та сиром	75	1.18	3,4	5,4	5,9	84,1

3.	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином	70	4.13	15,2	3,5	2,5	110,0
4.	Рис розсипчастий з орегано	120	8.04	3,7	2,9	30,2	163,6
5.	Узвар	150	11.03	0,2	0,7	10,7	80,7
6.	Апельсин	100	12.01	0,9	0,2	11	50
7.	Хліб	30		1,41	0,21	14,94	64,2
	Загальна кількість			27,21	18,11	96,04	689,9

Назва збірника: 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. м.Київ 2021р. ФОП Клопотенко Є.В.