

УЗГОДЖЕНО
Начальник Кропивницького районного управління Головного управління Держпродспоживслужби в Кіровоградській області
(28) 17.03.2023р
Віктор ЗАБРОДА

УЗГОДЖЕНО
Заступник начальника управління освіти Кропивницької міської ради
(28) 17.03.2023р
Світлана ПРОПАН

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор Кропивницької міської ради
(29) 17.03.2023р
Микола Дмитро

Рекомендоване примірне чотириденне меню одноразового харчування для учнів, які навчаються в закладах загальної середньої освіти Кропивницької міської територіальної громади, в межах передбачених асигнувань на Зимовий період

№ рецептури	I тиждень		Вага, грам			№ рецептури	II тиждень		Вага, грам		
	ПОНЕДІЛОК		6-11 р. (1-4 кл)	11-14 р. (5-8 кл)	14-18 р. (9-11 кл)		ПОНЕДІЛОК		6-11 р. (1-4 кл)	11-14 р. (5-8 кл)	14-18 р. (9-11 кл)
ЗР 9	Сир твердий порційний (МП,Л)		15	15	15	К 1.31	Салат з капусти, яблук та селери		75	75	75
ЗР 36	Салат з пекінської капусти, моркви та насіння соняшнику		100	100	100	К 3.02	Скрамбл (Я)		50	50	50
К 08.26	Каша пшенична (Г,МП,Л)		120	150	150	ЗК 08.05	Ризотто із зеленим горошком та твердим сиром (МП,Л)		120	150	150
К 3.03	Пухкий омлет з орегано (Я,МП,Л)		60	60	60	к/к	Хліб пшеничнозерновий (ЗП,Л)		30	50	50
ЗР 323	Фрукти свіжі		100	100	100	К 11.03	Узвар		200	200	200
ЗР 362	Сік		200	200	200	ЗР 323	Фрукти свіжі		100	100	100
К 1.01	Салат з томатів та цибулі маринованої		100	100	100	к/к ЗР 52	ВІВТОРОК		50	50	50
ЗР 290	Каша гречана з м/в (ЗП,Л,МП)		120	150	150	К 4.16	Овочі свіжі (квашені)		180	250	250
МП 395	Гуляш з філе птиці (Г)		100	100	100	к/к	Печена по-домашньому з куркою		30	50	50
ЗК	Йогурт (МП,Л)		125	125	125	МП 515	Хліб пшеничнозерновий (МП,Л)		200	200	200

11.12	к/к	Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	50	50	ЗР 323	Фрукти свіжі		100	100	100
ЗР 323	Фрукти свіжі		100	100	100						100
МП 464	Салат зі свіжої капусти та моркви	СЕРЕДА	100	100	100	К 1.13	Салат з моркви, яблук з соусом «Вінегрет»	100	100	100	100
К 4.04	Плов з курячим м'ясом (ЗП)		180	250	250	К 4.06	Котлета по-міланськи з сиром	90	100	100	100
МП 515	Какао (Л,МП)		200	200	200	К 08.06	Горохове пюре (Л,МП)	120	150	150	150
к/к	Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)		30	50	50	ЗП 362	Сік	200	200	200	200
ЗР 323	Фрукти свіжі	ЧЕТВЕР	100	100	100	К 12.01	Фрукти свіжі	60	60	60	60
ЗР 108	Горошок (кукурудза) відварний (МП,Л)		50	50	50	К 1.28	Салат з капусти з ароматною олією	100	100	100	100
К 6.02	Риба запечена з морквою та цибулею під соусом «Бешамель» (Р, МП,Л)		60	90	120	ЗР 211	Фінн боли в томатному соусі (Я, Р, ЗП, Г)	60/20	80/40	100/50	100/50
К 08.15	Кукус розсипчастий (Г, МП,Л)		120	150	150	ЗР 290	Каша гречана з м/в (МП,Л)	120	150	150	150
К 10.08	Чай з масала		200	200	200	к/к	Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	50	50	50
ЗР 323	Фрукти свіжі		100	100	100	ЗК 11.12	Йогурт (МП,Л)	125	125	125	125
к/к ЗР 52	Овочі свіжі (квашені)	П'ЯТНИЦЯ	50	50	50	ЗР 325	Фрукти свіжі	100	100	100	100
К 07.23	Вегетаріанський закритий пиріг з сметанним соусом (МП, Л, Г)		120/40	150/50	150/50	МП 423	Морква (гарбуз) тушкована з яблуком (Л, МП)	100	100	100	100
ЗР 314	Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)		30	50	50	ЗР 147	Каша вівсяна молочна з курагою (ЗП, Г, МП, Л)	200	200	200	200
К 11.03	Узвар		200	200	200	ЗР 350	Чай чорний без цукру з лимоном	200/5	200/5	200/5	200/5
ЗР 323	Фрукти свіжі		100	100	100	ЗР 323	Фрукти свіжі	80	80	80	80

№ рецептури	III тиждень	Вага, грам			№ рецептури	IV тиждень	Вага, грам		
		6-11 р. (1-4 кл)	11-14 р. (5-9 кл)	14-18 р. (1-4 кл)			6-11 р. (1-4 кл)	11-14 р. (5-9 кл)	14-18 р. (1-4 кл)
К 08.14	Овочі припущені з соусом «Бешамель» (МП,Л)	100	100	100	С 202	Салат з квашеної капусти та яблук	100	100	100
МП 505	Макарони з твердих порід пшениці відварні (ЗП,Г,Л,МП)	120	150	150	К 08.13	Картопляне пюре з орегано (МП,Л)	120	150	150
ЗР 169	Яйце відварне (Я)	1 шт.	1 шт.	1 шт.	ЗР 297	Шніцель з хеку натуральний (Р, Я, Г, ЗП)	60	80	100
К 11.02	Компот з фруктів або ягід заморожених	200	200	200	ЗР 1009	Чай чорний без цукру	200	200	200
к/к	Хліб цільнозерновий (ЗП,Г) з сиром твердим	30/10	50/10	50/10	к/к	Хліб цільнозерновий (ЗП,Г) з сиром твердим	30/10	50/10	50/10
ЗР 323	Фрукти свіжі	100	100	100	К 12.01	Фрукти свіжі	100	100	100
К 1.13	Салат з моркви, яблук з соусом «Вінегрет»	100	100	100	ЗР 306	ВІВТОРОК	100	100	100
ЗР 286	Биточок рублений з м'яса птиці паровий (ЗП,Г,МП,Л)	75	75	100	К 4.10	Овочі тушковані в сметанному соусі	50	75	90
ЗР 290	Капа гречана з м'яса (Л,МП)	120	150	150	К 08.03	Рис з кмином (ЗП, МП, Л)	120	150	150
МП 515	Какао (МП,Л)	200	200	200	к/к	Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	50	50
К 12.01	Фрукти свіжі	80	80	80	К 11.03	Узвар	200	200	200
	СЕРЕДА				К 12.01	Фрукти свіжі	100	100	100
К 1.30	Салат з пекінською капустою, огірків та кропу	100	100	100	МП 464	Салат вітамінний	100	100	100
К. 4.03	Куліш з курячим м'ясом	180	250	250	К 4.07	Курка по-італійськи	60	85	100
К 07.10	Запіканка сирна з яблуком та морквою (Г,МП,Л,Я) з сметанковим соусом	100/15	100/15	100/15	ЗР 290	Капа гречана з м'яса (Л,МП)	120	150	150
к/к	Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	50	50	к/к	Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	50	50
К 11.10	Чай з липою	200	200	200	МП 515	Какао (МП,Л)	200	200	200
ЗР 323	Фрукти свіжі	100	100	100	ЗР 323	Фрукти свіжі	100	100	100
ЗР 109	Квасоля спаржева відварна	100	100	100	МП 355	Салат з моркви свіжої	100	100	100

К 6.06	Стіки рибні	70	100	100	К 07.08	Мак ешд чіз	120	150	150
К 08.12	Відварена картопля з вершковим маслом (МЛ,Л)	120	150	150	ЗП 362	Сік	200	200	200
к/к	Хліб цільнозерновий (ЗП,Г) з сиром твердим	30/15	50/15	50/15	ЗР 323	Фрукти свіжі	100	100	100
К 11.03	Узвар	200	200	200					
ЗР 323	Фрукти свіжі	100	100	100					
к/к	П'ЯТНИЦЯ								
ЗРС 429	Овочі свіжі	50	50	50	к/к	Овочі свіжі	50	50	50
МП 493	Плов з родзинками (ЗП)	120	150	150	ЗР 169	Яйце відварне (Я)	1 шт.	1 шт.	1 шт.
К10.13	Сирники з ягідним киолі (ЗП,Г,МП,Л,Я)	100/25	100/25	100/25	ЗР 310	Лобіо з квасолею	50	50	50
ЗП 362	Сік	200	200	200	К 08.25	Булгур (Г)	100	120	120
ЗР 323	Фрукти свіжі	80	80	80	ЗК 11.12	Йогурт (МП,Л)	125	125	125
					ЗР 323	Фрукти свіжі	100	100	100

1. Для покращення смакової якості страв дозволяється використовувати зелень кропу, цибулі ріпчастої та петрушки (попередньо перебраної, обробленої відповідно до технологічних та санітарних вимог) у кількості 2-3 грама на порцію або 0,2 грама сушеної зелені.
2. Індекси алергенів зазначені відповідно додатку 13 Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку

Використані збірники: МП-Методичний посібник «Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах» Видання 2014 р.;

ЗР -Збірник рецептур страв (технологічних карт) для харчування школярів, видання 1990р.;

ЗРС - Збірник рецептур страв і кулінарних виробів для підприємств громадського харчування, видання 1982 р.;

ЗРН - Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів МЗСЗІТУ, Київ «А.С.К.» 2005р.;

С – «Харчування дітей» М.І. Снігур 1988 р.

К – Збірник технологічних карток Клопотенко С.В., видання 2019 р. 2020 р. 2021 р

Розробив головний спеціаліст управління освіти



Ірина СИДОРЕНКО