

**ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ
УЧНІВ ПІЛЬГОВИХ КАТЕГОРІЙ 1-4 КЛАСІВ ТА ВИХОВАНЦІВ ГРУПИ
ПРОДОВЖЕНОГО ДНЯ**
*Ужгородської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №6 ім. В. С. Гренджі-Донського
Ужгородської міської ради*

Найменування страв
1-й тиждень
2
<u>Понеділок</u>
<u>Другий сніданок</u>
Ватрушка з овочевою начинкою
Чай з молоком
<u>Обід</u>
Салат з буряка
Суп сметанний з квасолею
Риба запечена з морквою та цибулею під соусом "Бешамель"
Картопля пюре
Хліб цільнозерновий
Компот з сушених фруктів
Підвечірок
Банани свіжі
<u>Вівторок</u>
<u>Другий сніданок</u>
Моркв'яна запіканка з горіхами
Напій з шиповника
<u>Обід</u>
салат з моркви та яблук
Суп юшка рибна
Вареники ліниві з соусом
Кисіль фруктовий
Хліб цільнозерновий
Підвечірок
Мандарини свіжі
<u>Середа</u>
<u>Другий сніданок</u>
Капкейки з буряка
Молоко

<u>Обід</u>
Салат з червоної капусти
Суп овочевий
Горохове пюре
Відбивна
Хліб цільнозерновий
<u>Підвечірок</u>
яблуко/морква
<u>Четвер</u>
<u>Другий сніданок</u>
Сирники з родзинками
Йогурт
<u>Обід</u>
Салат з солених огірків, петрушки
Борщ з картоплею
Кебаб з сиром
Рис припущений
Хліб цільнозерновий
Напій шипшиновий
<u>Підвечірок</u>
Кекс горіховий
<u>П'ятниця</u>
<u>Другий сніданок</u>
Запіканка пшоняна з гарбузом
Чай з молоком
<u>Обід</u>
Салат свіжої капусти
Суп бульйон з домашньою лапшою
Курячі нагетси
Гречана каша (розсипчаста)
Хліб цільнозерновий
Узвар із сушених фруктів
<u>Підвечірок</u>
Банан

Найменування страв

2-й тиждень
2
Понеділок
<u>Другий сніданок</u>
Штрудель з горіхом та яблуком
Молоко
<u>Обід</u>
Салат вінігрет
Суп з м'ясних фрікадельок
Парові биточки
Товчанка
Хліб цільнозерновий
Сік натуральний
Підвечірок
Яблуко
Вівторок
<u>Другий сніданок</u>
Гарбузова запіканка з тварогом
Чай з лимоном
<u>Обід</u>
Салат з свіжої капусти
Суп білий з галушками
Бефстроганов з вареної яловичини
Каша гречана з маслом
Хліб цільнозерновий
Компот із свіжих фруктів
Підвечірок
Морква, горіхи волоські
<u>Другий сніданок</u>
Кабачки в панірувальних сухарях
Чай з молоком
<u>Обід</u>
Помідори або огірки солені
Борщ з чорносливом
Риба запечена з морково, цибуленю під соусом Бешамель
Картопляне скибочками з куркумою
Хліб цільнозерновий
Напій шипшиновий
Підвечірок
Банани свіжі

<u>Четвер</u>
<u>Другий сніданок</u>
Запіканка сирна з бананом і сметаною
Напій з шипшиновий
<u>Обід</u>
Салат зі буряка з горіхами та яйцем
Огірочник
Палента
Курячі нагетси
Хліб цільнозерновий
Компот із свіжих (заморожених) ягід, м'ятою та родзинками
<u>Підвечірок</u>
яблуко печене, гарбуз печений
<u>П'ятниця</u>
<u>Другий сніданок</u>
Млинці з повидлом
Йогурт
<u>Обід</u>
Салат з моркви та яблук
Суп овочевий з зеленим горошком
Пельмені з маслом
Лимонад
Хліб цільнозерновий
<u>Підвечірок</u>
Мандарин 1/100

Найменування страв
3-й тиждень
2
<u>Понеділок</u>
<u>Другий сніданок</u>
Запіканка пшоняна з гарбузом
Чай з молоком
<u>Обід</u>
Салат свіжої капусти
Суп бульйон з домашньою локшиною

Курячі нагетси
Каша пшенична
Хліб цільнозерновий
Узвар із сушених фруктів
Підвечірок
Банан
<u>Вівторок</u>
<u>Другий сніданок</u>
Сирники з родзинками
Йогурт
<u>Обід</u>
Салат з солених огірків, петрушки
Борщ з картоплею
Відбивна
Гречана каша (розсипчаста)
Хліб цільнозерновий
Напій шипшиновий
Підвечірок
Кекс горіховий
<u>Середа</u>
<u>Другий сніданок</u>
Капкейки з буряка
Молоко
<u>Обід</u>
Салат з червоної капусти
Суп овочевий
Плов з курячим мясом
Хліб цільнозерновий
Сік натуральний
Підвечірок
яблуко/морква
<u>Четвер</u>
<u>Другий сніданок</u>
Моркв'яна запіканка з горіхами
Напій з шипшиновий
<u>Обід</u>
салат з моркви та яблук
Суп юшка рибна
Вареники ліниві з соусом
Кисіль фруктовий
Хліб цільнозерновий

Підвечірок
Мандарин
<u>П'ятниця</u>
<u>Другий сніданок</u>
Ватрушка з овочевою начинкою
Чай з молоком
<u>Обід</u>
Салат з буряка
суп сметанний з квасолею
Риба тушкована з овочами в томатному соусі
Картопля пюре з соком буряка
Хліб цільнозерновий
компот з сушених фруктів
Підвечірок
Яблуко

Найменування страв
4-й тиждень
2
<u>Понеділок</u>
<u>Другий сніданок</u>
Млинці з повидлом
Йогурт
<u>Обід</u>
Салат з моркви та яблук
суп овочевий з зеленим горошком
Пельмені з маслом
Лимонад
Хліб цільнозерновий
Підвечірок
Мандарин 1/100

<u>Вівторок</u>
<u>Другий сніданок</u>
Запіканка сирна з бананом і сметаною
Напій з шиповника
<u>Обід</u>
Салат зі буряка з горіхами та яйцем
Огірочник

Палента
Куряче стегно в гурчичному соусі
Хліб цільнозерновий
Компот із свіжих (заморожених) ягід, м'ятою та родзинками
Підвечірок
яблуко печене, гарбуз печений
Середа
Другий сніданок
Кабачки в панірувальних сухарях
Чай з молоком
Обід
Помідори або огірки солені
Борщ з чорносливом
Риба запечена з морково, цибуленю під соусом бешамель
Картопляне скибочками з куркумою
Хліб цільнозерновий
Напій шипшиновий
Підвечірок
Банани свіжі
Четвер
Другий сніданок
Гарбузова запіканка з творогом
Чай з лимоном
Обід
Салат з запеченої капусти та родзинками
Суп білий з галушками
Бефстроганов з вареної яловичини
Каша гречана з маслом
Хліб цільнозерновий
Компот із свіжих фруктів
Підвечірок
Морква, горіхи волоські
П'ятниця
Другий сніданок
Штрудель з горіхом та яблуком
Молоко
Обід
Салат вінігрет
Суп з м'ясних фрікадельок

Парові биточки
Товчанка
Хліб цільнозерновий
Сік натуральний
Підвечірок
Яблуко

1. Страви перспективного меню відповідають технологічним рецептурам із **збірників**, що подані нижче.

1. *Збірник рецептур страв та кулінарних виробів для підприємств громадського харчування (2007)*
2. *Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів для підприємств громадського харчування (2000)*
3. *Збірник Є.Клопотенко (2021)*
4. *Збірник рецептур страв для харчування школярів (2007)*