

"УЗГОДЖЕНО"

Начальник Кропивницького районного
управління Головного управління
Держпродспоживслужби в Кіровоградській
області Віктор Заброда

"ЗАТВЕРДЖУЮ"

Директор
КЗ «Сасівський ліцей»
Компаніївської селищної ради
Кропивницького району
Кіровоградської області
Кравченко В.М. _____
" ____ " _____ 2023 р.

Примірне чотиритижневе меню на зимовий період 2023 – 2024 н.р.

І тиждень			6-11 років	11-14 років	14-18 років
Понеділо к	1,28	Салат з капусти з ароматною олією (капуста врожаю 2023року)	100	100	100
	08.12	Відварна картопля з вершковим маслом	120	150	150
	4.13	Курка тушкована в соусі "гуляш"	70	100	120
		Сир твердий	15	15	15
	11.03	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	200	200	200
	12.01	Яблука свіжі	100	100	100
		Хліб цільнозерновий	30	50	50
Вівторок	1.44	Вінегрет	100	100	100
	08.01	Гречана каша з чебрецем	120	150	150
	6.03	Риба запечена з овочами	60	90	120
		Йогурт	125	125	125
	12.01	Банани свіжі	100	100	100
		Хліб цільнозерновий	30	50	50
Середа	1.36	Салат з буряка з ароматною олією	100	100	100
	07.08	Мак енд чіз	120	150	150
		Яйце відварне	1	1	1
	11.03	Сік	200	200	200
	12.01	Яблука свіжі	100	100	100
Четвер	7.13	Львівський сирник з морквою та сметаною	100	100	100
	08.06	Горохове пюре	120	150	150
		Хліб цільнозерновий	30	50	50
	Ст.193	Чай	200	200	200
	12.01	Банани свіжі	100	100	100

П'ятниця	1.09	Салат з квашених огірків,капусти,моркви та горошку	100	100	100
	4.04	Плов з курячим м'ясом (рис)	180/70	250/100	300/120
	11.05	Какао з молоком	200	200	200
	12.01	Яблука свіжі	100	100	100
II тиждень			6-11 років	11-14 років	14-18 років
Понеділок	1.08	Салат з овочів та яєць	100	100	100
	08.07	Лобіо з квасолею	120	150	150
		Сир твердий	15	15	15
	11.03	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	200	200	200
		Хліб цільнозерновий	30	50	50
	12.01	Яблуко свіже	100	100	100
Вівторок	1.24	Салат з капустою (капуста врожаю 2023року) та морквою	100	100	100
	6.03	Риба тушкована з овочами під томатним соусом	60	90	120
	08.12	Відварна картопля з вершковим маслом	120	150	150
		Хліб цільнозерновий	30	50	50
	11.08	Чай масала	200	200	200
	12.01	Банани свіжі	100	100	100
Середа	1.27	Салат з червоної капусти з соусом «Вінегрет»	100	100	100
	08.26	Каша пшенична	120	150	150
		Яйце відварне	1	1	1
		Йогурт	125	125	125
	12.01	Яблуко свіже	100	100	100
Четвер	7.10	Запіканка сирна з яблуками та морквою	100	100	100
	4.04	Плов з курячим мясом (рис)	180/70	250/100	300/120
	12.01	Банани свіжі	100	100	100
		Хліб цільнозерновий	30	50	50
		Сік	200	200	200
П'ятниця	1,36	Салат з буряка з ароматною олією	100	100	100
	07.08	Мак енд чіз	120	150	150
	4.08	Курячий шніцель	70	100	120
	11.05	Какао з молоком	200	200	200
	12.01	Яблука свіжі	100	100	100

ІІІ тиждень			6-11 років	11-14 років	14-18 років
Понеділок	1.20	Салат з капусти ,моркви та зеленого горошку	100	100	100
	08.26	Каша пшенична (розсипчата)	120	150	150
	4.17	Чахохбілі з куркою	100/70	150/100	175/120
	11.08	Чай масала	200	200	200
	12.01	Банани свіжі	100	100	100
		Хліб цільнозерновий	30	50	50
Вівторок	1.24	Салат з капустою та морквою	100	100	100
	08.12	Відварна картопля з вершковим маслом	120	150	150
	6.03	Риба тушкована	60	90	120
	11.05	Какао з молоком	200	200	200
		Хліб цільнозерновий	30	50	50
	12.01	Яблука свіжі	100	100	100
Середа	1.27	Салат з червоної капусти з соусом «Вінегрет»	100	100	100
	08.01	Гречана каша з чебрецем	100	150	150
		Хліб цільнозерновий	30	50	50
		Відварне яйце	1	1	1
		Йогурт	125	125	125
	12.01	Банани свіжі	100	100	100
Четвер	7.13	Львівський сирник з морквою та сметаною	100	100	100
	8.06	Горохове пюре	120	150	150
		Сир твердий	15	15	15
		Сік	200	200	200
	12.01	Яблука свіжі	100	100	100
П'ятниця	1.09	Салат з капусти, квашених огірків,моркви та зеленого горошку	100	100	100
	07.08	Мак енд чіз	120	150	150
	04.07	Курка по-італійськи	60	85	100
	11.03	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	200	200	200
	12.01	Банани свіжі	100	100	100
			6-11 років	11-14 років	14-18 років

IV тиждень					
Понеділок	1.36	Салат з буряка з ароматною олією	100	100	100
	08.07	Лобіо з квасолею	120	150	150
	4.08	Курячий шніцель	70	100	120
	стор.193	Чай	200	200	200
		Сир твердий	15	15	15
		Хліб цільнозерновий	30	50	50
	12.01	Яблука свіжі	100	100	100
Вівторок	1.09	Салат з капусти,квашених огірків та зеленого горошку	100	100	100
	08.01	Гречана каша з чебрецем	120	150	150
	6.03	Риба тушкована з овочами під томатним соусом	60	90	120
		Хліб цільнозерновий	30	50	50
	12.01	Банани свіжі	100	100	100
		Сир твердий	15	15	15
	11.03	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	200	200	200
Середа	1.17	Салат з морквою, з каррі та соусом "Вінегрет"	100	100	100
	08.13	Картопляне пюре з орегано	100	120	150
		Курка по-італійски	70	100	120
	12.01	Яблука свіжі	100	100	100
		Йогурт	125	125	125
		Хліб цільнозерновий	30	50	50
Четвер	1.27	Салат з червоної капусти з соусом "Вінегрет"	100	100	100
	07.08	Мак енд чіз	120	150	150
		Сік	200	200	200
	12.01	Банани свіжі	100	100	100
П'ятниця	1.24	Салат з капусти та моркви	100	100	100
	8,26	Каша пшенична	120	150	150
	11.05	Какао з молоком	200	200	200
	12.01	Яблука свіжі	100	100	100
		Яйце відварне	1	1	1

Підстава для складання примірного чотиритижневого меню: Науковий Звіт санітарно-епідеміологічної оцінки технологічних карт страв та виробів для харчування дітей віком від 6 до 18 років у закладах освіти, розроблених ФОП Клопотенко Є.В. (Україна. м. Київ) та затверджених установою "Інститут громадського здоров'я" О.М. Мерзяєва АМН України 8.2/2469 від 06.09.2021 року. Збірник рецептур страв для харчування школярів К.Техніка.1987.