

УЗГОДЖЕНО

Начальник Кропивницького районного управління Головного управління Держциролспоживслужби в Кіровоградській області

Віктор ЗАБРОДА

2023 р

УЗГОДЖЕНО

Начальник управління освіти Кропивницького міської ради

Лариса КОСТЕНКО

2023 р

ЗАТВЕРДЖЕНО

Начальник управління освіти Кропивницького міського району

Лариса КОСТЕНКО

2023 р

Рекомендоване примірне чотириденне меню одноразового харчування для учнів, які навчаються в закладах загальної середньої освіти Кропивницької міської територіальної громади, в межах передбачених асигнувань на Осінній 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	15	К 1.02	Салаг зі свіжих томатів із солодким перцем	75	75	75	
К 1.30	Салаг з пекінською капустою, огірків та кропу	75	75	75	75	ЗР 169	Яйце відварне (Я)	1 шт.	1 шт.	1 шт.	
К 08.25	Каша булгур з морквою (Г,ЗП)	120	150	150	150	ЗК 08.05	Ризогто із зеленим горошком та твердим сиром (МП, Л)	120	150	150	
К 6.03	Хек тушкований з овочами під томатним соусом (Р)	60	90	120	120	к/к	Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	50	50	
ЗП 362	Сік	200	200	200	200	МП 516	Узвар	200	200	200	
ЗР 323	Фрукти свіжі	100	100	100	100	ЗР 323	Фрукти свіжі	100	100	100	
К 1.04	Салаг з сиру твердого та томатів (МП,Л)	100	100	100	100	к/к	ВІВТОРОК	30	30	30	
ЗР 290	Каша гречана з м'яса (ЗП,Л,МП)	120	150	150	150	ЗР 118	Рагу з овочів	100	150	150	
ЗР 286	Биточок рублений з м'яса птиці паровий (ЗП,Г,МП,Л)	75	75	100	100	МП 493	Сирники з сметанним соусом (ЗП,Г,МП,Л,Я)	100/25	100/25	100/25	
МП 516	Узвар	200	200	200	200	ЗР 350	Чай чорний без цукру з лимоном	200/5	200/5	200/5	

к/к	Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	50	50	50	ЗР 323	Фрукти свіжі	80	80	80
ЗР 323	Фрукти свіжі	100	100	100	100					
МП464	Салат зі свіжої капусти та моркви	100	100	100	100	МП 464	СЕРЕДА	100	100	100
К 8.12	Відварена картопля з вершковим маслом (МП,Л)	120	150	150	150	К 4.10	Запече філе курки з орегано	50	75	90
К 4.08	Курячий шніцель (Г,Я,МП,Л)	70/25	100/25	120/25	120/25	К 08.26	Каша пшенична з м/в (ЗП,Г,Л,МП)	120	150	150
К 10.05	з соусом «Кетчуп»									
к/к	Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	50	50	50	к/к	Хліб цільнозерновий (МП,Г)	30	50	50
ЗК 11.12	Йогурт (МП,Л)	125	125	125	125	ЗК 11.12	Йогурт (МП,Л)	125	125	125
ЗР 323	Фрукти свіжі	100	100	100	100	К 12.01	Фрукти свіжі	100	100	100
к/к	Овочі свіжі						ЧЕТВЕР			
ЗРС 429	Плов з родзинками (ЗП)	30	30	30	30	К 1.04	Салат з сиру твердого та томатів (МП,Л)	100	100	100
К 07.10	Запіканка сирна з яблуком та морквою (Г,МП,Л,Я) з сметаним соусом	120	150	150	150	ЗР 211	Фіш боли в томатному соусі (Я, Р, ЗП, Г)	60/20	80/40	100/50
ЗК 109	Чай з мелісою	200	200	200	200	ЗР 290	Каша гречана з м/в (МП,Л)	120	150	150
ЗР 323	Фрукти свіжі	100	100	100	100	к/к	Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	50	50
К 1.23	Салат з капусти, зеленого горошку з насінням сояшинику	100	100	100	100	ЗП 362	Сік	200	200	200
К 3.02	Скрамбл (Я)	50	50	50	50	ЗР 323	Фрукти свіжі	100	100	100
ЗК 40	Поленга (каша кукурудзяна) (ЗП, Г, МП,Л)	120	150	150	150		П'ЯТНИЦЯ			
к/к	Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	50	50	50	МП 464	Салат зі свіжих огірків	75	75	75
МП 515	Какао (Л,МП)	200	200	200	200	МП 505	Макарони з твердих порід пшениці відварні (ЗП,Г,Л,МП)	120	150	150
ЗР 323	Фрукти свіжі	100	100	100	100	К 4.13	Курка тушкована в соусі гуляш з кмінном	70	70	70
						МП 515	Какао (Л,МП)	200	200	200
						ЗР 323	Фрукти свіжі	100	100	100

№ рецептури	ІІІ тиждень		Вага, грам			№ рецептури	ІV тиждень		Вага, грам		
	ПОНЕДІЛОК		6-11 р. (1-4 кл)	11-14 р. (5-9 кл)	14-18 р. (1-4 кл)		ПОНЕДІЛОК		6-11 р. (1-4 кл)	11-14 р. (5-9 кл)	14-18 р. (1-4 кл)
	III тиждень	ПОНЕДІЛОК	III тиждень	ПОНЕДІЛОК	III тиждень		ПОНЕДІЛОК	III тиждень	ПОНЕДІЛОК	III тиждень	ПОНЕДІЛОК
ЗР 36	Салат зі свіжої капусти	100	100	100	К 08.14	Овочі припущені з соусом «Бешамель»	100	100	100	100	
К 08.03	Рис з кмином (ЗП, МП, Л)	120	150	150	К 08.13	Картопляне пюре з орегано	120	150	150	150	
К 6.02	Риба запечена з морквою та цибулею під соусом «Бешамель»	60	90	120	ЗР 297	Шницель з хеку натуральний (Р, Я, Г, ЗП)	60	80	100	100	
К 11.01	Компот з яблук свіжих та м'ятою	200	200	200	ЗРС1069	Чай чорний без цукру	200	200	200	200	
к/к	Хліб цільнозерновий (ЗП,Г) з сиром твердим	30/10	50/10	50/10	к/к	Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	50	50	50	
ЗР 323	Фрукти свіжі	60	60	60	К 12.01	Фрукти свіжі	100	100	100	100	
МП 355	Салат з моркви свіжої	75	75	75	ЗР 9	ВІВТОРОК	15	15	15	15	
МП 395	Гуляш з філе птиці (Г)	100	100	100	к/к ЗР 52	Овочі свіжі (квашені)	30	30	30	30	
ЗР 290	Каша гречана з м'в (Л,МП)	120	150	150	МП 482	Ліннві голубці з пшоном та філе птиці (ЗП,Л, МП)	150	180	180	180	
К 07.13	Львівський сирник з морквою та сметаною (МП,Л,Г,Я)	115	135	135	к/к	Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	50	50	50	
к/к	Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	50	50	МП1516	Узвар	200	200	200	200	
ЗП 362	С'к	200	200	200	К 12.01	Фрукти свіжі	100	100	100	100	
К 12.01	Фрукти свіжі	100	100	100		СЕРЕДА					
К 1.31	Салат з капусти, моркви, селери та сиром твердим	100	100	100	К 1.02	Салат зі свіжих томатів з солодким перцем	75	75	75	75	
К. 4.03	Куліш з курячим м'ясом	180	250	250	К 4.04	Плов з курячим м'ясом (ЗП)	180	180	180	180	
к/к	Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	50	50	к/к	Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	50	50	50	
МП 516	Узвар	200	200	200	ЗК 11.12	Йогурт (МП,Л)	125	125	125	125	

ЗР 323	Фрукти свіжі	100	100	100	ЗР 323	Фрукти свіжі	100	100	100
	ЧЕТВЕР					ЧЕТВЕР			
МП464	Салат вітамінний	75	75	75	К 1.13	Салат з моркви, яблук з соусом «Вінегрет»	100	100	100
К 07.23	Вегетаріанський закритий пиріг	120	150	150	МП 430	Запіканка сирно-вермішелева з сметаним соусом (МП, Л, ЗП, Г)	120/30	150/40	150/40
МП 515	Какао (МП,Л)	200	200	200	ЗР 323	Фрукти свіжі	80	80	80
ЗР323	Фрукти свіжі	80	80	80	ЗП 362	Сік	200	200	200
	П'ЯТНИЦЯ					П'ЯТНИЦЯ			
ЗР 310	Кабачки (гарбуз) тушковані зі сметаною (ЗП, Г, МП, Л)	100	100	100	МП464	Салат вітамінний	100	100	100
К 3.05	Фрітата (Я)	50	50	50	ЗР 147	Каша вівсяна молочна з курагою (ЗП, Г, МП, Л)	200	200	200
ЗР 290	Каша ячнева з м/в (ЗП,Г,Л,МП)	120	150	150	К 3.03	Пухкий омлет з орегано (Я,МП,Л)	60	60	60
ЗК108	Чай каркаде	200	200	200	к/к	Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	50	50
ЗР 323	Фрукти свіжі	100	100	100	МП 515	Какао (МП,Л)	200	200	200
					ЗР 323	Фрукти свіжі	100	100	100

- Для покращення смакової якості страв дозволяється використовувати зелень 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.
- 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.;

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

Розробив головний спеціаліст управління освіти



Ірина СИДОРЕНКО