

Узгоджено:

В.о. начальника управління
Держпродспоживслужби
в м. Кіровограді

_____ С.Г.Сидоренко
(_____)_____201_р.

Узгоджено:

Начальник управління
освіти Кіровоградської
міської ради

_____ Л.Д.Костенко
(_____)_____201_р.

Затверджую:

Директор _____

(_____)_____201_р.

Рекомендоване примірне двотижневе меню для учнів, які навчаються у школах м. Кропивницького, в межах передбачених асигнувань на Весняний період

№ рецептури	ПОНЕДІЛОК	Вага, грам	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергійна цінність	№ рецептури	ПОНЕДІЛОК	Вага, грам	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергійна цінність
	Сніданок							Сніданок					
165	Макаронні вироби відварні з сиром твердим та м/в	130/20/5	10,9	10	29,3	249	291	Каша пшоняна	100	2,9	3,6	16,2	109
к/к	Хліб житньо-пшеничний (булочка) з м/в	40/10	3,1	9,2	21,4	180	169	Яйце відварне	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63
360	Чай зі згущеним молоком	200	1,5	1,6	17,3	90	к/к	Ікра кабачкова	30	0,5	1,6	2,7	28
	Разом за сніданок		15,5	21	68	519	к/к	Хліб житньо-пшеничний з сиром твердим	40/10	3,1	9,2	21,4	180
	Обід						349	Чай з цукром	200	0,1	-	15	60
к/к	Суп болгарський	250	2,6	4,1	14	104		Разом за сніданок		12	19	56	440
315	Рагу овочеве	150	3,2	12,7	17,8	199		Обід					
219	Ковбаса відварна	40	4,5	13,3	-	139	81	Суп гороховий (або з квасолею)	250	5,9	4,7	20,7	150
к/к	Хліб пшеничний	50	3,9	1,2	26,7	133	115	Капуста тушкована з картоплею	150	4,2	11,6	25	223
326	Компот із свіжих плодів	200	0,1	-	6,8	28	191	Скумбрія припущена	50/5	11	4,1	5,6	83
	Разом за обід		14,3	31	65	603	к/к	Хліб пшеничний	50	3,9	1,2	26,7	133
							к/к	Напій цитрусовий	200	0,3	-	16,8	69
	ВІВТОРОК							Разом за обід		25	22	95	658
	Сніданок							ВІВТОРОК					

180	Ліниві вареники зі згущеним молоком	100/10	15,4	11	15,1	223		Сніданок					
к/к	Хліб житньо-пшеничний	50	3,9	1,2	26,7	133	52	Овочі солоні	30	0,8	-	0,2	4,8
349	Чай з цукром	200	0,1	-	15	60	283	Плов з м'ясом	150	13,4	11	28,2	270
	Разом за сніданок		19,4	12	57	416	к/к	Хліб житньо-пшеничний	50	3,9	1,2	26,7	133
	Обід						349	Чай з цукром	200	0,1	-	15	60
62	Борщ з квасолею	250	4,3	5,4	17,5	137		Разом за сніданок		18,2	12,2	70	468
237	Гуляш з мяса	30/50	12,8	6,3	2,6	119		Обід					
290	Каша пшенична розсипчаста, овочі солоні	150/30	7,5	5,1	43	251	83/84	Суп картопляний з м'ясним фрикадельками	250/35	9,9	6,8	19,6	180
к/к	Хліб пшеничний	50	3,9	1,2	26,7	133	188	Запіканка сирна з манною крупою та соусом з повидла	100/15	17,5	15,4	16	276
330	Компот зі сухофруктів	200	0,6	-	31,5	129	182	або сирники	100/15	16,8	11,6	30	295
к/к	Пиріжок з повидлом	75	5,6	18	41,3	267	к/к	Хліб пшеничний	50	3,9	1,2	26,7	133
	Разом за обід		35	36	163	1036	352	Кавовий напій на молоці	200	3,3	3,3	24,8	142
	СЕРЕДА							Разом за обід		35	27	87,1	731
	Сніданок							СЕРЕДА					
1.306	Оладки з печінки	50	7,7	21	3	232		Сніданок					
291	Каша рисова з м/в	150	2,3	4,5	24,1	147	52	Овочі солоні	30	0,8	-	0,2	4,8
	Хліб житньо-пшеничний	50	3,9	1,2	26,7	133	291	Каша гречана з м/в	100	3,1	3,7	15,8	110
349	Чай з цукром	200	0,1	-	15	60	219	Сосиска відварна	40	4,5	13,3	-	139
323	Фрукти свіжі	100	0,4	-	9,8	43	к/к	Хліб житньо-пшеничний з м/в	40/10	3,1	9,2	21,4	180
	Разом за сніданок		14,4	27	78,6	615	349	Чай з цукром	200	0,1	-	15	60
	Обід							Разом за сніданок		11,5	26,2	52,4	494
80	Суп картопляний з крупою	250	3,1	2,5	21,7	122		Обід					
635	Бігос з м'ясом птиці	150	16	19	10	271	43	Салат з вареного буряка	50	0,9	1	4,6	31
к/к	Хліб пшеничний	50	3,9	1,2	26,7	133	87/88	Суп картопляний з галушками (макаронними виробами)	250	5	6,1	25,6	178
326	Компот із свіжих плодів	200	-	-	6,4	26	236	Печеня по-домашньому	175	13,2	28,2	19	383
	Кондитерській виріб (вафлі)	50	3,2	1,6	32	153	к/к	Хліб пшеничний	50	3,9	1,2	26,7	133
	Разом за обід		26,2	24	97	705	332	Кисіль	200	0,1	-	29,3	118
	ЧЕТВЕР							Разом за обід		23,1	36,5	105	843
	Сніданок							ЧЕТВЕР					
151	Каша молочна з гречана з м/в	200/5	7,6	7,3	21,3	180		Сніданок					

5	Бутерброд з ковбасою н/к та сиром твердим	30/20/10	8	11	15,6	195	291	Каша рисова з м/в	100	1,5	3	16	98
349	Чай з цукром	200	0,1	-	15	60	194	Хек тушкований з овочами в томаті	35/35	7,6	4,6	3,9	84
	Разом за сніданок		16	18	52	435	к/к	Хліб житньо-пшеничний	50	3,9	9,4	26,7	207
	Обід						349	Чай з цукром	200	0,1	-	15	60
76	Суп селянський з перловою крупою	250	2,3	4,4	14,1	106		Разом за сніданок		13	17	62	449
202	Биточки з хеку	50	6,7	2,7	8,7	86		Обід					
1.136	Картопля тушкована	150	3	8	25	184	3	Бутерброд з твердим сиром	30/5/15	5,9	8,9	16	108
к/к	Хліб пшеничний	50	3,9	1,2	26,7	133	77	Суп овочевий зі сметаною	250/10	2,6	6,9	15,1	135
362	Сік	200	1	-	21,2	92	261	Тюфтелі (1 варіант)	50/40	0,5	0,1	1,9	10
	Кондитерській виріб (печиво)	50	3,2	1,6	32	153	295	Макарони відварні	100	3,7	3,3	23,7	140
	Разом за обід		20,1	18	128	754	к/к	Хліб пшеничний	50	3,9	1,2	26,7	133
							330	Компот зі сухофруктів	200	0,6	-	31,5	129
	П'ЯТНИЦЯ							Разом за обід		17,2	20,4	115	655
	Сніданок							П'ЯТНИЦЯ					
108	Горошок зелений відварний	30	0,8	-	1,6	25,5		Сніданок					
291	Каша ячна з в/м	100	2,9	4,6	13,5	108	306	Морква тушкована	50	0,7	1,6	5,9	37
227	Бефстроганов	50	8,7	6,9	2,8	109	291	Каша вівсяна з в/м	100	2,9	4,6	13,5	108
к/к	Хліб житньо-пшеничний з м/в	40/10	3,1	9,2	21,4	180	285	Биточок з філе птиці	60	11,8	8,2	8,9	163
349	Чай з цукром	200	0,1	-	15	60	к/к	Хліб житньо-пшеничний	40	3,1	1	21,4	106
	Разом за сніданок		15,6	21	54,3	483	362	Сік	200	1	-	21,2	92
	Обід							Разом за сніданок		20	15,4	70,9	506
1.118	Капусняк	250	2,63	6,8	14,8	131		Обід					
43	Салат з вареного буряка	50	0,9	1	4,6	31	15	Салат із солоних огірків	50	1,2	2,5	0,9	32
298	Картопляне пюре	150	3,2	5,6	23,3	157	61	Борщ з картоплею	250	2,5	5,3	17,5	129
298	Стегна запечені з сиром	60	9,8	7,8	2,4	132	279	Рагу з птиці	175	12,9	11	17,6	217
к/к	Хліб пшеничний з м/в	40/10	3,1	9,2	21,4	180	к/к	Хліб пшеничний	50	3,9	1,2	26,7	133
330	Компот зі сухофруктів	200	0,6	-	31,5	129	349	Чай з цукром	200	0,1	-	15	60
	Разом за обід		20,2	30	98	760	к/к	Булочка	50	3,2	1,6	32	153
								Разом за обід		24	21,6	110	724