**Узгоджено: Узгоджено: Затверджую:**

В.о. начальника управління Начальник управління Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Держпродспоживслужби освіти Кіровоградської \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

в м. Кіровограді міської ради \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Г.Сидоренко \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Д.Костенко (\_\_\_\_\_)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_ р.

(\_\_\_\_\_)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_ р. (\_\_\_\_\_)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_ р.

Рекомендоване примірне двотижневе меню для учнів, які навчаються у школах

м. Кропивницького, в межах передбачених асигнувань на Зимовий 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 ячна | 100 | 2,3 | 3,2 | 14,4 | 96 |
| 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 м/в | 40/10 | 3,1 | 9,2 | 21,4 | 180 |
|  | **Обід** |  |  |  |  |  | 350 | Чай з лимоном | 200/5 | 0,2 | - | 15,2 | 63 |
| 85/  86 | Суп картопляний з рибними фрикадельками | 250/30 | 10,3 | 3,2 | 20,2 | 151 |  | Разом за сніданок |  | ***11,2*** | ***18,6*** | ***54*** | ***430*** |
| к/к | Салат з моркви свіжої | 30 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 10 |  | **Обід** |  |  |  |  |  |
| 229 | Ковбаса смажена | 50 | 6,9 | 20 | - | 206 | 81 | Суп гороховий (або з квасолею) | 250 | 5,9 | 4,7 | 20,7 | 150 |
| 291 | Каша пшоняна з м/в | 100 | 2,9 | 3,6 | 16,2 | 109 | 36 | Салат зі свіжої капусти | 50 | 0,8 | 2,5 | 4,5 | 44 |
| к/к | Хліб пшеничний | 50 | 3,9 | 1,2 | 26,7 | 133 | 298 | Картопляне пюре | 150 | 3,2 | 5,6 | 23,3 | 157 |
| 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 |  | ***24,6*** | ***28*** | ***72*** | ***637*** | к/к | Хліб пшеничний | 50 | 3,9 | 1,2 | 26,7 | 133 |
|  | ВІВТОРОК |  |  |  |  |  | к/к | Напій лимонний | 200 | 0,3 | - | 16,8 | 69 |
|  | **Сніданок** |  |  |  |  |  |  | Разом за обід |  | ***25*** | ***18,1*** | ***97,6*** | ***636*** |
| 290 | Каша гречана розсипчаста | 100 | 5,1 | 4,2 | 26,3 | 166 |  | ВІВТОРОК |  |  |  |  |  |
| 232 | Печінка по - строгановські | 35/35 | 9,9 | 8,3 | 2,6 | 125 |  | **Сніданок** |  |  |  |  |  |
| к/к | Хліб житньо-пшеничний | 50 | 3,9 | 1,2 | 26,7 | 133 | к/к | Салат з моркви свіжої | 30 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 10 |
| 323 | Яблука свіжі | 100 | 0,4 | - | 9,8 | 43 | 283 | Плов з м’ясом | 150 | 13,4 | 11 | 28,2 | 270 |
| 349 | Чай з цукром | 200 | 0,1 | - | 15 | 60 | к/к | Хліб житньо-пшеничний | 50 | 3,9 | 1,2 | 26,7 | 133 |
|  | Разом за сніданок |  | ***19,4*** | ***14*** | ***80,4*** | ***527*** | 349 | Чай з цукром | 200 | 0,1 | - | 15 | 60 |
|  | **Обід** |  |  |  |  |  |  | Разом за сніданок |  | ***17,9*** | ***12,3*** | ***71,8*** | ***473*** |
| 60 | Борщ зі сметаною | 250/10 | 2,9 | 6,7 | 17,2 | 144 |  | **Обід** |  |  |  |  |  |
| 237 | Гуляш з яловичини | 30/50 | 12,8 | 6,3 | 2,6 | 119 | 83/84 | Суп картопляний з м’ясним фрикадельками | 250/35 | 9,9 | 6,8 | 19,6 | 180 |
| 290 | Каша пшенична розсипчаста, овочі солоні | 150/30 | 7,5 | 5,1 | 43 | 251 | 188 | Запіканка сирна з манною крупою та соусом з повидла | 100/15 | 17,5 | 15,4 | 16 | 276 |
| к/к | Хліб пшеничний | 50 | 3,9 | 1,2 | 26,7 | 133 | 182 | або сирники | 100/15 | 16,8 | 11,6 | 30 | 295 |
| 330 | Компот зі сухофруктів | 200 | 0,6 | - | 31,5 | 129 | к/к | Хліб пшеничний | 50 | 3,9 | 1,2 | 26,7 | 133 |
| к/к | Пиріжок з повидлом | 75 | 5,6 | 18 | 41,3 | 267 | 352 | Кавовий напій на молоці | 200 | 3,3 | 3,3 | 24,8 | 142 |
|  | Разом за обід |  | ***33,3*** | ***37*** | ***162*** | ***1043*** |  | Разом за обід |  | ***34,6*** | ***26,7*** | ***87,1*** | ***731*** |
|  | СЕРЕДА |  |  |  |  |  |  | СЕРЕДА |  |  |  |  |  |
|  | **Сніданок** |  |  |  |  |  |  | **Сніданок** |  |  |  |  |  |
| 5 | Бутерброд з ковбасою н/к та сиром твердим | 30/20/10 | 8 | 11 | 15,6 | 195 | 36 | Салат зі свіжої (квашеної) капусти | 50 | 0,8 | 2,5 | 4,5 | 44 |
| 150 | Каша рисова молочна | 210 | 5 | 11,6 | 43,9 | 301 | 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 |
|  | Разом за сніданок |  | ***13,1*** | ***23*** | ***75*** | ***556*** | к/к | Хліб житньо-пшеничний з м/в | 40/10 | 3,1 | 9,2 | 21,4 | 180 |
|  | **Обід** |  |  |  |  |  | 349 | Чай з цукром | 200 | 0,1 | - | 15 | 60 |
| 80 | Суп картопляний з крупою | 250 | 3,1 | 2,5 | 21,7 | 122 |  | Разом за сніданок |  | ***11,6*** | ***29*** | ***56,7*** | ***533*** |
| 248 | Шніцель з яловичини | 60 | 9,8 | 8.8 | 10,4 | 234 |  | **Обід** |  |  |  |  |  |
| 307 | Овочі тушковані | 150 | 3,7 | 5,4 | 14,2 | 123 | 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 | 50 | 3,2 | 1,6 | 32 | 153 | к/к | Хліб пшеничний | 50 | 3,9 | 1,2 | 26,7 | 133 |
|  | Разом за обід |  | ***23,7*** | ***20*** | ***111*** | ***791*** | 332 | Кисіль | 200 | 0,1 | - | 29,3 | 118 |
|  | ЧЕТВЕР |  |  |  |  |  |  | Разом за обід |  | ***23,1*** | ***36,5*** | ***105*** | ***843*** |
|  | **Сніданок** |  |  |  |  |  |  | ЧЕТВЕР |  |  |  |  |  |
| 180 | Ліниві вареники зі згущеним молоком | 100/10 | 15,4 | 11 | 15,1 | 223 |  | **Сніданок** |  |  |  |  |  |
| к/к | Хліб пшеничний | 30 | 2,3 | 0,7 | 16 | 80 | 291 | Каша рисова з м/в | 150 | 2,3 | 4,5 | 24,1 | 147 |
| 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 |  | ***17,8*** | ***12*** | ***46*** | ***363*** | к/к | Хліб житньо-пшеничний | 50 | 3,9 | 9,4 | 26,7 | 207 |
|  | **Обід** |  |  |  |  |  | 349 | Чай з цукром | 200 | 0,1 | - | 15 | 60 |
| к/к | Суп болгарський | 250 | 2,6 | 4,1 | 14 | 104 |  | Разом за сніданок |  | ***14*** | ***18,5*** | ***70*** | ***498*** |
| 202 | Биточки з хеку | 50 | 6,7 | 2,7 | 8,7 | 86 |  | **Обід** |  |  |  |  |  |
| 296 | Картопля відварна | 100 | 2 | 3,3 | 17,3 | 107 | 52 | Овочі солоні (кабачки) | 30 | 0,8 | - | 0,2 | 4,8 |
| 306 | Морква тушкована | 50 | 0,7 | 1,6 | 5,9 | 37 | 77 | Суп овочевий зі сметаною | 250/10 | 2,6 | 6,9 | 15,1 | 135 |
| к/к | Хліб пшеничний | 50 | 3,9 | 1,2 | 26,7 | 133 | 261 | Тюфтелі (1 варіант) | 50/40 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 10 |
| 362 | Сік | 200 | 1 | - | 21,2 | 92 | 291 | Каша кукурудзяна | 150 | 2,3 | 2,9 | 20,8 | 121 |
|  | Разом за обід |  | ***17*** | ***13*** | ***94*** | ***559*** | 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 |  | ***17,8*** | ***22*** | ***105*** | ***691*** |
|  | **Сніданок** |  |  |  |  |  |  | П'ЯТНИЦЯ |  |  |  |  |  |
| 291 | Каша вівсяна з в/м | 100 | 2,9 | 4,6 | 13,5 | 108 |  | **Сніданок** |  |  |  |  |  |
| 237 | Гуляш з м’яса птиці | 50 | 5,3 | 4,1 | 1,7 | 75 | 108 | Горошок зелений відварний | 30 | 0,8 | - | 1,6 | 25,5 |
| к/к | Хліб житньо-пшеничний з м/в | 40/10 | 3,1 | 9,2 | 21,4 | 180 | 291 | Каша пшоняна з м/в | 100 | 2,9 | 3,6 | 16,2 | 109 |
| 345 | Яблука печені | 65 | 0,3 | - | 26,5 | 109 | 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 |  | ***12*** | ***18*** | ***78*** | ***532*** | 362 | Сік | 200 | 1 | - | 21,2 | 92 |
|  | **Обід** |  |  |  |  |  |  | Разом за сніданок |  | ***20*** | ***12,8*** | ***69,3*** | ***496*** |
| 3 | Бутерброд з твердим сиром | 30/5/15 | 5,9 | 8,9 | 16 | 108 |  | **Обід** |  |  |  |  |  |
| 1.118 | Капусняк | 250 | 2,63 | 6,8 | 14,8 | 131 | 15 | Салат із солоних огірків | 50 | 1,2 | 2,5 | 0,9 | 32 |
| 279 | Рагу з птиці | 175 | 12,9 | 11 | 17,6 | 217 | 61 | Борщ з картоплею | 250 | 2,5 | 5,3 | 17,5 | 129 |
| 330 | Компот зі сухофруктів | 200 | 0,6 | - | 31,5 | 129 | 295 | Макарони відварні | 100 | 3,7 | 3,3 | 23,7 | 140 |
| к/к | Булочка | 50 | 3,2 | 1,6 | 32 | 153 | 298 | Стегна запечені з сиром | 60 | 9,8 | 7,8 | 2,4 | 132 |
|  | Разом за обід |  | ***25,2*** | ***28*** | ***112*** | ***738*** | к/к | Хліб пшеничний | 50 | 3,9 | 1,2 | 26,7 | 133 |
|  |  |  |  |  |  |  | 349 | Чай з цукром | 200 | 0,1 | - | 15 | 60 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Разом за обід |  | ***21*** | ***20*** | ***86*** | ***626*** |

Розробив спеціаліст I категорії управління освіти І. Сидоренко