**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. Кропивницький, в межах передбачених асигнувань на Осінній період

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептури | ПОНЕДІЛОК | **Вага, грам** | **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи** | **Енергійна цінність** | № рецептури | ПОНЕДІЛОК | **Вага, грам** | **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи** | **Енергійна цінність** |
|  | **Сніданок** |  |  |  |  |  |  | **Сніданок** |  |  |  |  |  |
| 291 | Каша пшоняна з м/в | 100 | 2,9 | 3,6 | 16,2 | 109 | 9 | Сир твердий | 15 | 3,5 | 4,5 | - | 56 |
| 229 | Ковбаса смажена | 50 | 6,9 | 20 | - | 206 | 446 | Макарони відварні з овочами | 150 | 5,3 | 4,5 | 33,5 | 200 |
|  | Ікра кабачкова | 30 | 0,5 | 1,6 | 2,7 | 28 |  | Хліб житньо-пшеничний з м/в | 50/10 | 3,9 | 9,4 | 26,7 | 207 |
|  | Хліб житньо-пшеничний | 50 | 3,9 | 1,2 | 26,7 | 133 | 351 | Чай зі згущеним молоком | 200 | 1,5 | 1,6 | 17,3 | 90 |
| 349 | Чай з цукром | 200 | 0,1 | - | 15 | 60 |  | Разом за сніданок |  | ***14,2*** | ***20*** | ***78*** | ***553*** |
| 323 | Фрукти свіжі (банани) | 50 | 0,8 | - | 10,5 | 46 |  | **Обід** |  |  |  |  |  |
|  | Разом за сніданок |  | ***15,1*** | ***26,4*** | ***71,1*** | ***582*** | 15 | Салат із солоних огірків | 50 | 1,2 | 2,5 | 0,9 | 32 |
|  | **Обід** |  |  |  |  |  | 220 | Суп польовий | 250 | 2,7 | 3,9 | 19,4 | 127 |
| 36 | Салат зі свіжої капусти | 50 | 0,8 | 2,5 | 4,5 | 44 | 115 | Капуста тушкована з картоплею | 150 | 4,2 | 11,6 | 25 | 223 |
| 81 | Суп гороховий | 250 | 5,9 | 4,7 | 20,7 | 150 | 169 | Яйце відварне | 1 шт. | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 191 | Скумбрія припущена | 50/5 | 11 | 4,1 | 5,6 | 83 |  | Хліб пшеничний | 50 | 3,9 | 1,2 | 26,7 | 133 |
| 1.136 | Картопля тушкована | 150 | 3 | 8 | 25 | 184 | 362 | Сік (томатний) | 200 | 2 | - | 6,6 | 34 |
|  | Хліб пшеничний | 50 | 3,9 | 1,2 | 26,7 | 133 |  | Булочка (печиво) | 50 | 3,2 | 1,6 | 32 | 153 |
| 326 | Компот із свіжих яблук | 200 | - | - | 6,4 | 26 |  | Разом за обід |  | ***22,3*** | ***25,4*** | ***111*** | ***765*** |
|  | Разом за обід |  | ***24,6*** | ***21*** | ***89*** | ***620*** |  | ВІВТОРОК |  |  |  |  |  |
|  | ВІВТОРОК |  |  |  |  |  |  | **Сніданок** |  |  |  |  |  |
|  | **Сніданок** |  |  |  |  |  | 51 | Овочі свіжі | 50 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 10 |
| 5 | Бутерброд з ковбасою н/к та сиром твердим | 30/20/10 | 8 | 11 | 15,6 | 195 | 291 | Каша пшенична | 100 | 3,1 | 3,2 | 17,2 | 110 |
| 149 | Каша молочна манна з м/в | 200/5 | 6,4 | 11 | 43 | 303 | 237 | Гуляш з м’яса | 50/30 | 12,8 | 6,3 | 2,6 | 119 |
| 169 | Яйце відварне | 1 шт. | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |  | Хліб житньо-пшеничний | 50 | 3,9 | 1,2 | 26,7 | 133 |
| 349 | Чай з цукром | 200 | 0,1 | - | 15 | 60 | 349 | Чай з цукром | 200 | 0,1 | - | 15 | 60 |
|  | Разом за сніданок |  | ***19,6*** | ***27*** | ***74*** | ***621*** |  | Разом за сніданок |  | ***20,4*** | ***11*** | ***63,4*** | ***432*** |
|  | **Обід** |  |  |  |  |  |  | **Обід** |  |  |  |  |  |
|  | Овочі свіжі (помідор) | 50 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 10 | 52 | Овочі солоні (кабачки) | 30 | 0,8 | - | 0,2 | 4,8 |
| 62 | Борщ з квасолею | 250 | 4,3 | 5,4 | 17,5 | 137 | 77 | Суп овочевий зі сметаною | 250/10 | 2,6 | 6,9 | 15,1 | 135 |
| 285 | Биточок з філе птиці | 60 | 11,8 | 8,2 | 8,9 | 163 | 283 | Плов з м’ясом | 150 | 13,4 | 11 | 28,2 | 270 |
| 298 | Картопляне пюре | 150 | 3,2 | 5,6 | 23,3 | 157 |  | Хліб пшеничний | 50 | 3,9 | 1,2 | 26,7 | 133 |
|  | Хліб пшеничний | 50 | 3,9 | 1,2 | 26,7 | 133 | 330 | Компот зі сухофруктів | 200 | 0,6 | - | 31,5 | 129 |
| 330 | Компот зі сухофруктів | 200 | 0,6 | - | 31,5 | 129 |  | Разом за обід |  | ***21,3*** | ***19,1*** | ***102*** | ***672*** |
|  | Пиріжок з повидлом | 75 | 5,6 | 18 | 41,3 | 267 |  | СЕРЕДА |  |  |  |  |  |
|  | Разом за обід |  | ***30*** | ***39*** | ***151*** | ***996*** |  | **Сніданок** |  |  |  |  |  |
|  | СЕРЕДА |  |  |  |  |  | 22 | Салат зі свіжих овочів | 50 | 0,8 | 2 | 2 | 30 |
|  | **Сніданок** |  |  |  |  |  | 291 | Каша гречана з м/в | 100 | 3,1 | 3,7 | 15,8 | 110 |
| 108 | Горошок зелений відварний | 30 | 0,8 | - | 1,6 | 25,5 | 219 | Сосиска відварна | 40 | 4,5 | 13,3 | - | 139 |
| 1.306 | Оладки з печінки | 50 | 7,7 | 21 | 3 | 232 |  | Хліб житньо-пшеничний | 50 | 3,9 | 1,2 | 26,7 | 133 |
| 291 | Каша рисова з м/в | 150 | 2,3 | 4,5 | 24,1 | 147 | 362 | Сік | 200 | 1 | - | 21,2 | 92 |
|  | Хліб житньо-пшеничний | 50 | 3,9 | 1,2 | 26,7 | 133 |  | Разом за сніданок |  | ***13,3*** | ***20,2*** | ***66*** | ***504*** |
| 349 | Чай з цукром | 200 | 0,1 | - | 15 | 60 |  | **Обід** |  |  |  |  |  |
|  | Разом за сніданок |  | ***14,8*** | ***26,7*** | ***70,4*** | ***598*** | 42 | Салат із вареного буряка з сиром твердим | 50 | 2,6 | 2,1 | 3,3 | 43 |
|  | **Обід** |  |  |  |  |  | 81 | Суп картопляний з квасолею | 250 | 5,8 | 4,7 | 19,5 | 144 |
| 80 | Суп картопляний з крупою | 250 | 3,1 | 2,5 | 21,7 | 122 | 236 | Печеня по-домашньому | 175 | 13,2 | 28,2 | 19 | 383 |
| 307 | Капуста тушкована | 150 | 3,7 | 5,4 | 14,2 | 123 |  | Хліб пшеничний | 50 | 3,9 | 1,2 | 26,7 | 133 |
|  | Стегна запечені з сиром | 50 | 8,2 | 6,5 | 2 | 110 | 350 | Чай з лимоном | 200/5 | 0,2 | - | 15,2 | 63 |
|  | Хліб пшеничний | 50 | 3,9 | 1,2 | 26,7 | 133 |  | Разом за обід |  | ***25,7*** | ***36,2*** | ***84*** | ***766*** |
| 326 | Компот із свіжих плодів | 200 | - | - | 6,4 | 26 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кондитерській виріб | 50 | 3,2 | 1,6 | 32 | 153 |  | ЧЕТВЕР |  |  |  |  |  |
|  | Разом за обід |  | ***22,1*** | ***17,2*** | ***103*** | ***667*** |  | **Сніданок** |  |  |  |  |  |
|  | ЧЕТВЕР |  |  |  |  |  | 108 | Горошок зелений відварний | 30 | 0,8 | - | 1,6 | 25,5 |
|  | **Сніданок** |  |  |  |  |  | 296 | Картопля відварна | 100 | 2 | 3,3 | 17,3 | 107 |
|  | Овочі свіжі | 30 | 0,4 | - | 1,4 | 7,2 | 202 | Биточки з хеку | 50 | 6,7 | 2,7 | 8,7 | 86 |
| 295 | Макарони відварні | 100 | 3,7 | 3,3 | 23,7 | 140 |  | Хліб житньо-пшеничний з м/в | 50/10 | 3,9 | 9,4 | 26,7 | 207 |
| 196 | Піджарка з хеку | 50 | 8 | 5,5 | 4,1 | 98 | 349 | Чай з цукром | 200 | 0,1 | - | 15 | 60 |
| 349 | Чай з цукром | 200 | 0,1 | - | 15 | 60 |  | Разом за сніданок |  | ***14*** | ***15,4*** | ***69,3*** | ***486*** |
|  | Хліб житньо-пшеничний | 50 | 3,9 | 1,2 | 26,7 | 133 |  | **Обід** |  |  |  |  |  |
|  | Разом за сніданок |  | ***16,1*** | ***10*** | ***71*** | ***438*** |  | Овочі свіжі | 50 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 10 |
|  | **Обід** |  |  |  |  |  | 60 | Борщ зі сметаною | 250/10 | 2,9 | 6,7 | 17,2 | 144 |
| 20 | Салат зі свіжих овочів | 50 | 0,6 | 3 | 1,9 | 38 | 291 | Каша кукурудзяна | 150 | 2,3 | 2,9 | 20,8 | 121 |
| 1.118 | Капусняк | 250 | 2,63 | 6,8 | 14,8 | 131 | 233 | М'ясо тушковане | 50/30 | 14 | 5,7 | 2,6 | 118 |
| 290 | Каша гречана | 100 | 5,1 | 4,2 | 26,3 | 166 |  | Хліб пшеничний | 50 | 3,9 | 1,2 | 26,7 | 133 |
| 227 | Бефстроганов | 60 | 10,4 | 8,3 | 3,4 | 131 | 330 | Компот зі сухофруктів | 200 | 0,6 | - | 31,5 | 129 |
|  | Хліб пшеничний | 50 | 3,9 | 1,2 | 26,7 | 133 |  | Разом за обід |  | ***24,2*** | ***17*** | ***101*** | ***655*** |
| 362 | Сік | 200 | 1 | - | 21,2 | 92 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Разом за обід |  | ***24*** | ***24*** | ***94,3*** | ***691*** |  | П'ЯТНИЦЯ |  |  |  |  |  |
|  | П'ЯТНИЦЯ |  |  |  |  |  |  | **Сніданок** |  |  |  |  |  |
|  | **Сніданок** |  |  |  |  |  | 277 | Голубці ліниві | 150 | 9,6 | 9,6 | 11 | 170 |
|  | Овочі свіжі | 50 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 10 | 169 | Яйце відварне | 1 шт. | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 291 | Каша вівсяна з в/м | 100 | 2,9 | 4,6 | 13,5 | 108 |  | Хліб житньо-пшеничний | 50 | 3,9 | 1,2 | 26,7 | 133 |
| 248 | Котлета з яловичини | 60 | 9,8 | 8.8 | 10,4 | 160 | 349 | Чай з цукром | 200 | 0,1 | - | 15 | 60 |
|  | Хліб житньо-пшеничний | 50 | 3,9 | 1,2 | 26,7 | 133 | 323 | Фрукти свіжі | 50 | 0,1 | - | 5 | 21 |
| 352 | Кавовий напій на молоці | 200 | 3,3 | 3,3 | 24,8 | 142 |  | Разом за сніданок |  | ***18,8*** | ***15,4*** | ***58*** | ***447*** |
|  | Разом за сніданок |  | ***20,4*** | ***18*** | ***77,3*** | ***553*** |  | **Обід** |  |  |  |  |  |
|  | **Обід** |  |  |  |  |  | 43 | Салат з вареного буряка | 50 | 0,9 | 1 | 4,6 | 31 |
| 36 | Салат зі свіжої капусти | 50 | 0,8 | 2,5 | 4,5 | 44 | 91 | Суп картопляний з макаронними виробами | 250 | 2,7 | 2,4 | 19,3 | 111 |
| 87/88 | Суп картопляний з галушками | 250 | 5 | 6,1 | 25,6 | 178 | 205 | Товченики з хеку з м/в | 105 | 16,8 | 4,8 | 9 | 147 |
| 283 | Плов з м’ясом | 150 | 13,4 | 11 | 28,2 | 270 | 298 | Картопляне пюре | 150 | 3,2 | 5,6 | 23,3 | 157 |
|  | Хліб пшеничний | 50 | 3,9 | 1,2 | 26,7 | 133 |  | Хліб пшеничний | 50 | 3,9 | 1,2 | 26,7 | 133 |
| 349 | Чай з цукром | 200 | 0,1 | - | 15 | 60 | 326 | Компот із свіжих плодів | 200 | 0,1 | - | 6,8 | 28 |
|  | Булочка | 100 | 6,3 | 3,2 | 63,3 | 306 |  | Разом за обід |  | ***27,6*** | ***15*** | ***89,7*** | ***607*** |
|  | Разом за обід |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Розробив спеціаліст I категорії управління освіти І. Сидоренко