

УЗГОДЖЕНО

Начальник Кропивницького районного управління Головного управління Держпродспоживслужби в Кіровоградській області

Віктор ЗАБРОДА

«01» 03 2024 р.

Анна Ніжнікова

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор комунального закладу «Навчально-виховне об'єднання № 32 «Спеціалізована загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів, позашкільний центр «Школа мистецтв» Кіровоградської міської ради Кіровоградської області»

Анна НІЖНІКОВА

«01» 03 2024 р.

Рекомендоване примірне чотиритижневе меню одноразового харчування для учнів комунального закладу «Навчально-виховне об'єднання № 32 «Спеціалізована загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів, позашкільний центр «Школа мистецтв» Кіровоградської міської ради Кіровоградської області», в межах передбачених асигнувань на Весняний період

| № реце птур и | І тиждень | | № реце птур и | ІІ тиждень | |
|---------------|---|--------------------------------|----------------|--|--------------------------------|
| | ПОНЕДІЛОК | Вага, грам 6-11 р. (1-4 кл) | | ПОНЕДІЛОК | Вага, грам 6-11 р. (1-4 кл) |
| К 1.12 | Салат з моркви та імбирем | 100 | К 1.18 | Салат з моркви з сиром (Л,МП) | 100 |
| К 2.12 | Суп квасолевий | 250 | ЗР 220 | Суп польовий (ЗН, МН) | 250 |
| К 3.03 | Пухкий омлет з орегано (МП, Я) | 60 | К 605 | Фрикадельки рибні (Р, Я) | 60 |
| МП 505 | Макаронні вироби відварні (ЗП,Г,Л,МП) | 120 | МП 505 | Макароні вироби відварні (ЗП, Г, Л,МП) | 120 |
| К11.05 | Какао (Л,МП) | 200 | ЗП 362 | Сік | 200 |
| К/К | Хліб цільнозерновий (ЗП,Г) | 30 | к/к | Хліб цільнозерновий(ЗП,Г) | 30 |
| К 12.01 | Фрукти свіжі | 100 | Зр 323 | Фрукти | 100 |
| | ВІВТОРОК | | | ВІВТОРОК | |
| К 1.13 | Салат з моркви, яблук з соусом «Вінегрет» | 100 | К/к | Овочі свіжі | 50 |
| К 2.02 | Борщ Полтавський (Л,МП,С) | 250/5 | К 2.07 | Суп овочевий | 250 |
| К.07.10 | Запіканка сирна з яблук, морквою та сметаною (МП, Я,Г, Л) | 100/15 | К 4. 17 | Чахохбілі з куркою | 90 |
| К11.06 | Напій шипшини | 200 | К 08.13 | Каша пшенична (Г, МП, Л) | 120 |
| К 12.01 | Фрукти свіжі | 100 | ЗК 11.12 | Йогурт (МП,Л) | 125 |
| | СЕРЕДА | | Пром-ве вироб. | Хліб цільнозерновий(ЗП,Г) | 30 |
| | | | К11.03 | Фрукти | 100 |
| | СЕРЕДА | | | СЕРЕДА | |

| | | |
|--------------------|---|-------------------|
| K1.38 | Салат з буряка, кураги, горіхів та йогуртом (МП,Л,ГХ) | 100 |
| ЗР 79 | Суп з макаронними виробами (Г, Л,ЗП) | 250 |
| K4.04 | Плов з курячим м'ясом | 180 |
| K11.05 | Какао з молоком | 200 |
| К/К | Хліб | 200 |
| K12.01 | Фрукти свіжі | 100 |
| ЧЕТВЕР | | |
| K1.31 | Салат з капусти, яблук та селери (С) | 100 |
| K2.10 | Суп з крупою рисовою і томатом (Г,МП) | 200 |
| K.6.06 | Стіки рибні (Р, Я, Г) | 60 |
| K08.25 | Булгур (Г, МП,Л) | 120 |
| К/К | Хліб цільнозерновий з сиром твердим (ЗП,Г) | 30/15 |
| ЗП 362 | Сік | 200 |
| К 12.01 | Фрукти свіжі | 100 |
| П'ЯТНИЦЯ | | |
| К/к | Овочі свіжі | 100 |
| K 2.07 | Суп овочевий | 250/5 |
| K 4.07 | Курка по-італійськи | 85 |
| K 08.15 | Кускус (Г,МП,Л) | 120 |
| ЗК 11.12 | Йогурт (МП,Л) | 125 |
| к/к | Хліб цільнозерновий (ЗП,Г) | 30 |
| K 12.01 | Фрукти свіжі | 100 |
| III тиждень | | |
| № рецептури | | Вага, грам |
| ПОНЕДІЛОК | | |
| к/к | Овочі свіжі | 100 |
| K 2.07 | Суп овочевий | 250/20 |
| K 08.25 | Каша пшенична (Г,МП,Л) | 120 |
| K 3.05 | Фрітата (Я) | 50 |
| ЗК 11.12 | Йогурт (МП, Л) | 125 |

| | | |
|-------------------|---|-------------------|
| K1.38 | Салат з буряка, кураги, горіхів та йогуртом (МП, Г, Л) | 100 |
| ЗР1.105 | Борщ по-бахмацьки (Л, МП,) | 250/10 |
| K4.07 | Курка по італійськи | 85 |
| K 08.25 | Булгур (Г) | 120 |
| K11.06 | Напій шипшини | 200 |
| Зр 323 | Фрукти | 100 |
| к/к | Хліб цільнозерновий (ЗП,Г) | 30 |
| ЧЕТВЕР | | |
| K 1.23 | Салат з капусти, зеленого горошку та насінням соняшнику | 100 |
| МП 375 | Суп гороховий з грінками (ЗП,Г) | 250/10 |
| K 3.03 | Пухкий омлет з орегано (Г,Л,МП) | 50 |
| K 8.21 | Каша пшоняна (Г,МП,Л) | 120 |
| K11.05 | Какао (МП,Л) | 200 |
| к/к | Хліб цільнозерновий (ЗП,Г) | 20 |
| K 12.01 | Фрукти свіжі | 100 |
| П'ЯТНИЦЯ | | |
| МП 423 | Морква тушкована з яблуками | 100 |
| Зр 83/84 | Суп з фрикадельками | 250/35 |
| K 07.11 | Запіканка сирна з ягідним кюлі (МП,Я,Л,Г) | 100/25 |
| K11.03 | Узвар | 200 |
| K 12.01 | Фрукти свіжі | 100 |
| IV тиждень | | |
| № рецептури | | Вага, грам |
| ПОНЕДІЛОК | | |
| к/к | Томати свіжі | 50 |
| K 2.02 | Борщ Полтавський зі сметаною (Л,МП,) | 250/5 |
| ЗР 191 | Скумбрія припущена з овочами (Р) | 45/5 |
| K 08.21 | Каша пшоняна (Г,МП,Л) | 120 |
| ЗП 362 | Сік | 200 |

| | | | | | |
|-----------------|---|--------|-----------------|---|--------|
| ЗР 323 | Фрукти | 100 | К/к | Хліб цільнозерновий з сиром твердим (ЗП,Г,МП) | 30/15 |
| | | | ЗР 323 | Фрукти | 100 |
| ВІВТОРОК | | | ВІВТОРОК | | |
| ЗР 307 | Капуста тушкована | 100 | К 1.12 | Салат з моркви та імбирем | 100 |
| ЗР245 | Суп харчо (Г) | 250 | ЗР 80 | Суп картопляней з гречаною крупою | 250 |
| ЗР 209 | Каша гречана з м/в | 120 | К 4.04 | Плов курячий з м'ясом | 180 |
| К 4.08 | Курячий шніцель | 70 | К/К | Хліб цільнозерновий (ЗП,Г,МП) | 30 |
| К 11.03 | Узвар | 200 | ЗР 323 | Фрукти | 100 |
| ЗР 323 | Фрукти | 100 | К 11.05 | Какао (МП,Л) | 200 |
| К/к | Хліб цільнозерновий з сиром твердим (ЗП,Г,) | 30/15 | | | |
| СЕРЕДА | | | СЕРЕДА | | |
| К 1.39 | Салат з буряка та селери з сиром (МП, С | 100 | ЗР 92 | Салат з буряка та твердого сиру (МП,) | 100 |
| МП 375 | Суп гороховий з грінками | 250/10 | К 2.12 | Суп квасолевий (МП,Л) | 250 |
| К 4.17 | Чахохбілі з куркою | 100 | ЗР 286 | Биточок з філе курки (пар.) (ЗП,Г, МП,Л) | 50 |
| МП 505 | Макарони відварні з твердих сортів (Г,ЗП,Л,МП) | 120 | МП 505 | Макарони вироби відварні з твердих сортів(Г,ЗП,Л,МП) | 120 |
| МП 515 | Какао | 200 | К 11.03 | Узвар | 200 |
| ЗР 323 | Фрукти | 100 | ЗР 323 | Фрукти | 100 |
| ЧЕТВЕР | | | ЧЕТВЕР | | |
| К 1.23 | Салат з капусти, зеленого горошку та насінням соняшнику | 100 | МП 423 | Морква тушкована з яблуком | 100 |
| ЗР 80 | Суп з гречаною крупою | 250 | К 2.07 | Суп овочевий | 200/5 |
| К 6.07 | Котлети рибні (Р, Я, Г) | 60 | К 07.11 | Запіданка сирна з манною крупою з ягідним кюлі (МП,Л,Г,Я) | 100/25 |
| | Йогурт (МП,Л) | 200 | к/к | Хліб цільнозерновий(Г,ЗП,) | 30 |
| К 08.25 | Булгур (Г) | 120 | ЗР 350 | Чай з лимоном | 200 |
| к/к | Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | 30 | К 12.01 | Фрукти свіжі | 50 |
| ЗР 323 | Фрукти | 100 | | | |
| П'ЯТНИЦЯ | | | П'ЯТНИЦЯ | | |
| К 1.13 | Салат з моркви, яблук з соусом «Вінегрет» | 100 | К1.23 | Салат з капусти, зеленим горошком та насінням соняшника | 100 |
| К 2.02 | Борщ Полтавський | 250 | МП 375 | Суп гороховий з грінками(ЗП,Г) | 250/10 |

| | | | | | |
|---------|-------------------------------------|--------|----------|----------------------------|-----|
| К 07.13 | Львівський сирник з кюлі (МП,Я,Г,Л) | 100/15 | К 3.05 | Фрітата (Я) | 50 |
| МП 362 | Сік | 200 | К8.15 | Каша кускус (Г,МП,Л) | 120 |
| | | | ЗК 11.12 | Йогурт (Л, МП) | 125 |
| | | | к/к | Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | 20 |
| | | | ЗР 323 | Фрукти | 100 |

1. Для покращення смакової якості страв дозволяється використовувати зелень кропу, цибулі 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.
2. Індеси алергенів зазначені відповідно додатку 13 Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку

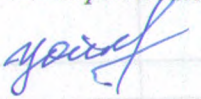
Використані збірники: **МП**-Методичний посібник «Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах» Видання 2014 р;
ЗР -Збірник рецептур страв (технологічних карт) для харчування школярів, видання 1990р.;

ЗРС - Збірник рецептур страв і кулінарних виробів для підприємств громадського харчування», видання 1982 р.;

ЗРН - Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів» МЗЄЗіТУ, Київ «А.С.К.» 2005р

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

Розробив шеф кухар



Людмила ЧАЙКОВСЬКА

| | | | | | |
|--------|----------------------------|---------|--------|----------------------------|---------|
| 100 | Сирник з кюлі (МП,Я,Г,Л) | 3Р 323 | 100 | Фрітата (Я) | 3Р 323 |
| 250 | Сік (МП,Л) | К 3.15 | 250/10 | Каша кускус (Г,МП,Л) | МП 372 |
| 20 | Йогурт (Л, МП) | 3Р 286 | 100 | Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | К 1.12 |
| 120 | Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | МП 202 | 120 | Каша кускус (Г,МП,Л) | МП 202 |
| 200 | Фрукти | К 11.03 | 200 | Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | МП 212 |
| 100 | Фрукти | 3Р 323 | 100 | Фрукти | 3Р 323 |
| 100 | Сирник з кюлі (МП,Я,Г,Л) | МП 423 | 100 | Сирник з кюлі (МП,Я,Г,Л) | К 1.23 |
| 200 | Сирник з кюлі (МП,Я,Г,Л) | К 2.07 | 200 | Сирник з кюлі (МП,Я,Г,Л) | 3Р 80 |
| 100 | Сирник з кюлі (МП,Я,Г,Л) | К 07.11 | 80 | Сирник з кюлі (МП,Я,Г,Л) | К 6.07 |
| 30 | Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | 3Р 320 | 200 | Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | К 08.22 |
| 200 | Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | К 12.01 | 120 | Хліб цільнозерновий (Г,ЗП) | к/к |
| 20 | Фрукти | 3Р 323 | 30 | Фрукти | 3Р 323 |
| 100 | Сирник з кюлі (МП,Я,Г,Л) | К 1.23 | 100 | Сирник з кюлі (МП,Я,Г,Л) | К 1.13 |
| 250/10 | Сирник з кюлі (МП,Я,Г,Л) | МП 372 | 250 | Сирник з кюлі (МП,Я,Г,Л) | К 2.02 |