

Узгоджено:

Начальник Кропивницького міського управління Головного управління Держпродспоживслужби Кіровоградської області

Ю.Ю.Івановська  
( ) 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 загальноосвітніх навчальних закладах м. Кропивницького, в межах передбачених асигнувань на Осінній-Зимовий період

№ рецептури	ПОНЕДІЛОК	Вага, грам	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергійна цінність	№ рецептури	ПОНЕДІЛОК	Вага, грам	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергійна цінність
	<b>Сніданок</b>							<b>Сніданок</b>					
295	Макарони відварні з м/в	100	3,7	3,3	23,7	140	291	Каша гречана з м/в	100	3,7	4,4	19	132
219	Ковбаса відварна	40	4,5	13,3	-	139	169	Яйце відварне	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63
к/к	Ікра кабачкова	30	0,5	1,6	2,7	28	к/к	Хліб житньо-пшеничний з сиром твердим	40/10	3,1	9,2	21,4	180
к/к	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		12	18,2	55,7	435
	Разом за сніданок		12,7	19,4	68,1	500		<b>Обід</b>					
	<b>Обід</b>						74	Розсольник	250	2,6	5,5	18,2	133
к/к	Салат із свіжої моркви	50	1	2,6	6,3	47,3	1.136	Картопля тушкована	120	2,4	6,4	20	147
81	Суп гороховий	250	5,9	4,7	20,7	150	219	Сосиска відварна	40	4,5	13,3	-	139
291	Каша рисова з м/в	100	1,5	3	16	98	к/к	Хліб пшеничний	50	3,9	1,2	26,7	133
195	Риба хек смажена	50	9,7	4,7	2,3	114	362	Сік	200	1	-	21,2	92
к/к	Хліб пшеничний	50	3,9	1,2	26,7	133		Разом за обід		14,4	26	86	644
330	Компот зі сухофруктів	200	0,6	-	31,5	129							
	Разом за обід		22,6	16,2	104	671							
	<b>ВІВТОРОК</b>							<b>ВІВТОРОК</b>					
	<b>Сніданок</b>							<b>Сніданок</b>					

188	Запіканка сирна з манною крупою та соусом з повидла	100/15	17,5	15	16	276	36	Салат зі свіжої капусти	50	0,8	2,5	4,5	44
182	або сирники зі сметаною кип яченою	100/10	16,8	12	30	295	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		<b>17</b>	<b>12</b>	<b>45</b>	<b>355</b>	349	Чай з цукром	200	0,1	-	15	60
	<b>Обід</b>							Разом за сніданок		<b>18,2</b>	<b>15</b>	<b>74,4</b>	<b>507</b>
62	Борщ з квасолею	250	4,3	5,4	17,5	137		<b>Обід</b>					
285	Котлета з філе птиці	50	9,8	6,8	7,4	136	77	Суп овочевий зі сметаною	250/10	2,6	6,9	15,1	135
290	Каша пшенична розсипчаста, овочі солоні	150/20	7,5	5,1	43	251	237	Гуляш з мяса	30/50	12,8	6,3	2,6	119
к/к	Хліб пшеничний	50	3,9	1,2	26,7	133	295	Макарони відварні	120	4,4	4	28,4	168
326	Компот із свіжих плодів	200	-	-	6,4	26	52	Овочі солоні	30	0,8	-	0,2	4,8
	Разом за обід		<b>26</b>	<b>19</b>	<b>101</b>	<b>683</b>	к/к	Хліб пшеничний	50	3,9	1,2	26,7	133
	<b>СЕРЕДА</b>						330	Компот зі сухофруктів	200	0,6	-	31,5	129
	<b>Сніданок</b>							Разом за обід		<b>25,1</b>	<b>18,4</b>	<b>105</b>	<b>689</b>
291	Каша геркулесова з в/м	100	2,9	4,6	13,5	108		<b>СЕРЕДА</b>					
1.306	Оладки з печінки	50	7,7	21	3	232		<b>Сніданок</b>					
к/к	Хліб житньо-пшеничний	50	3,9	1,2	26,7	133	149	Каша манна молочна з м/в	200/5	6,4	11	44	303
349	Чай з цукром	200	0,1	-	15	60	5	Бутерброд з ковбасою н/к та сиром твердим	30/20/10	8	11	15,6	195
	Разом за сніданок		<b>15</b>	<b>27</b>	<b>58</b>	<b>533</b>	349	Чай з цукром	200	0,1	-	15	60
	<b>Обід</b>							Разом за сніданок		<b>14,5</b>	<b>22</b>	<b>75</b>	<b>558</b>
235	Яловичина духова	180	16,5	7,3	16,2	197		<b>Обід</b>					
52	Овочі солоні	30	0,8	-	0,2	4,8	80	Суп картопляний з крупою	250	3,1	2,5	21,7	122
к/к	Хліб пшеничний	50	3,9	1,2	26,7	133	236	Печеня по-домашньому	175	13,2	28,2	19	383
330	Компот зі сухофруктів	200	0,6	-	31,5	129	к/к	Хліб пшеничний	50	3,9	1,2	26,7	133
к/к	Булочка	50	3,2	1,6	32	153	326	Компот із свіжих плодів	200	-	-	6,4	26
	Разом за обід		<b>25,2</b>	<b>10</b>	<b>106</b>	<b>617</b>	к/к	Булочка або кондитерський виріб	50	3,2	1,6	32	153
	<b>ЧЕТВЕР</b>							Разом за обід		<b>23,4</b>	<b>34</b>	<b>106</b>	<b>817</b>
	<b>Сніданок</b>							<b>ЧЕТВЕР</b>					
290	Каша гречана розсипчаста з овочевим соусом	100/20	5,1	4,2	26,3	166		<b>Сніданок</b>					
202	Биточки з хеку	50	6,7	2,7	8,7	195	370, 373	Оладки з сиром кисломолочним та повидлом	150/10/	14,3	17	65,7	475

к/к	Хліб житньо-пшеничний	40	3,1	1	21,4	106	354	Какао на молоці	180	3,4	3,5	23,2	139
352	Кавовий напій	200	3,3	3,3	24,8	142	323	Фрукти свіжі	50	0,2	-	4,9	22
	Разом за сніданок		<b>18,2</b>	<b>11</b>	<b>81</b>	<b>609</b>		Разом за сніданок		<b>18</b>	<b>31</b>	<b>126</b>	<b>864</b>
	<b>Обід</b>							<b>Обід</b>					
80	Суп картопляний з рисовою крупою	250	3,1	2,5	21,7	122	76	Суп селянський з пшеничною крупою	250	2,3	4,4	14,1	180
635	Бігос з сосисками	150	16	19	10	271	194	Хек тушкований з овочами в томаті	50/50	10,9	6,6	5,6	120
к/к	Хліб пшеничний з м/в та сиром твердим	40/10/10	5,4	12	21,4	217	300	Пюре картопляне гарбузове	120	2,6	4,4	18,6	125
349	Чай з цукром	200	0,1	-	15	60	к/к	Хліб пшеничний	50	3,9	1,2	26,7	133
323	Фрукти свіжі	100	0,4	-	9,8	43	350	Чай з лимоном	200/5	0,2	-	15,2	63
	Разом за обід		<b>25</b>	<b>34</b>	<b>78</b>	<b>713</b>		Разом за обід		<b>20</b>	<b>17</b>	<b>80</b>	<b>621</b>
	<b>П'ЯТНИЦЯ</b>							<b>П'ЯТНИЦЯ</b>					
	<b>Сніданок</b>							<b>Сніданок</b>					
290	Каша перлова з м/в	100	3	3,2	21,8	129	291	Каша ячна (кукурудзяна) з в/м	100	2,9	4,6	13,5	108
227	Бефстроганов	50	8,7	6,9	2,8	109	232	Печінка по - строгановські	35/35	9,9	8,3	2,6	125
к/к	Хліб житньо-пшеничний	50	3,9	9,4	26,7	207	к/к	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		<b>16</b>	<b>20</b>	<b>66</b>	<b>496</b>		Разом за сніданок		<b>17</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	<b>426</b>
	<b>Обід</b>							<b>Обід</b>					
87/88	Суп картопляний з галушками (макаронними виробами)	250	5	6,1	25,6	178	61	Борщ з картоплею	250	2,5	5,3	17,5	129
43	Салат з вареного буряка	50	0,9	1	4,6	31	291	Каша рисова з м/в	100	1,5	3	16	98
211	Тюфтелі з хеку в соусі	50/30	7	6	9,5	118	267	Ковбаски по-львівські в сметанно-томатному соусі	50/30	10,6	13	13,8	199
298	Картопляне пюре	150	3,2	5,6	23,3	157	к/к	Хліб пшеничний	50	3,9	1,2	26,7	133
к/к	Хліб пшеничний	50	3,9	1,2	26,7	133	к/к	Напій цитрусовий	200	0,3	-	16,8	69
332	Кисіль	200	0,1	-	29,3	118		Разом за обід		<b>19</b>	<b>23</b>	<b>91</b>	<b>628</b>
	Разом за обід		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>119</b>	<b>735</b>							

**Примітка.** Овочі консервовані, овочі свіжі, салат з капусти свіжої (нового врожаю) та інші салати подаються до других страв як додатковий гарнір 20-50 грам за умовою дотримання передбачених асигнувань.