

УЗГОДЖЕНО

Начальник Кропивницького  
управління Головного управління  
Держпродспоживслужби в  
Кіровоградській області

*Олександр СІВЕНКО*  
Олександр СІВЕНКО  
(20) *Кітине* 2022 р

УЗГОДЖЕНО

Начальник управління освіти  
Кропивницького міської ради

*Лариса КОСТЕНКО*  
Лариса КОСТЕНКО  
(19) 2022 р

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор \_\_\_\_\_

( ) \_\_\_\_\_ 202\_ р

**Рекомендоване примірне чотиритижневе меню одноразового харчування (обід) для учнів,  
які навчаються в закладах загальної середньої освіти Кропивницької міської  
територіальної громади, в межах передбачених асигнувань на Зимовий період**

№ рецептури	I тиждень			Вага, грам			№ рецептури	II тиждень			Вага, грам		
	ПОНЕДІЛОК			6-11 р. (1-4 кл)	11-14 р. (5-8 кл)	14-18 р. (9-11 кл)		ПОНЕДІЛОК			6-11 р. (1-4 кл)	11-14 р. (5-8 кл)	14-18 р. (9-11 кл)
<b>Обід</b>						<b>Обід</b>							
ЗР 52	Огірок квашений			10	15	15	МП 355	Салат з капусти			75	75	75
ЗРН 1.105	Борщ по-бахмацьки зі свіжою капустою та сметаною(МП,Л)			250/25	300/25	300/25	МП 375	Суп гороховий з грінками (Г, ЗП)			250/25	300/25	300/25
ЗК08.25	Каша булгур з морквою (Г,ЗП)			120	150	150	ЗР 291	Каша рисова з м/в (ЗП, МП, Л)			120	150	150
ЗР 194	Хек тушкований в томаті з овочами (Р)			50/50	70/70	95/95	МП 411	Суфле з хеку зі сметанним соусом (Р,МП,Л,Я)			60/40	80/50	100/50
ЗК 109	Чай з мелісою			200	200	200	к/к	Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)			30	50	50
ЗР 323	Фрукти свіжі (груші)			100	100	100	К 11.04	Кисіль з ягід			200	200	200
							ЗР 323	Фрукти свіжі ( банани)			80	80	80
<b>ВІВТОРОК</b>						<b>ВІВТОРОК</b>							
<b>Обід</b>						<b>Обід</b>							
МП 358	Салат з відварного буряка			50	50	50	ЗР 52	Томати квашені			50	50	50
ЗРН 1.118	Капусняк зі сметаною (МП,Л,ЗП)			250/25	300/25	300/25	к/к	Цибуля свіжа ( зелена)			20	20	20
ЗРС	Каша пшенична з цибулею та			120	150	150	ЗР 61	Борщ з картоплею зі			250/25	300/25	300/25

185	морквою (МП,Л,ЗП,Г)					сметаною (МП,Л)			
ЗР 285	Котлета з м'яса птиці (ЗП,Г)	75	100	100	К 4.07	Курка по італійськи	60	85	100
ЗП 362	Сік	200	200	200	МП 505	Макарони з твердих порід пшениці відварні (ЗП,Г,Л,МП)	120	150	150
ЗР 323	Фрукти свіжі (банани)	100	100	100	ЗР 349	Чай чорний без цукру	200	200	200
					ЗР 323	Фрукти свіжі (мандарини)	100	100	100
<b>СЕРЕДА</b>						<b>СЕРЕДА</b>			
<b>Обід</b>						<b>Обід</b>			
МП464	Салат зі свіжої капусти та моркви	100	100	100	ЗР 42	Салат з відварного буряка та сиру твердого (МП,Л)	75	75	75
ЗРС 243 ЗР 84	Суп картопляний з сочевицею та фрикадельками (Л,Я,МП)	250/20	300/35	300/35	МП 369	Суп український з галушками (ЗП,Г,МП,Л)	250	300	300
К 4.08	Курячий шніцель (Г,Я,МП,Л)	70	100	120	МП 395	Гуляш з філе птиці	100	100	100
к/к	Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	50	50	ЗР 290	Каша гречана з м/в (ЗП,Л,МП)	100	150	150
ЗК 11.12	Йогурт (МП,Л)	125	125	125	ЗП 362	Сік	200	200	200
ЗР 323	Фрукти свіжі ( яблука)	100	100	100	ЗР 323	Фрукти свіжі (яблука)	100	100	100
					к/к	Хліб цільнозерновий (МП,Г)	30	50	50
<b>ЧЕТВЕР</b>						<b>ЧЕТВЕР</b>			
<b>Обід</b>						<b>Обід</b>			
МП 355	Салат з моркви та кураги	75	75	75	ЗР 48	Салат з моркви та яблук	75	75	75
К 2.07	Суп овочевий	250	300	300	МП 368	Куліш (ЗП)	250	300	300
МП430	Запіканка сирно- вермішелева зі сметанним соусом (ЗП,Г,МП,Л,Я)	100/40	150/50	150/50	МП 493	Сирники з курагою та сметанним соусом (ЗП,Г,МП,Л,Я)	100/25	150/30	150/30
к/к	Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	50	50	ЗР 323	Фрукти свіжі (банани)	80	80	80
МП 515	Какао (Л,МП)	200	200	200	МП 515	Какао (Л,МП)	200	200	200
ЗР 323	Фрукти свіжі ( апельсини)	100	100	100					
<b>П'ЯТНИЦЯ</b>						<b>П'ЯТНИЦЯ</b>			
<b>Обід</b>						<b>Обід</b>			
ЗР 48	Салат з морквою та яблуками	75	75	75	ЗР 9	Сир твердий (Л,МП)	15	15	15
МП	Суп картопляний з рисовою	250/30			МП 358	Вінегрет з квасолею	75	75	75

381	крупкою та рибними фрикадельками (ЗП,Я)		300/40	300/40					
Л 342	Омлет з сиром твердим (Я,МП,Л)	57	57	57	ЗР 80	Суп картопляний з гречаною крупкою (ЗП)	250	300	300
К 8.02	Гречка з томатною пастою (МП,Л)	120	150	150	ЗР 169	Яйце відварне (Я)	1 шт.	1 шт.	1 шт.
к/к	Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	50	50	ЗР 128	Каша пшоняна з морквою (ЗП,Г,Л,МП)	120	150	150
К 11.06	Напій з шипшини	200	200	200	МП 516	Узвар	200	200	200
ЗР 323	Фрукти свіжі ( мандарини)	80	80	80	к/к	Хліб цільнозерновий(ЗП,Г)	30	50	50
					К 7.06	Яблука каркаде	100	100	100

№ рецептури	III тиждень			Вага, грам			№ рецептури	IV тиждень			Вага, грам		
	ПОНЕДІЛОК			6-11 р. (1-4 кл)	11-14 р. (5-9кл)	14-18 р. (1-4 кл)		ПОНЕДІЛОК			6-11 р. (1-4 кл)	11-14 р. (5-9кл)	14-18 р. (1-4 кл)
<b>Обід</b>							<b>Обід</b>						
ЗР 42	Салат з відварного буряка та сиру твердого (МП,Л)	75	75	75	К 4 2020 р	Салат з буряком, картоплею та квашеної капусти	100	100	100				
ЗР 79	Суп картопляний з макаронними виробами (Г,ЗП)	250	300	300	МП 372	Суп з рисовою крупкою (харчо) (ЗП)	250	300	300				
ЗР 211	Фіш боли в томатному соусі (Я, Р, ЗП, Г)	60/20	80/40	100/50	ЗР 297	Шніцель з хеку натуральний (Р, Я, Г, ЗП)	60	80	100				
ЗРС 406	Каша пшенична з м/в (ЗП,Г,Л,МП)	120	150	150	ЗК11.12	Йогурт (МП,Л)	125	125	125				
К 11.01	Компот з яблук свіжих та м'ятою	200	200	200	ЗР323	Фрукти свіжі ( банани)	100	100	100				
к/к	Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	50	50	ЗК07.02	Печиво вівсяне(ЗП,Г,Я)	50	100	100				
ЗР 323	Фрукти свіжі (мандарини)	60	60	60									
<b>ВІВТОРОК</b>							<b>ВІВТОРОК</b>						
<b>Обід</b>							<b>Обід</b>						
МП 501	Ікра буряково - морквяна	75	75	75	К 12 2020 р	Салат з червоної капусти та насіння соняшника	75	75	75				

К 2.03	Зелений борщ зі шпинатом і сметаною	250/25	300/25	300/25	МП 372	Суп болгарський зі сметаною (Г, ЗП,Я, МП, Л)	250/10	300/10	300/10
ЗР 281	Курятина в сметані (МП,Л)	70	100	120	ЗК 40	Полента (каша кукурудзяна) (ЗП, Г, МП,Л)	120	150	150
К 39 2020 р	Фалафель (Г,ЗП,Я)	120	150	150	К 4.17	Чахохбілі з куркою (Г)	100	150	150
к/к	Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	50	50	ЗРС1009	Чай з лимоном без цукру	200/5	200/5	200/5
ЗП 362	Сік	200	200	200	ЗР 346	Яблуко запечені з сиром (МП,Л,Я)	80	80	80
ЗР 323	Фрукти свіжі ( яблука)	100	100	100	к/к	Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	50	50
<b>СЕРЕДА</b>						<b>СЕРЕДА</b>			
<b>Обід</b>					<b>Обід</b>				
ЗРС774	Капуста тушкована з чорносливом	75	75	75	ЗРС777	Буряк тушкований в сметані з чорносливом (МП,Л)	60	60	60
К 2.09	Суп Авголемоно (Я)	250	300	300	ЗР 74	Розсольник (ЗП,Г)	250/	300/	300/
ЗТД	Гречаники з філе птиці зі сметанним соусом (ЗП,МП,Л,Я)	180/50	240/50	240/50	ЗРС 446	Макарони відварні з овочами (Г,ЗП)	120	150	150
МП 516	Узвар	200	200	200	К 4.06	Котлета по- міланськи з сиром (Г,Л,Я,МП, ЗП)	90	100	120
ЗР 323	Фрукти свіжі ( апельсини)	100	100	100	ЗП 362	Сік	200	200	200
					ЗР 323	Фрукти свіжі (груша)	100	100	100
<b>ЧЕТВЕР</b>						<b>ЧЕТВЕР</b>			
<b>Обід</b>					<b>Обід</b>				
МП464	Салат вітамінний	75	75	75	РЗ 74	Суп овочевий зі сметаною (МП,Л)	250/10	300/10	300/10
МП 469	Борщ український зі сметаною (МП,Л)	250/10	300/10	300/10	Л 304	Каша «Боярська» (МП,Л)	150	200	200
ЗРС 429	Плов з родзинками (ЗП)	180	200	200	МП 493	Сирники з курагою та сметанним соусом (МП,Л)	50/30	50/30	50/30
МП 515	Какао (МП,Л)	200	200	200	к/к	Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	50	50
ЗР323	Фрукти свіжі ( банани)	80	80	80	МП516	Узвар	200	200	200
					ЗР323	Фрукти свіжі (апельсини)	80	80	80
<b>П'ЯТНИЦЯ</b>						<b>П'ЯТНИЦЯ</b>			
<b>Обід</b>					<b>Обід</b>				
ЗР 52	Овочі квашені	50	50	50	к/к	Цибуля свіжа ріпчаста ( або	15	20	20

						зелена)			
ЗР 79/84	Суп картопляний з пшоном та м'ясними фрикадельками (ЗП,Г,Я)	250/30	300/40	300/40	ЗР 61	Борщ Подільський зі сметаною (Л,МП)	250/10	300/10	300/10
Л 236	Котлета морквяна під сметанним соусом (МП,Л,Г,ЗП)	100/40	100/40	100/40	К 3.03	Пухкий омлет з оре гано (Я,МП,Л)	60	60	60
К 3.02	Скрамбл (Я)	50	50	50	ЗК08.25	Каша булгур з морквою (ЗП,Г)	120	150	150
к/к	Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	50	50	к/к	Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	50	50
ЗК108	Чай каркаде	200	200	200	МП 515	Какао (МП,Л)	200	200	200
ЗР 323	Фрукти свіжі (яблука)	100	100	100	ЗР 323	Фрукти свіжі (банан)	100	100	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. Індокси 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.;

**Л** - Збірник рецептур страв і кулінарних виробів для підприємств громадського харчування при загальноосвітніх школах» В.Т.Латишина, видання 2004 р.;

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