

УЗГОДЖЕНО:

Начальник Кропивницького
управління Головного управління
Держпродспоживслужби в
Кіровоградській області

Олександр СІЛЕНКО

(23) Сергій 2021 р



УЗГОДЖЕНО:

Начальник управління освіти
Кропивницького міської ради

Лариса КОСТЕНКО

08 2021 р



ЗАТВЕРДЖУЮ:

Директор _____

() 2021 р

Рекомендоване примірне двотижневе меню для учнів, які навчаються в закладах загальної середньої освіти м. Кропивницького, в межах передбачених асигнувань на Осінній період

№ рецептури	ПОНЕДІЛОК	Вага, грам		№ рецептури	ПОНЕДІЛОК	Вага, грам	
		1-4 кл.	5-11 кл.			1-4 кл.	5-11 кл.
	Сніданок				Сніданок		
9	Сир твердий (містить лактозу)	10	10	к/к	Овочі запечені	50	50
169	Яйце відварне	1 шт.	1 шт.	9	Сир твердий (містить лактозу)	10	10
307	Капуста тушкована (містить глютен)	50	50	150	Каша рідка молочна геркулесова з м/в (містить лактозу)	200	250
290	Каша гречана з м/в (містить лактозу)	100	150	169	Яйце відварне	1 шт.	1 шт.
к/к	Хліб «Український новий» (містить глютен)	30	40	к/к	Хліб «Цільнозерновий» бездріжджівий (містить глютен)	30	40
к/к	Булочка «Кунцівська нова» (містить глютен, лактозу)	50	50	349	Чай без цукру	200	200
362	Сік фруктовий	150	180	323	Фрукти свіжі	100	100
	Обід				Обід		
к/к ✓	Овочі свіжі	50		к/к	Салат з моркви свіжої ✓	50	
РЦ 34	Рибна юшка з хеку (містить лактозу, рибу)	250	-	81	Суп гороховий з грінками (містить лактозу, глютен)	250/30	-
РЦ 75	Картопляний гратен (містить	150	-	298	Картопляне пюре (містить лактозу)	150	-

	лактозу, глютен)						
к/к	Хліб пшеничний «Сонячний» (містить глютен)	40	-	207	Шніцель з хеку натуральний (містить лактозу, глютен, рибу, яйце))	50	-
1.395	Узвар без цукру	200	-	к/к	Хліб пшеничний «Сонячний» (містить глютен)	50	-
	ВІВТОРОК			362	Сік фруктовий	200	
	Сніданок				ВІВТОРОК		
189	Запіканка з сира кисломолочного з морквою та сметанним соусом (містить лактозу, глютен, яйце)	100/15	150/20		Сніданок		-
350	Чай з лимоном без цукру	200/5	200/5	к/к	Овочі свіжі ✓	20	50
				РЦ 62	Бігос з гречкою (містить лактозу)	150	150
323	Фрукти свіжі ✓	100	100	к/к	Хліб «Український новий» (містить глютен) з сиром твердим (містить лактозу, глютен)	30/15	40/15
				326	Компот із свіжих плодів без цукру	200	200
	Обід				Обід		
к/к	Овочі свіжі ✓	20		54-а	Ікра з буряка	50	
60	Борщ зі сметаною (містить лактозу)	250/15	-	1.118	Капусняк зі сметаною (містить лактозу)	250/15	
237	Гуляш із філе птиці (містить глютен)	50		290	Каша булгур з м/в (містить глютен, лактозу)	150	
290	Каша пшенична розсипчаста (містить глютен, лактозу)	150	-	РЦ 65	Чахохбілі з куркою (містить глютен)	75	
к/к	Хліб пшеничний «Сонячний» (містить глютен)	40	-	к/к	Хліб пшеничний «Сонячний» (містить глютен)	40	-
326	Компот із свіжих плодів без цукру	200	-	350	Чай з лимоном без цукру	200/5	-
	СЕРЕДА			323	Фрукти свіжі ✓	100	-
	Сніданок				СЕРЕДА		
36	Салат з капусти свіжої	50	75		Сніданок		
РЦ	Фрикадельки м'ясні з	50/30	75/45	РЦ 5	Салат з капусти запеченої	50	75

66/31 1	молочним соусом (містить яйце, лактозу)						
291	Каша кукурудзяна з м/в (містить лактозу)	120	150	283	Плов з м'ясом	135	150
к/к	Хліб «Цільнозерновий» бездріжджівий (містить глютен)	30	40	к/к	Хліб «Цільнозерновий» бездріжджівий (містить глютен)	30	40
349	Чай без цукру	200	200	323	Фрукти свіжі (яблука)	100	100
323	Фрукти свіжі (яблука)	100	100	358	Кефір або йогурт (містить лактозу)	150	150
	Обід				Обід		
54-а	Ікра з буряка	50	-	77	Суп овочевий зі сметаною (містить лактозу)	250/20	
87	Суп картопляний з галушками зі сметаною (містить глютен, лактозу)	250/20	-	290	Каша пшенична розсипчаста (містить глютен, лактозу)	150	
236	Печеня по домашньому з яловичини	175	-	222	Бефстроганов з яловичини відварної (містить глютен, лактозу)	50	-
к/к	Хліб пшеничний «Сонячний» (містить глютен)	40	-	к/к	Хліб пшеничний «Сонячний» (містить глютен)	40	-
1.395	Узвар без цукру	200	-	326	Компот із свіжих плодів без цукру	200	-
323	Фрукти свіжі (банани) ✓	100			ЧЕТВЕР		-
	ЧЕТВЕР				Сніданок		
	Сніданок			к/к	Капуста тушкована (містить глютен)	50	50
36	Салат з капусти свіжої ✓	50	75	307	Рибні палочки з хеку (містить глютен, лактозу, яйце, рибу)	50	50
РЦ 83	Хек запечений (містить рибу, яйце, глютен)	50	50	291	Каша пшонона з в/м (містить лактозу)	100	150
291	Каша рисова з м/в (містить лактозу)	100	150	к/к	Хліб «Український новий» (містить глютен)	30	40
к/к	Хліб «Український новий» (містить глютен)	30	40	РЦ 108	Чай каркаде без цукру	200	200
РЦ 108	Чай каркаде без цукру	200	200	323	Фрукти свіжі (цитрусові)	50	50
323	Фрукти свіжі (цитрусові)	50	50		Обід		
	Обід			к/к	Свіжі овочі	20	
к/к	Свіжі овочі	20		62	Борщ «Подільський» із квасолею та сметаною (містить лактозу)	250/15	-

80	Суп картопляний з гречаною крупою (містить лактозу)	250	-	РЦ 55	Болоньезе	75	-
248/3 14	Биточок м'ясний зі сметанним соусом (містить глютен, лактозу)	75/30	-	290	Каша гречана з м/в (містить лактозу)	120	-
290	Каша булгур з м/в (містить глютен, лактозу)	150	-	к/к	Хліб «Цільнозерновий» бездріжджівий (містить глютен)	40	-
к/к	Хліб «Цільнозерновий» бездріжджівий (містить глютен)	40	-	1.395	Узвар без цукру	200	-
362	Сік фруктовий	200	-		П'ЯТНИЦЯ		
	П'ЯТНИЦЯ				Сніданок		
	Сніданок			к/к	Свіжі овочі ✓	20	50
к/к	Свіжі овочі ✓	20		244	Рис відварний з овочами	100	150
9	Сир твердий (містить лактозу)	10	10	278	Філе птиці відварне з сметанним соусом	40/20	40/20
279	Рагу з птиці	175	175	к/к	Хліб «Український новий» (містить глютен)	30	40
к/к	Хліб «Український новий» (містить глютен)	30	40	326	Компот із свіжих плодів без цукру	200	200
349	Чай без цукру	200	349		Обід		
323	Фрукти свіжі	50	50	к/к	Свіжі овочі нового врожаю	30	
	Обід			к/к	Суп болгарський (містить яйце, глютен)	250	-
309	Буряк тушкований в сметанному соусі	50	-	284	Стегна запечені з сиром (містить лактозу)	60	
79	Суп з рисовою крупою (суп-Харчо) (містить лактозу)	250	-	1.336	Картопля тушкова	150	
РЦ 64/43	Курачий шніцель або курка з паприкою (містить глютен, яйця)	50	-	к/к	Хліб пшеничний «Сонячний» (містить глютен)	40	
290	Каша ячнева розсипчаста з м/в (містить глютен, лактозу)	120	-	350	Чай з лимоном без цукру	200/5	-
к/к	Хліб пшеничний «Сонячний» (містить глютен)	40	-	323	Фрукти свіжі (сливи) ✓	75	-
326	Компот зі свіжих яблук	200	-				-