


ПОГОДЖЕНО
 Начальник Олександрійського
 районного управління Головного
 управління Держпродспоживслужби
 в Кіровоградській області

 Олександр СІЛЕНКО
 « 15 » листопада 2024 року



ЗАТВЕРДЖЕНО
 Директор Гімназії «Сузір'я-19»
 Олександрійської міської ради
 Кіровоградської області

 Неля ОВЧАРЕНКО
 « 06 » листопада 2024 року



**ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ
 НА ЗИМОВИЙ ПЕРІОД**

АЛЕРГЕНИ	№ рецептури	Назва страви	Вихід страви	
			1-4 р.	4-6 (7) р.
І ТИЖДЕНЬ				
ПОНЕДІЛОК				
СНІДАНОК				
МП,Л	№35	Морква припущена	40	-
	№52	Огірок солений	-	40
Г,МП,Л	№446	Макарони відварені з овочами	100	125
Я	№23	Яйце варене	1	1
-	№114	Чай трав'яний	150	180
МП,Л	Промислове виробництво	Сир твердий	10	15
ОБІД				
	№54а	Ікра бурякова	60	80
МП,Л	№77	Суп овочевий зі сметаною	150/5	200/10
Г,МП,Л	№291	Каша ячна в'язка	82	103
Р,Я,Г	№297	Шніцель рибний натуральний	47	70
Ф	№113	Компот із свіжих фруктів	120	160
Ф	№323	Фрукти свіжі	40	60
Г	Промислове виробництво	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30
ВЕЧЕРЯ				
	№36	Ікра червона овочева	40	60
ЗП,МП,Л	№ 403	Плов із м'ясом курячим	110	146
МП,Л	358	Кефір	100	125
Г	Промислове виробництво	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30
Ф	№323/1	Фрукти свіжі	60	80
ВІВТОРОК				
СНІДАНОК				
	№54	Салат з вареного буряка	60	60
Г	№65	Чахохбілі з куркою	32/45	43/60
ЗП,МП,Л	№292	Каша перлова в'язка	82	103
Ф	№933	Компот із суміші сухофруктів	150	180
Г	Промислове виробництво	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30

		ОБІД		
	№ 57	Салат з червоної квасолі	50	67
ЗП	№78	Суп гречаний	150	200
Г	№248	Котлета зі свинини	60	81
МП,Л	№105	Картопляне пюре	90	112
Ф	№940/1	Кисіль із яблук	150	180
Г	Промислове виробництво	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30
Ф	№323	Фрукти свіжі	40	60
		ВЕЧЕРЯ		
Ф	№254	Гарбуз запечений з яблуками	80	90
ЗП,МП,Л	№136/72	Пудинг сирно-морквяний з фруктовим соусом	120/22	145/31
МП,Л	№514	Какао на молоці	150	180
		СЕРЕДА		
		СНІДАНОК		
МП,Л,Г	№341/863	Овочі припущені у сметанному соусі	55/19	73/25
ЗП,МП,Л	№411	Каша кукурудзяна в'язка	88	110
Г	№66	Курка по італійськи (підлива)	44/10	62/14
	№114а	Чай трав'яний (каркаде)	140	170
Г	Промислове виробництво	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30
МП,Л	Промислове виробництво	Сир твердий	10	15
		ОБІД		
	№54а	Ікра бурякова	60	80
МП,Л,Б	№437/438	Пюре з бобових (горох або сочевиця)	90	113
ЗП,МП,Л	№27	Капусняк український зі сметаною	150/5	200/8
Г,Я	№69	Нагетси курячі	56	75
Ф	№362	Сік фруктовий	120	180
Г	Промислове виробництво	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30
Ф	№323/1	Фрукти свіжі	60	80
		ВЕЧЕРЯ		
	№145	Салат із зеленого горошку з цибулею	60	80
МП,Л,Я	№ 176/177	Омлет з капустою/омлет з морквою	60	60
ЗП,МП,Л	№293	Каша гречана в'язка	82	103
Ф	№933	Компот із суміші сухофруктів	150	180
		ЧЕТВЕР		
		СНІДАНОК		
ЗП,Г,МП,Л	№150/1	Каша вівсяна рідка молочна	150	200
Ф	№ 345	Яблуко печене	53	70

Ф	№ 362	Сік фруктовий	120	180
Г	Промислове виробництво	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30
		ОБІД		
-	№307	Капуста тушкована	60	80
Г,Б	№ 476	Суп гороховий з грінками	150/30	200/30
Г,МП	№ 6-21	Печення по-домашньому із м'яса свинини	100	155
Ф	№933	Компот із суміші сухофруктів	150	180
Ф	№323/1	Фрукти свіжі	60	80
		ВЕЧЕРЯ		
Ф	№288	Гарбуз запечений з фруктами	88	117
Г,Я,МП,Л	№262	Сирники рожеві	80	100
Г, МП, Л	№863	Сметаний соус	20	30
МП,Л	№1025	Какао з молоком	150	180
		П'ЯТНИЦЯ		
		СНІДАНОК		
	№315	Салат з моркви та часнику	40	40
ЗП,МП,Л	№ 48	Каша рисова в'язка	82	103
Я,Г,Л,МП	№198/314	Риба запечена в сметанному соусі	33/9	49/13
Г	Промислове виробництво	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30
МП,Л	№358	Кефір	100	125
		ОБІД		
-	№37	Салат із квашеної капусти	-	55
	№54/2	Салат з вареного буряка	40	-
Г,МП,Л	№76	Суп селянський з перловою крупою та сметаною	150/5	200/7
Г,МП,Л	№444	Макарони відварені з сиром твердим	90/10	113/15
Г	№ 732	Котлета рублена з м'яса курки	58	77
Ф	№113	Компот із свіжих фруктів	120	160
Г	Промислове виробництво	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30
Ф	№323	Фрукти свіжі	40	60
		ВЕЧЕРЯ		
Б	№207	Ікра овочева з квасолею	60	80
ЗП,МП,Л	№295/1	Каша пшенична в'язка	90	113
Г	№395	Гуляш із м'яса курки	32/18	43/24
Ф	№940	Кисіль із сухофруктів	150	180
Ф	№345	Яблуко печене	53	70
ІІ ТИЖДЕНЬ				
ПОНЕДІЛОК				
		СНІДАНОК		
	№145	Салат з зеленого горошку з цибулею	60	80
Г,ЗП,МП,Л	№295/1	Каша пшенична в'язка	90	113

МП,Л	Промислове виробництво	Сир твердий	10	15
	№114	Чай трав'яний/каркаде	150	180
Г	Промислове виробництво	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30
Ф	№323/1	Фрукти свіжі	60	80
		ОБІД		
	35/1	Морква припущена	60	80
МП,Л	№361	Борщ український зі сметаною	150/4	200/5
Г	№446	Макарони відварні з овочами	100	125
Г	№248	Котлета зі свинини	60	81
Ф	№933	Компот із суміші сухофруктів	150	180
Г	Промислове виробництво	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30
Ф	№323	Фрукти свіжі	40	60
		ВЕЧЕРЯ		
МП,Л,Я,ЗП,Г	№136/1	Пудинг сирно-яблучний	91	115
МП	№137	Соус із сухофруктів (чорнослив або яблука сушені)	28	34
Г,МП,Л	№120	Молоко кип'ячене	100	160
		ВІВТОРОК		
		СНІДАНОК		
-	№307	Капуста тушкована	60	80
ЗП,Г,МП,Л	№294	Каша вівсяна в'язка	82	103
Г	№66	Курка по - італійські (підлива)	44/10	62/14
МП,Л	№358	Кефір	100	125
Г	Промислове виробництво	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30
		ОБІД		
-	№55	Ікра морквяна	55	75
ЗП,МП,Г	№372	Суп-харчо	147/5	195/6
МП,Л	№105	Картопля пюре	90	112
Р,Г,Я,МП,Л	№201	Суфле рибне	45	68
Ф	№940	Кисіль з яблук	150	180
Г	Промислове виробництво	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30
Ф	№323	Фрукти свіжі	40	40
		ВЕЧЕРЯ		
-	№54	Салат з вареного буряка	60	80
ЗП,Г,МП,Л	№291	Каша ячна вязка	82	103
Я	№23	Яйце варене	1	1
Ф	№362	Сік фруктовий	120	180
Ф	№323/1	Фрукти свіжі	60	80

		СЕРЕДА		
		СНІДАНОК		
МП,Л,Ф	№53	Салат морквяно-яблучний з твердим сиром	46	61
ЗП,МП,Л	№150	Каша рисова рідка молочна	150	200
Ф	№933	Компот з суміші сухофруктів	150	180
		ОБІД		
-	№36	Ікра червона овочева	60	80
Я, ЗП,МП,Л	№373	Суп болгарський зі сметаною (з яйцем)	150/4	200/5
Г	№702	Рагу з м'яса курки	100	134
Ф	№113	Компот із свіжих фруктів	120	160
Г	Промислове виробництво	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30
		ВЕЧЕРЯ		
-	№200	Салат з варених овочів	41	55
МП,Л,Б	№437/438	Пюре з бобових (горох або сочевиця)	90	113
МП, Л,Г	№732	Котлета рублена з м'яса курки	58	77
МП,Л	№358	Кефір	100	125
Г	Промислове виробництво	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30
Ф	№323/1	Фрукти свіжі	40	60
		ЧЕТВЕР		
		СНІДАНОК		
Г	№396	Бігос овочево-курячий	60	80
ЗП,Г, МП, Л	№292	Каша перлова в'язка	82	103
Я	№23	Яйце варене	1	1
МП,Л	№120	Молоко кип'ячене	100	160
Г	Промислове виробництво	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30
		ОБІД		
МП	№116	Буряк тушкований в сметанному соусі	60	80
ЗП,Г,Б	№476	Суп гороховий з грінками	150/30	200/30
ЗП, Г,МП,Л	№293	Каша гречана в'язка	82	103
Г,Я	№69	Нагетси курячі	56	75
-	№114	Чай трав'яний/каркаде	150	180
Ф	№323/1	Фрукти свіжі	60	80
		ВЕЧЕРЯ		
МП,Л,Я, ЗП,Г	№133	Гратен «Зебра»(запіканка сирна з какао)	122	155
МП,Л	№863	Соус сметанный	20	30
Ф	№933	Компот з суміші сухофруктів	150	180
Ф	№323/1	Фрукти свіжі	60	80
		П'ЯТНИЦЯ		
		СНІДАНОК		
-	№148	Морква припущена з родзинками	60	80
ЗП,МП,Л	№295/1	Каша пшенична в'язка	90	113

Р,Г,МП,Л	№198/314	Риба запечена в сметанному соусі	33/9	49/13
МП,Л	№1025	Какао з молоком	150	180
Ф	№323/1	Фрукти свіжі	60	80
ОБІД				
Б	№207	Ікра овочева з квасолею	45	60
ЗП, Г, МП	№27	Капусняк український зі сметаною	150/5	200/8
Г, МП,Л	№446	Макарони відварені з овочами	100	125
Г, МП, Л	№263/314	Фрикадельки в соусі (з м'яса свинини)	65/40	87/53
Ф	№362	Сік фруктовий	120	180
Г	Промислове виробництво	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30
Ф	№323	Фрукти свіжі	40	60
ВЕЧЕРЯ				
ЗП	№482	Голубці ліниві з м'яса курки	150	180
-	Промислове виробництво	Сир твердий	10	15
Ф	№113	Компот із свіжих фруктів	120	160
Г	Промислове виробництво	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30
ІІІ ТИЖДЕНЬ				
ПОНЕДІЛОК				
СНІДАНОК				
-	№ 307	Капуста тушкована	60	80
Я	№ 23	Яйце варене	1	1
ЗП,Г,МП,Л	№ 295/1	Каша пшенична в'язка	90	113
МП,Л	№ 514	Какао на молоці	150	180
ОБІД				
-	№ 55	Ікра морквяна	55	75
МП,Л	№ 373	Суп болгарський зі сметаною	150 /4	200 /5
Р,Г,МП,Л	№ 394	Тюфтелька рибна в сметано – томатному соусі	60/30	90/45
Г,МП,Л	№ 164	Макарони відварені з маслом вершковим	82	102
Ф	№ 933/1	Компот із суміші сухофруктів	150	180
Г	Промислове виробництво	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30
Ф	№ 323	Фрукти свіжі	60	80
ВЕЧЕРЯ				
-	№ 145	Салат з зеленого горошку з цибулею	60	80
Г	№ 702	Рагу з м'яса курки	100	134
МП,Л	Промислове виробництво	Сир твердий	10	15
Ф	№ 362	Сік фруктовий	120	180

Г	Промислове виробництво	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30
Ф	№ 323/1	Фрукти свіжі	60	80
		ВІВТОРОК		
		СНІДАНОК		
-	№ 52	Огірок солоний	-	40
-	№ 304	Гарбуз припущений	40	-
Г	№ 66	Курка по – італійські (підлива)	44/10	62/14
МП,Л,ЗП	№ 293	Каша гречана вязка	82	103
-	№ 114	Чай трав'яний / каркаде	150	180
Г	Промислове виробництво	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30
		ОБІД		
	№54а	Ікра бурякова	60	80
МП,Л	№ 361	Борщ український зі сметаною	150/4	200/5
ЗП,Г,МП,Л	№ 403	Плов з м'ясом курячим	110	146
Ф	№ 933	Компот із суміші сухофруктів	150	180
Г	Промислове виробництво	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30
Ф	№ 323/1	Фрукти свіжі	60	80
		ВЕЧЕРЯ		
Г, МП,Л,Я	№ 133	Гратен «Зебра »(запіканка сирна з какао)	122	155
МП,Л	№ 863	Сметанний соус	20	30
МП,Л	№ 358	Кефір	100	125
Ф	№ 345	Яблуко печене	53	70
		СЕРЕДА		
		СНІДАНОК		
МП,Л	№ 35	Морква припущена	40	60
Я,МП,Л,Г	№ 496	Омлет	60	60
ЗП,Г,МП,Л	№294	Каша вівсяна в'язка	82	103
МП,Л	№ 120	Молоко кип'ячене	100	160
Ф	№ 323 /1	Фрукти свіжі	60	80
		ОБІД		
-	№ 36	Ікра червона овочева	60	80
Г,Б	№ 476	Суп гороховий з грінками	150/30	200/30
ЗП,МП,Л	№ 295	Каша булгур	77	92
Г,Я	№ 69	Нагетси курячі	56	75
Ф	№ 362	Сік фруктовий	120	180
Ф	№ 323/ 1	Фрукти свіжі	60	80
		ВЕЧЕРЯ		
-	№ 396	Бігос овочево - курячий	60	80
ЗП,МП,Л	№ 292	Каша перлова в'язка	82	103
Г	Промислове	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30

	виробництво			
МП,Л	Промислове виробництво	Сир твердий	10	15
Ф	№ 114	Чай трав'яний / каркаде	150	180
		ЧЕТВЕР		
		СНІДАНОК		
-	№ 57	Салат з червоної квасолі	50	67
МП,Л,ЗП	№ 291	Каша ячна в'язка	82	103
Г	№ 395	Гуляш з м'яса курки	32/18	43/24
Ф	№ 113	Компот із свіжих фруктів	120	160
Г	Промислове виробництво	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30
		ОБІД		
МП,Л,Б	№ 27	Капусняк український зі сметаною	15 / 5	200 / 8
Г	№ 248/2	Шніцель зі свинини	60	80
Г,МП,Л	№ 446	Макарони відварені з овочами	100	125
-	№	Салат з солоних огірків з цибулею	-	77
-	№ 54/2	Салат з вареного буряка	40	-
Ф	№ 940	Кисіль з яблук	150	180
Г	Промислове виробництво	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30
Ф	№ 323	Фрукти свіжі	40	40
		ВЕЧЕРЯ		
МП,Л,ЗП,Г,Я	№ 136 / 1	Пудинг сирно - яблучний	91	115
Г, МП,Л	№ 863	Сметанний соус	20	30
МП,Л	№ 358	Кефір	100	125
		П'ЯТНИЦЯ		
		СНІДАНОК		
-	№ 145	Салат із зеленого горошку з цибулею	60	80
Р,Г	№ 414/314	Хек варений з овочами	42	65
ЗП,Г МП,Л	№ 295/1	Каша пшенична в'язка	90	113
-	№ 113	Компот із свіжих фруктів	120	160
Г	Промислове виробництво	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30
		ОБІД		
МП,Л	№ 116	Буряк тушкований у сметанному соусі	60	80
Г,Я	№ 369	Суп український з галушками	150/15	200/20
МП,Л	№ 105	Картопляне пюре	90	112
Г,МП,Л	№ 263/314	Фрикаделька в соусі з м'ясом свинини	65/40	87/53
Ф	№ 933	Компот із суміші сухофруктів	150	180

Г	Промислове виробництво	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30
Ф	№ 323/1	Фрукти свіжі	60	80
ВЕЧЕРЯ				
МП,Л	№ 35	Морква припущена	40	60
ЗП,МП,Л	№ 429	Плов з родзинками	100	125
МП,Л	№ 120	Молоко кип'ячене	100	160

IV ТИЖДЕНЬ				
ПОНЕДІЛОК				
СНІДАНОК				
	№55	Ікра морквяна	55	75
ЗП,МП,Л	№294	Каша вівсяна в'язка	82	103
Я	№23	Яйце варене	1	1
Ф	№113	Компот із свіжих фруктів	120	160
ОБІД				
	№145	Салат з зеленого горошку з цибулею	60	80
МП,Л	№77	Суп овочевий зі сметаною	150/5	200/10
Р,Г,Я,МП,Л	№390	Котлета рибна	59	88
ЗП,МП,Л	№411	Каша кукурудзяна в'язка	88	110
	№114	Чай трав'яний (каркаде)	150	180
МП,Л	Промислове виробництво	Сир твердий	10	15
Г	Промислове виробництво	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30
Ф	№323	Фрукти свіжі	60	80
ВЕЧЕРЯ				
МП,Л,Г	№116	Буряк тушкований у сметанному соусі	60	80
МП,Л	№105	Картопляне пюре	90	112
ЗП,МП,Л,Г	№677	Кнелі із курятини з рисом в сметанно-томатному соусі	47/32	63/43
МП,Л	№514	Какао на молоці	150	180
	Промислове виробництво	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30
ВІТРОК				
СНІДАНОК				
	№307	Капуста тушкова	60	80
Г	№446	Макарони відварені з овочами	100	125
Г	№395	Гуляш з м'яса курки	32/18	43/24
МП,Л	№358	Кефір	100	125
Г	Промислове виробництво	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30
ОБІД				
ЗП	№78	Суп гречаний	150	200
МП,Л,Б	№437/438	Пюре з бобових (горох або сочевиця)	90	113
	№200	Салат з варених овочів	41	55

Г,Я	№69	Нагетси курячі	56	75
Ф	№362	Сік фруктовий	120	180
Ф	№325-1	Фрукти свіжі	60	80
Г	Промислове виробництво	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30
ВЕЧЕРЯ				
МП,Л,ЗП,Г,Я	№136/1	Пудинг сирно-яблучний	91	115
МП,Л,Г	№863	Сметанний соус	20	30
	№940/1	Кисіль із яблук	150	180
СЕРЕДА				
СНІДАНОК				
	№55	Ікра морквяна	55	75
Р,Я,МП,Л,Г	№201	Суфле рибне	45	68
ЗП,Г,МП,Л	№291	Каша ячна в'язка	82	103
Г	Промислове виробництво	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30
МП,Л	Промислове виробництво	Сир твердий	10	15
	№114	Чай трав'яний (каркаде)	150	180
Ф	№323-1	Фрукти свіжі	60	80
ОБІД				
	№145	Салат з зеленого горошку з цибулею	60	80
Г,Я	№369	Суп український з галушками	150/15	200/20
Ф	№403	Плов з м'ясом курячим	110	146
Ф	№933	Компот із суміші сухофруктів	150	180
Г	Промислове виробництво	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30
Ф	№323-1	Фрукти свіжі	60	80
ВЕЧЕРЯ				
	№54а	Ікра бурякова	60	80
Я,Г,МП,Л	№496	Омлет	60	60
МП,Л	№291	Каша гречана в'язка	82	103
МП,Л	№120	Молоко кип'ячене	100	160
ЧЕТВЕР				
СНІДАНОК				
МП,Л	341/863	Овочі припущені у сметанному соусі	55/19	73/25
Г	№66	Курка по-італійськи (підлива)	44/10	62/14
ЗП,Г,МП,Л	№295/1	Каша пшенична в'язка	90	113
	№933/1	Компот із суміші сухофруктів	151	180
Г	Промислове виробництво	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30
ОБІД				
	№36	Ікра червона овочева	40	60
МП,Л	№361	Борщ український зі сметаною	150/4	200/5
Г,МП,Л	№164	Макаронні вироби відварені з маслом вершковим	82	102

Г	№248/2	Шніцель зі свинини	60	80
Ф	113	Компот із свіжих фруктів	120	160
Г	Промислове виробництво	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30
ВЕЧЕРЯ				
МП,Л,Г,Я,З П	№136	Пудінг сирно-морквяний	120	145
Ф	№137	Соус із сухофруктів (чорносливу або яблук сушених)	28	34
МП,Л	№514	Какао на молоці	150	180
Ф	№323-1	Фрукти свіжі	60	80
П'ЯТНИЦЯ				
СНІДАНОК				
	№304	Гарбуз припущений	40	60
ЗП,Г,МП,Л	№150/1	Каша вівсяна рідка молочна	150	200
Ф	№362	Сік фруктовий	120	180
Г	Промислове виробництво	Хліб пшеничний цільнозерновий	30	30
МП,Л	Промислове виробництво	Сир твердий	10	15
ОБІД				
МП,Л,Г	№116	Буряк тушкований у сметанному соусі	60	80
МП,Л	№476	Суп гороховий з грінками	150/30	200/30
МП,Л	№5-21	Печення по-домашньому з м'ясом свинини	100	155
Ф	№933	Компоті із суміші сухофруктів	150	180
Ф	№323-1	Фрукти свіжі	60	80
ВЕЧЕРЯ				
	№307	Капуста тушкована	60	80
Г	№65	Чахохбілі з куркою	32/45	43/60
	№295/1	Каша пшенична в'язка	90	113
МП,Л	№358	Кефір	100	125
Ф	№323-1	Фрукти свіжі	60	80

Сестра медична старша



Наталія ДІМУРА