

ПОГОДЖЕНО  
Начальник Олександрійського районного управління  
Головного управління Держпродспоживслужби  
в Кіровоградській області

  
Олександр СЛЕНКО  
«16» листопада 2023 р.



ЗАТВЕРДЖУЮ  
Директор Гімназії «Сузір'я-19»  
Неля ОВЧАРЕНКО  
«17» листопада 2023 р.



**ПРИМІРНЕ**  
**ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ**  
**дітей 1-9 класів**  
**Гімназії «Сузір'я-19»**  
**з одноразовим харчуванням**  
**на зимовий період**

*Анонсово*

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Вихід,г 1-4 кл.	Вихід,г 5-9 кл.
<b>1-й тиждень</b>			
1	2	3	4
<b><u>Понеділок</u></b>			
5	Салат з буряка з сухариками та горіхами	100	100
4.10	Запечене філе курки з орегано	50	75
08.27	Сочевиця зі спеціями	120	150
11.12	Кефір	125	125
12.01	Банани свіжі	100	100
	Хліб житній	30	50
<b><u>Вівторок</u></b>			
54-а	Ікра моркв'яна	100	100
6.01	Рибні нагетси	70	105
10.05	Соус "Кетчуп"	25	25
8.26	Каша пшенична	120	150
11.02	Какао на молоці	200	200
12.01	Яблука або груші свіжі	100	100
	Хліб цілнозерновий	30	50
<b><u>Середа</u></b>			
1.47	Салат з квашених огірків та цибулі	100	100
3.02	Скрамбл	50	50
08.12	Відварена картопля з вершковим маслом	120	150
	Сир твердий	15	15
11.11	Чай каркаде	200	200
12.01	Апельсини або яблука свіжі	100	100
<b><u>Четвер</u></b>			
1.37	Салат з буряком , чорносливом та сметаною	100	100
4.08	Шніцель курячий	70	100
08.01	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	120	150
11.09	Сік	200	200
12.01	Мандарини	100	100
	Хліб житній	30	50
<b><u>П'ятниця</u></b>			
1.47	Морква тушкована з яблуками	75	75
07.13	Львівський сирник з морквою	200	200
11.03	Узвар	150	150
12.01	Яблука свіжі	100	100

Збірник рецептур, № розкладки	2-й тиждень	Вихід,г 1-4 кл.	Вихід,г 5-9 кл.
1	2	3	4
<b><u>Понеділок</u></b>			
1.25	Салат з запеченої капусти з родзинками	100	100
4.09	Нагетси курячі	85	100
07.08	Мак енд чиз	120	150
11.02	Компот із свіжих (заморожених) ягід, м'ятою та родзинками	200	200
12.01	Апельсини свіжі	100	100
<b><u>Вівторок</u></b>			
1.16	Салат з запеченої груші та моркви	100	100
08.02	Запіканка сирна з бананом	200	200
11.09	Сік фруктовий	200	200
12.01	Горіхи різні	25	25
<b><u>Середа</u></b>			
1.36	Салат з буряка з ароматною олією	100	100
6.06	Рибні стіки	70	105
10.05	Соус "Кетчуп"	25	25
8.03	Рис з кмином	120	150
11.02	Какао на молоці	200	200
12.01	Груші свіжі	100	100
	Хліб цільнозерновий	30	50
<b><u>Четвер</u></b>			
08.14	Овочі припущені з соусом бешамель	100	100
4.11	Курка запечена в соусі "Імбирному"	60	85
8.13	Картопляне пюре з орегано	120	150
11.12	Кефір	125	125
12.01	Мандарин свіжий	100	100
	Хліб житній	30	50
<b><u>П'ятниця</u></b>			
15	Салат із солоних огірків і цибулі	100	100
3.05	Фрітата	50	50
08.07	Лобіо з квасолею	120	150
	Сир твердий	15	15
11.13	Чай з лимоном	200	200
12.01	Банани свіжі	100	100
	Хліб цільнозерновий	30	50

Збірник рецептур, № розкладки	3-й тиждень	Вихід,г 1-4 кл	Вихід,г 5-9 кл.
1	2	3	4
	<b><u>Понеділок</u></b>		
1.48	Капуста квашена тушкована	100	100
4.12	Курка запечена в гірчичному соусі	50	75
08.05	Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром	120	150
11.11	Компот з заморожених фруктів	200	200
12.01	Яблука або груші свіжі	100	100
	<b><u>Вівторок</u></b>		
1.35	Салат з буряка зі сметаною	100	100
6.02	Риба запечена з морквою та цибулею під соусом "Бешамель"	60	90
8.15	Кускус (розсипчастий)	120	150
11.09	Чай з мелісою	200	200
12.01	Апельсини свіжі	100	100
	Хліб цільнозерновий	30	50
	<b><u>Середа</u></b>		
1.05	Салат з Яєць ,сиру з куркумою	100	100
08.13	Картопляне пюре з оригано	120	150
11.02	Какао на молоці	200	200
12.01	Банани свіжі	100	100
	Хліб житній	30	50
	<b><u>Четвер</u></b>		
54-а	Ікра бурякова	100	100
4.13	Курка запечена в соусі гуляш	70	100
08.25	Горохове пюре	120	150
11.12	Кефір	200	200
12.01	Апельсини або яблука свіжі	100	100
	Хліб цільнозерновий	30	50
	<b><u>П'ятниця</u></b>		
1.15	Морква тушкована( з цукром)	100	100
10.11	Сметаний соус	25	25
07.20	Вареники лінівi	<b>180</b>	<b>180</b>
	Горішки різні	25	25
11.09	Сік	200	200
12.01	Яблука свіжі	100	100
	Хліб житній	30	50

Збірник рецептур, № розкладки	4-й тиждень	Вихід,г 1-4 кл	Вихід,г 5-9 кл.
1	2	3	4
	<b><u>Понеділок</u></b>		
8.14	Овочі припущені з соусом бешамель	100	100
6.07	Котлети рибні	60	90
08.25	Булгур	120	150
11.12	Кефір	125	125
12.01	Груші або яблука свіжі	100	100
	Хліб житній	30	50
	<b><u>Вівторок</u></b>		
4.01	Капуста тушкована з овочами та курячим м'ясом	150	200
08.28	Банош	120	150
11.10	Чай з липою	200	200
12.01	Яблука свіжі	100	100
	Хліб цільнозерновий	30	50
	<b><u>Середа</u></b>		
15	Салат із солоних огірків і цибулі	100	100
3.03	Пухкий омлет з оригано	50	50
08.10	Товчанка(картопля,квасоля,горох)	120	150
11.03	Узвар	150	150
12.01	Банани свіжі	100	100
	Хліб житній	30	50
	<b><u>Четвер</u></b>		
1.47	Морква тушкована з яблуками	100	100
07.11	Запіканка сирна з ягідним кюлі	205	205
	Сік фруктовий	200	200
12.01	Апельсини свіжі	100	100
	<b><u>П'ятниця</u></b>		
1.38	Салат з буряком,курагою та горіхами з йогуртом	100	100
4.06	Котлета по міланські з сиром	90	125
07.08	Мк енд чиз	120	150
11.02	Какао на молоці	200	200
12.01	Груші або яблука свіжі	100	100

Сестра медична



Л.Дяченко