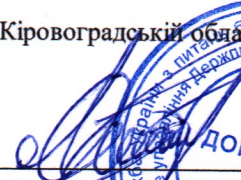


ПОГОДЖЕНО

Начальник Олександрійського районного управління

Головного управління Держпродспоживслужби

в Кіровоградській області


Олександр СІЛЕНКО
№ 02
«22» серпня 2023 р.



Затверджую
Директор Гімназії «Сузір'я-19»
Неля ОВЧАРЕНКО
«11» серпня 2023 р.

ПРИМІРНЕ
ЧОТИТРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ
дітей 5-9 класів
Гімназії «Сузір'я-19»
з одноразовим харчуванням
на осінній період

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Вихід,г
	1-й тиждень	
1	2	3
	<u>Понеділок</u>	
1.11	Салат з огірків, петрушки та часником	100
4.10	Запечене філе курки з орегано	75
08.27	Сочевиця зі спеціями	150
11.12	Кефір	125
12.01	Банани свіжі	100
	Хліб житній	50
	<u>Вівторок</u>	
√ 1.04	Салат із м'якого сиру та томатів	100
6.01	Рибні нагетси	105
10.05	Соус "Кетчуп"	25
8.26	Каша пшенична	150
11.02	Какао на молоці	200
12.01	Яблука або груші свіжі	100
	Хліб цільнозерновий	50
	<u>Середа</u>	
1.09	Салат з квашених огірків, свіжої капусти, моркви та горіхами	100
3.02	Скрамбл	50
08.12	Відварена картопля з вершковим маслом	150
	Сир твердий	15
11.11	Чай каркаде	200
12.01	Апельсини або яблука свіжі	100
	<u>Четвер</u>	
1.37	Салат з буряком, чорносливом та сметаною	100
4.08	Шніцель курячий	100
08.01	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	150
11.09	Сік	200
12.01	Мандарини	100
	Хліб житній	50
	<u>П'ятниця</u>	
1.15	<u>Салат з моркви з родзинками зі сметаною</u>	75
07.13	<u>Львівський сирник з морквою</u>	200
11.03	Узвар	150
12.01	Яблука свіжі	100

	2-й тиждень	Вихід,г
1	2	3
	<u>Понеділок</u>	
1.36	Салат з буряка та ароматною олією	100
4.09	Нагетси курячі	100
07.08	Мак енд чиз	150
11.02	Компот із свіжих (заморожених) ягід, м'ятою та родзинками	200
12.01	Апельсини свіжі	100
	<u>Вівторок</u>	
1.16	Салат з запеченої груші та моркви	100
08.02	Запіканка сирна з бананом	200
11.09	Сік фруктовий	200
12.01	Горіхи різні	25
	<u>Середа</u>	
1.19	Салат з моркви з каррі та соусом «Вінігрет»	100
6.06	Рибні стіки	105
10.05	Соус "Кетчуп"	25
8.03	Рис з кмином	150
11.02	Какао на молоці	200
12.01	Груші свіжі	100
	Хліб цільнозерновий	50
	<u>Четвер</u>	
08.14	Овочі припущені з соусом бешамель	100
4.11	Курка запечена в соусі "Імбирному"	85
8.13	Картопляне пюре з орегано	150
11.12	Кефір	125
12.01	Мандарин свіжий	100
	Хліб житній	50
	<u>П'ятниця</u>	
1.40	Салат з буряка , яець зі сметаною	100
3.05	Фрітата	50
08.07	Лобіо з квасолею	150
	Чай з лимоном	200
12.01	Банани свіжі	100
	Хліб цільнозерновий	50

3-й тиждень		
1	2	3
<u>Понеділок</u>		
1.20	Салат з капусти ,моркви та зеленого горошку	100
4.12	Курка запечена в гірчичному соусі	75
08.05	Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром	150
11.11	Компот з заморожених фруктів	200
12.01	Яблука або груші свіжі	100
<u>Вівторок</u>		
1.35	Салат з буряка зі сметаною	100
6.02	Риба запечена з морквою та цибулею під соусом "Бешамель"	90
8.15	Кускус (розсипчастий)	150
11.09	Чай з мелісою	200
12.01	Апельсини свіжі	75 100
	Хліб цільнозерновий	50
<u>Середа</u>		
1.05	Салат з Яець ,сиру з куркумою	100
08.13	Картопляне пюре з оригано	150
11.02	Какао на молоці	200
12.01	Банани свіжі	75 100
	Хліб житній	50
<u>Четвер</u>		
5	Салат з буряком та сухариками	100
4.13	Курка запечена в соусі гуляш	100
08.25	Горохове пюре	150
11.12	Кефір	200
	Хліб цільнозерновий	50
12.01	Апельсини або яблука свіжі	75 100
<u>П'ятниця</u>		
1.15	Салат з моркви з родзинками та сметаною	100
07.20	Вареники лінівні	150
	Горішки різні	25
11.09	Сік	200
12.01	Яблука свіжі	100
	Хліб житній	50

4-й тиждень		
1	2	3
<u>Понеділок</u>		
8.14	Овочі припущені з соусом бешамель	100
6.07	Котлети рибні	90
08.25	Булгур	150
11.12	Кефір	125
12.01	Груші або яблука свіжі	100
	Хліб житній	50
<u>Вівторок</u>		
1.35	Салат зі свіжого буряка з ароматною олією	100
4.03	Куліш з курячим м'ясом	250
11.02	Какао на молоці	200
12.01	Яблука або сливи свіжі	100
	Хліб цільнозерновий	50
<u>Середа</u>		
1.13	Салат з моркви, яблук та йогурту	100
3.03	Пухкий омлет з оригано	50
08.10	Товчанка(картопля, квасоля, горох)	150
11.03	Узвар	150
12.01	Банани свіжі	100,75
	Хліб житній	50
<u>Четвер</u>		
1.15	Салат з моркви з родзинками та сметаною	100
07.11	Запіканка сирна з ягідним кюлі	205
	Сік фруктовий	200
12.01	Апельсини свіжі	100
<u>П'ятниця</u>		
1.25	Салат з запеченої капусти та родзинками	100
4.17	Котлета по міланські з сиром	100
444	Макарони з сиром твердим	150
11.10	Чай з липою	200
12.01	Груші або яблука свіжі	75,100

Сестра медична



Л.Дяченко