



УКРАЇНА
ЖИТОМИРСЬКА МІСЬКА РАДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ

вул. В.Бердичівська, 7, м. Житомир, 10014, тел. 47-48-36,
E-mail: osvita@zt-rada.gov.ua

14.01.2019 № 113
на № _____ від _____

Керівникам
закладів загальної
середньої освіти

Надсилаємо для використання в роботі оновлені «Примірне двотижнєве меню для харчування учнів груп подовженого дня у закладах загальної середньої освіти» та «Примірне двотижнєве меню для харчування учнів пільгових категорій у закладах загальної середньої освіти», а також технологічну карту на рибу з сиром запечену.

Додаток на 8 аркушах.

Заступник директора департаменту

С.А. Ковтуненко

Вик. Лісогурська О.Г.

47-48-37

ПОГОДЖУЮ

Начальник відділу державного
нагляду за дотриманням санітарного
законодавства Житомирського
міського управління ГУ

Держпродспоживслужби
у Житомирській області

Г.Д. Шарапа



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор департаменту освіти
Житомирської міської ради
В.В. Арендарчук



ПРИМІРНЕ ДВОТИЖНЕВЕ МЕНЮ

для харчування учнів груп подовженого дня
у закладах загальної середньої освіти
(в грамах на одну дитину)

І тиждень		ІІ тиждень	
Назва страв і продуктів	Вага (гр.)	Назва страв і продуктів	Вага (гр.)
ПОНЕДІЛОК			
СНІДАНОК		СНІДАНОК	
Сир твердий	10	Яйця варені	20
Салат з овочів	75	Салат з овочів	75
Сосиски (сардельки) відварені з маслом	50/5	Ковбаса відварена з маслом	50/5
Каша гречана	150	Макаронні вироби відварені	150
Зелений горошок (кукурудза) відварений з маслом	50/5	Зелений горошок (кукурудза) відварений з маслом	50/5
Сік	200	Чай з молоком	200
Хліб житній	30	Хліб житній	30
Хліб пшеничний	45	Хліб пшеничний	45
ОБІД		ОБІД	
Салат з овочів	50	Салат з овочів	50
Капусняк зі сметаною	250/5	Суп з овочів зі сметаною	250/5
М'ясо тушковане	50/50	Печення по-домашньому	50/150
Макаронні вироби відварені	150	Сік	200
Какао з молоком	200	Хліб	60
Хліб	60		
ПІДВЕЧІРОК		ПІДВЕЧІРОК	
Пудинг з сиру з повидлом	100/15	Ватрушка з сиром	50

Чай з цукром	185/15	Компот із сухофруктів	200
ВІВТОРОК			
СНІДАНОК		СНІДАНОК	
Салат з овочів	75	Овочі натуральні	75
Котлети полтавські	50	Биточки з яловичини з соусом сметанним з овочами	60/50
Рагу з овочів	155	Каша пшенична	150
Компот із сухофруктів	200	Капуста тушкована	50
Хліб житній	30	Компот із сухофруктів	200
Хліб пшеничний	30	Хліб житній	30
		Хліб пшеничний	30
ОБІД		ОБІД	
Салат з овочів	50	Салат з овочів	50
Суп картопляний з горохом	250	Суп картопляний з м'ясними фрикадельками	250/35
Риба, тушкована з овочами	60/60	Риба з сиром запечена	55
Картопляне пюре	150	Картопля тушкована	150
Чай з цукром	185/15	Чай з цукром	185/15
Хліб	60	Хліб	60
Фрукти	150		
ПІДВЕЧІРОК		ПІДВЕЧІРОК	
Булка	50	Млинці з повидлом	150/15
Молоко кип'ячене/кисломолочні продукти	200	Кавовий напій з молоком	200
СЕРЕДА			
СНІДАНОК		СНІДАНОК	
Яйця варені	40	Сир твердий	10
Овочі натуральні	75	Салат з овочів	85
Шніцель рибний натуральний	75/5	Риба смажена	80
Картопляне пюре	150	Картопля відварена	150
Чай з цукром	185/15	Відвар яблучно-лимонний	200
Хліб житній	30	Хліб житній	30
Хліб пшеничний	30	Хліб пшеничний	30
ОБІД		ОБІД	
Салат з овочів	50	Салат з овочів	50
Борщ з капустою, картоплею та сметаною	250/5	Розсольник зі сметаною	250/5

Кури тушковані	75/50	Макаронник з м'ясом	265
Каша гречана	150	Кисіль з соку	200
Сік	200	Хліб	60
Хліб	60		
ПІДВЕЧІРОК		ПІДВЕЧІРОК	
Бабка з локшини з сиром	150/10	Вареники лінівці або сирники	100
Какао з молоком	200	Чай з молоком	200
ЧЕТВЕР			
СНІДАНОК		СНІДАНОК	
Запиканка з сиру і солодким соусом	100/20	Овочі натуральні	75
Кисломолочні продукти	200	Філе куряче тушковане в сметанному соусі	50/50
Фрукти	100	Картопляне пюре	150
		Сік	200
		Хліб житній	30
		Хліб пшеничний	30
ОБІД		ОБІД	
Салат із овочів	50	Салат з овочів	50
Суп картопляний із локшиною	250	Суп молочний з макаронними виробами	250
Зрази м'ясні рублені	70	Котлети полтавські	55
Картопля відварена	150	Рис відварений	150
Компот із сухофруктів	200	Компот із сухофруктів	200
Хліб	60	Хліб	60
ПІДВЕЧІРОК		ПІДВЕЧІРОК	
Млинці з медом	100/10	Булка	50
Сік	200	Сік	200
П'ЯТНИЦЯ			
СНІДАНОК		СНІДАНОК	
Овочі натуральні	75	Овочі натуральні	75
Котлети натуральні з філе курки	50	Яйця варені	40
Картопляне пюре	150	Шніцель з яловичини	50/5
Капуста тушкована	50	Картопля тушкована	150
Компот із сухофруктів	200	Відвар із шипшини	200
Хліб житній	30	Хліб житній	30
Хліб пшеничний	30	Хліб пшеничний	30
ОБІД		ОБІД	
Овочі натуральні	50	Салат з овочів	50

Суп молочний з крупкою	250	Суп селянський з крупкою та сметаною	250/5
Тюфтельки з яловичини	60/50	Гуляш з яловичини	50/50
Каша гречана	150	Пюре з гороху	150
Сік	200	Какао з молоком	200
Хліб	60	Хліб	60
ПІДВЕЧІРОК		ПІДВЕЧІРОК	
Печиво	100	Печиво	100
Кисіль	200	Чай з цукром	185/15

ПОГОДЖУЮ

Начальник відділу державного
нагляду за дотриманням санітарного
законодавства Житомирського
міського управління ГУ

Держпродспоживслужби
у Житомирській області

Г.Д. Шарапа



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор департаменту освіти
Житомирської міської ради
В.В. Арендарчук



ПРИМІРНЕ ДВОТИЖНЕВЕ МЕНЮ

для харчування дітей пільгових категорій
у закладах загальної середньої освіти
(в грамах на одну дитину)

І тиждень		II тиждень	
Понеділок			
Назва страв і продуктів	Вага (гр.)	Назва страв і продуктів	Вага (гр.)
Салат з овочів	50	Салат з овочів	50
Капусняк зі сметаною	250/5	Суп з овочів зі сметаною	250/5
М'ясо тушковане	60/60	Печення по-домашньому	50/150
Макаронні вироби відварені	150	Сік	200
Какао з молоком	200	Хліб	60
Хліб	60		
Вівторок			
Салат з овочів	50	Салат з овочів	50
Суп картопляний з горохом	250	Суп картопляний з м'ясними фрикадельками	250/35
Риба, тушкована з овочами	75/75	Риба з сиром запечена	55
Картопляне пюре	150	Картопля тушкована	150
Чай з цукром	185/15	Чай з цукром	185/15
Хліб	60	Хліб	60
Фрукти	150		
Середа			
Салат з овочів	50	Салат з овочів	50
Борщ з капустою, картоплею та сметаною	250/5	Розсольник із сметаною	250/5
Кури тушковані	75/50	Макаронник з м'ясом	265
Каша гречана	150	Кисіль з соку	200
Сік	200	Хліб	60
Хліб	60		
Четвер			
Салат із овочів	50	Салат з овочів	50
Суп картопляний із локшиною	250	Суп молочний з макаронними виробами	250
Зрази м'ясні рублені	70	Котлети полтавські	55
Картопля відварена	150	Рис відварений	150
Компот із сухофруктів	200	Компот із сухофруктів	200
Хліб	60	Хліб	60

П'ятниця

Овочі натуральні	50	Салат з овочів	50
Суп молочний з крупою	250	Суп селянський з крупою та сметаною	250/5
Тюфтельки з яловичини	60/50	Гуляш з яловичини	60/60
Каша гречана	150	Пюре з гороху	150
Сік	200	Какао з молоком	200
Хліб	60	Хліб	60

Рецептура №7.33
Збірник рецептур національних
страв та кулінарних виробів
для підприємств громадського харчування
видання 2000 року



Технологічна карта №207

Риба з сиром запечена

Назва продуктів та сировини	Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)		Технологічні вимоги до якості продуктів та сировини
	Маса брутто	Маса нетто	
Хек випотрошений без голови заморожений	72	59	Заморожена риба має температуру в товщі м'язів від -6 до -8°C. При ударі твердим предметом чути виразний звук. При розмороженні поверхня чиста, природного забарвлення, консистенція м'язів щільна, запах властивий свіжій рибі.
Кислота лимонна	0,01	0,01	Однорідні дрібні кристали без запаху. Розчин прозорий, кислий на смак.
Борошно пшеничне	5	5	Борошно має бути сухим, м'яким, білого або кремуватого кольору зі смаком крохмалю без сторонніх присмаків та запаху.
Яйця	1/8шт.	5	Столові свіжі яйця зберігають при t° 1 – 2 °C не більше 30 діб після знесення, чисті з цілою шкаралупою з масою не менше 46г.
Сіль	0,5	0,5	Блискучі кристали однорідні за величиною, розчин солі прозорий, без осаду.
Олія	5	5	Рафінована олія прозора, зі смаком безликого масла, без запаху.
Маса смаженої риби		55	
Сир твердий російський або ін.	7	6	Сир має форму низького циліндра, добре виражений смак і запах з наявністю легкої кислуватості. Тісто пластичне, злегка крихке на згині. Колір від білого до жовтуватого. Очки дрібні, округлої, злегка сплюснутої форми.
Олія (для змащування посуду)	1	1	Рафінована олія прозора, зі смаком безликого масла, без запаху.
Маса напівфабрикату		60	
Вихід		55	

Технологія приготування

Розморожену тушку риби розробляють на філе зі шкірою без кісток, нарізують на порційні шматки, збризкують розчином лимонної кислоти, посипають сіллю, панірують в борошні, змочують в льезоні, знову панірують в борошні і смажать на розігрітій з жиром сковороді основним способом з обох боків впродовж 8-10 хв.

Смажену рибу викладають на змащений олією лист, посипають тертим сиром і запікають у духовій шафі до утворення рум'яної кірочки впродовж 7 -10 хв.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд - порційні шматки риби рівномірно запаніровані без тріщин і надривів на поверхні розплавлений сир.

Колір - нерівномірно рум'яний, на розрізі - білий.

Смак і запах - ніжний, у міру солоний з присмаком яєць і сиру та ароматам смаженої риби.

Консистенція - м'яка, соковита; шкірочки - злегка хрумка.

Основні фізико - хімічні показники

Маса страви 55 г $\pm$ 3 %

Бактерії кишкової палички (коліформи в 0,1г продукту) не дозволені.

Розробив інженер - технолог



О.Г. Лісогурська

Погодив заступник директора
департаменту



С.А. Ковтуненко