

ПОГОДЖЕНО

Т. в.о. начальника Тернопільського районного управління ГУ Держпродспоживслужби в Тернопільській області



Микола ЛУЦИК

ЗАТВЕРДЖЕНО
ПОХИЛЯК Р.С. ФОП *



2025 року

Примірне чотиритижне меню на зимовий період для учнів 1-4-х та 5-11-х класів (пільгові категорії) Тернопільський ліцей № 21-містецька школа ім. І. Герети Тернопільської міської ради Тернопільської області

на 2024-2025 навчальний рік

Згодом в частині суми страв із добавками щодо нормативами норми вище нормами Санітарного № 305-99

1.	Каша гречана з маслом	120/3	144	3	6	22	150/4	180	3.75	7.5	27.5	150/5	180	3.75	7.5	27.5
2.	Риба запечена з овочами (п. т. о.)	60/30	124.8	8.4	9.6	2.4	90/30	187.2	12.6	14.4	3.6	120/30	208	14	16	4
3.	Салат морква по-корейськи	100	65	2	2	10	100	65	2	2	10	100	65	2	2	10
4.	Узвар із сухофруктів	180	80.8	0.2	0.7	18.7	200	80.8	0.2	0.7	18.7	200	80.8	0.2	0.7	18.7
5.	Фрукти сезонні	100	55	0.4	0.2	10	100	55	0.4	0.2	10	100	55	0.4	0.2	10
	Всього	760	576.6	17	20.5	73.1	870	702	21.95	27.8	94.8	950	749.8	24.35	30.4	100.2
	Четвер															
1.	Вареники з картоплею та маслом	100/3	205.10	6.81	5.58	21.26	120/4	238.02	9.38	7.42	23.4	150/4,5	274.46	12.5	9.38	26.72
2.	Салат з тушкованої капусти	100	64	1.4	3.5	5.9	100	64	1.4	3.5	5.9	100	64	1.4	3.5	5.9
3.	Какао з молоком	200	122.12	6.76	5.47	10.61	200	122.12	6.76	5.47	10.61	200	122.12	6.76	5.47	10.61
4.	Хліб цільнозерновий	30	71.1	1.8	2.4	10	50	118	3	4	16.7	50	118	3	4	16.7
5.	Фрукти сезонні	100	55	0.4	0.2	10	100	55	0.4	0.2	10	100	55	0.4	0.2	10
	Всього	760	698.42	20.22	26.55	79.12	850	810.54	24.59	31.1	93.16	930	879.28	28.31	34.25	101.58
	П'ятниця															
1.	Каша «Артек» з маслом	120/3	100,19	2,5	2,44	16,8	150/4	114,5	3,6	3,4	18,7	150/5	114,5	3,6	3,4	18,7
2.	Хліб цільнозерновий	30	71.1	1.8	2.4	10	50	118	3	4	16.7	50	118	3	4	16.7
3.	Яйце відварене на круто	1шт	70	6.5	0.5	5.5	1шт	70	6.5	0.5	5.5	1шт	70	6.5	0.5	5.5
4.	Йогурт в індупаковці	200	137.6	3.2	10.08	8.48	200	137.6	3.2	10.08	8.48	200	137.6	3.2	10.08	8.48
5.	Фрукти сезонні	100	55	0.4	0.2	10	100	55	0.4	0.2	10	100	55	0.4	0.2	10
6.	Салат із вареного буряка з олією	100	65	2	2	10	100	65	2	2	10	100	65	2	2	10

7.	Узвар із сухофруктів	180	80.0	0.2	0.7	18.7	200	80.8	0.2	0.7	18.7	200	80.8	0.2	0.7	18.7
	Всього	703	578.89	16.6	18.32	79.48	754	640.09	18.7	20.9	88.08	605	640.09	18.7	0.7	88.08

№	Найменування трав	Енергетична цінність, для дітей 6-11р.						Енергетична цінність, для дітей 11-14р.						Енергетична цінність, для дітей 14-18р.							
		Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	Білки, г	Жири, г	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	Білки, г	Жири, г	23-27	675-810	23-27
1	П тиждень	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	Понеділок																				
1.	Макарони відварені з маслом та твердим сиром	123/15	236	7.45	11.35	28	154/15	282	7.45	12.35	34	155/15	282	7.4	12.35	34	155/15	282	7.4	12.35	34
2.	Пухкий омлет(т.о)	1шт	87	6	6	4	1шт	87	6	6	4	1шт	87	6	6	4	1шт	87	6	6	4
3.	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	100	63.14	1.03	3.21	7.51	100	63.14	1.03	3.21	7.51	100	63.14	1.03	3.21	7.51	100	63.14	1.03	3.21	7.51
4.	Какао з молоком																				
5.	Фрукти сезонні	200	122.12	6.76	5.47	10.61	200	122.12	6.76	5.47	10.61	200	122.12	6.76	5.47	10.61	200	122.12	6.76	5.47	10.61
	Всього	795	670.2	24.64	28.23	70.12	875	743.2	24.64	30.23	91.12	925	770.26	21.59	27.23	96.12	925	770.26	21.59	27.23	96.12
	Вівторок																				
1.	Каша « Артек » з маслом	120/3	100.19	2.5	2.44	16.8	150/4	114.5	3.6	3.4	18.7	150/4.5	114.5	3.6	3.4	18.7	150/4.5	114.5	3.6	3.4	18.7
2.	Котлета куряча (п.т.о.)	70	158.2	7	14	2.8	100	226	10	20	4	120	271.2	12	24	4.8	120	271.2	12	24	4.8
3.	Салат морква по-корейськи з твердим сиром	100/15	74.25	0.74	3.61	9.71	100/15	74.25	0.74	3.61	9.71	100/15	74.25	0.74	3.61	9.71	100/15	74.25	0.74	3.61	9.71
4.	Узвар із суміші сухофруктів	180	80.8	0.2	0.7	18.7	200	80.8	0.2	0.7	18.7	200	80.8	0.2	0.7	18.7	200	80.8	0.2	0.7	18.7
5.	Фрукти сезонні	100	55	0.4	0.4	10	100	55	0.4	0.4	10	100	55	0.4	0.4	10	100	55	0.4	0.4	10

1.	Салат з вареного буряка з олією	100	65	2	2	10	100	65	2	2	10	100	65	2	2	10
2.	Каша «Артек» з маслом	120/3	100,1 9	2,5	2,44	16,8	150/4	114,5	3,6	3,4	18,7	150/5	114,5	3,6	3,4	18,7
3.	Йогурт в інд. упаковці	200	137.6	3.2	10.08	8.48	200	137.6	3.2	10.08	8.48	200	137.6	3.2	10.08	8.48
4.	Хліб цільнозерновий	30	71.1	1.8	2.4	10	50	118	3	4	16.7	50	118	3	4	16.7
5.	Фрукти сезонні	100	55	0.4	0.4	10	100	55	0.4	0.4	10	100	55	0.4	0.4	10
6.	Узвар із суміші сухофруктів	180	80.8	0.2	0.7	18.7	200	80.8	0.2	0.7	18.7	200	80.8	0.2	0.7	18.7
	Всього	703	576.6	22.69	25.96	61.78	754	664.7 0	26.15	29.58	74.78	755	689.35	27.2	30.03	79.43

№	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.						Енергетична цінність для дітей 11-14 р.						Енергетична цінність для дітей 14-18 р.					
		Вихід, г	630-735	21-25	21-24	88-103	Вихід, г	720-840	25-29	25-29	98-114	Вихід, г	810-945	27-32	27-32	27-32	112-131		
1	Ш тиждень		Енерго цінність Б, ккал	Білки,г	Жири, г	Вуглеводи,г		Енерго цінність Б, ккал	Білки,г	Жири, г	Вуглеводи,г		Енерго цінність, ккал	Білки,г	Жири, г	Вуглеводи,г			
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7			
	Понеділок																		
1	Салат морква по-корейськи	100	74.25	0.74	3.61	9.71	100	74.25	0.74	3.61	9.71	100	74.25	0.74	3.61	9.71			
2	Каша гречана розсипчаста з маслом	120/3	144	3	6	22	150/4	180	3.75	7.5	27.5	150/4.5	180	3.75	7.5	27.5			
3.	Узвар із суміші сухофруктів	180	80.8	0.2	0.7	18.7	200	80.8	0.2	0.7	18.7	200	80.8	0.2	0.7	18.7			
4.	Фрукти сезонні	100	55	0.4	0.2	10	100	55	0.4	0.2	10	100	55	0.4	0.2	10			
5.	Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/15	71.1	1.8	2.4	10	50/15	118	3	4	16.7	50/15	118	3	4	16.7			
	Всього	680	836.97	26.27	31.92	98.9	750	894.9	30.27	34.17	108.28	800	899.4	31.87	35.27	110.38			
	Вівторок																		
1.	Макарони відварені з маслом та твердим сиром	120/3/15	182	4	7	28	150/4/15	228	4	8	34	150/4.5/15	228	4	8	34			
2.	Яйце відварене на круто	1 шт	70	6.5	0.5	5.5	1 шт	70	6.5	0.5	5.5	1 шт	70	6.5	0.5	5.5			
3.	Салат з капусти з олією	100	65	2	2	10	100	65	2	2	10	100	65	2	2	10			
5	Фрукти сезонні	100	55	0.4	0.4	10	100	55	0.4	0.4	10	100	55	0.4	0.4	10			
6	Сік в асортименті	200	98.6	1.2	0	22.6	200	98.6	1.2	0	22.6	200	98.6	1.2	0	22.6			
	Всього	810	651.7	17.15	19.3	97.45	890	730	17.75	21.05	108.65	940	762.3	18.35	22.6	113.75			

2.	Салат з моркви та зеленого горошку	100	63.14	1.03	3.21	7.51	100	63.14	1.03	3.21	7.51	100	63.14	1.03	3.21	7.51
3.	Какао з молоком	200	122.12	6.76	5.47	10.61	200	122.12	6.76	5.47	10.61	200	122.12	6.76	5.47	10.61
4.	Фрукти сезонні	100	55	0.4	0.4	10	100	55	0.4	0.4	10	100	55	0.4	0.4	10
	Всього	770	602.2	21.58	26.8	69.02	870	698.7	25.36	31.94	80.19	970	800.49	29.14	37.09	91.44
			2					5								

Найменування страв	Енергетична цінність, для дітей 6-11 р.						Енергетична цінність, для дітей 11-14 р.						Енергетична цінність, для дітей 14-18 р.					
	Вихід, г	630-735	21-25	21-24	88-103	Вихід, г	720-840	25-29	25-29	98-114	Вихід, г	810-945	27-32	27-32	112-131			
	Енергоцінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		
1	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7			
Понеділок																		
1.	120/3/15	236	7.45	11.35	28	150/4/15	282	7.45	12.35	34	150/4.5/15	282	7.4	12.35	34			
2.	100	64	1.5	3.5	5.87	100	64	1.5	3.5	5.87	100	64	1.5	3.5	5.87			
3.	180	80.8	0.2	0.7	18.7	200	80.8	0.2	0.7	18.7	200	80.8	0.2	0.7	18.7			
4.	1шт	87	6	6	4	1шт	87	6	6	4	1шт	87	6	6	4			
5.	100	94	1	0.2	22	100	94	1	0.2	22	100	94	1	0.2	22			
Всього	555	561,8	16.15	21.75	78,57	585	607,8	16.15	22.75	84,57	585	607,8	16.15	22.75	84.57			
Вівторок																		
1.	120/3	144	3	6	22	150/4	180	3.75	7.5	27.5	150/4.5	180	3.75	7.5	27.5			
2.	70	158.2	7	14	2.8	100	226	10	20	4	120	271.2	12	24	4.8			
3.	100/15	65	2	2	10	100/15	65	2	2	10	100/15	65	2	2	10			
4.	200	98.6	1.2	0	22.6	200	98.6	1.2	0	22.6	200	98.6	1.2	0	22.6			
5.	100	55	0.4	0.4	10	100	55	0.4	0.4	10	100	55	0.4	0.4	10			
Всього	790	620.2	17.9	24.3	86	900	743.3	22.75	32.3	93.35	970	813.15	25.8	36.75	102.8			

1.	Салат з моркви і яблук	100	74.25	0.74	3.61	9.71	100	74.25	0.74	3.61	9.71
2.	Горохове пюре з маслом	120/3	144	3	6	22	150/4	180	3.75	7.5	27.5
3	Хліб цільнозерновий	30	71.1	1.8	2.4	10	50	118	3	4	16.7
4	Какао з молоком	200	122.12	6.76	5.47	10.61	200	122.12	6.76	5.47	10.61
5	Фрукти сезонні	100	55	0.4	0.4	10	100	55	0.4	0.4	10
	Всього	670	642.82	25	28.85	56.7	760	743.92	27.96	33.17	80.21
							810	776.22	28.56	34.27	85.31