

ЗАТВЕРДЖЕНО

ПОГОДЖЕНО

Юлія Рохач

Т.в.о.начальника Тернопільського районного управління Головного управління Держпродспоживслужби в Тернопільській обл
Луцик М.С.



Перспективне чотириденне меню

для харчування учнів 5-11 класів (пільгових категорій) Тернопільський ліцей № 21-мистецька школа ім. І.Герети Тернопільської міської ради Тернопільської області

на зимовий період 2024-2025 н.р

І ТИЖДЕНЬ

Найменування страв	11-15				
	Вихід,г.	Енерг.цін .ккал	Білки,г.	Жири,г.	Вуглев.,г.
ПОНЕДІЛОК					
Сир твердий	15	54	4	4,1	
Салат з кв. кап.з олією	100	120,5	4,15	7,4	9,15
Суп карт з греч крупою	250	102	2,5	2,6	16,8
Пловз свининою та маслом (п.т.о)	10/120/5,5	407	13,7	26,9	27,2
Узвар	200	122	0,5		29,7
Хліб	30	71	3,9	3,6	0,9
Фрукти	100	45	0,45	0,28	8,5
Разом	890	960	31,96	44,03	116,35
ВІВТОРОК					
Салат з кв. огрків.сир тв з олією	100/15	143	5,6	9,2	18,15
Суп овочевий	250	105	2	5,4	11,9
Стіки курячі п.т.о	120	173	9,8	10,9	35,4
Картопляне пюре з маслом	150/5,5	161	4,1	4,5	26
Сік фруктовий	200	92	1		21,2
Хліб	30	71	3,9	3,6	0,9
Фрукти	100	45	0,45	0,28	8,5

Загально в сирниці дитини страв з загальною сумою калорій 890 ккал

Найменування страв	II-15					
	Вихід,г.	Енерг.цін ккал	Білки,г.	Жири,г.	Вуглев.,г.	
СЕРЕДА						
Салат з кваш ов /яйце к.в	100/1шт	118,6	4,13	8,13	6,86	
Капусняк з сметаною (т.о)	250/25	85	2,1	5,2	7,3	
Риба смажена п.т.о	120	136	11,68	8,8	2,8	
Каша ячмінна з маслом	150/5,5	144	3,4	4,8	21,6	
Чай	200	60	0,1		15	
Хліб	30	110	6,6	2,75	25	
Фрукти	100	45	0,45	0,28	8,5	
Разом	965	698	28,46	29,96	87,06	
ЧЕТВЕР						
Салат з моркви з яблуками з олією	100	70	1,3	3,1	9,1	
Юшка карт з квасолею	250	144	5,8	4,7	19,5	
Каша гречана з маслом	150/5,5	343,5	22,5	17,1	22,05	
Какао з молоком	200	154	3,8	3,9	25,8	
Фрукти	100	45	0,45	0,28	8,5	
Хліб	30	110	6,6	2,75	25	
Відбивна із свинини (п т о)	120	216	12,48	17,45	2,76	
Разом	820	756,5	33,85	29,08	84,95	
П'ЯТНИЦЯ						
Капуста тушкована	100	82	2,5	3,6	9,5	
Суп гречаний	250	102	2,5	2,6	16,8	
Шніцель свинний п.т.о	120	160	9,68	10,72	6,56	
Каша пшенична з маслом	150/5,5	239	7	5,1	38,8	
Хліб	30	110	6,66	2,75	25	
Узвар	200	122	0,5		29,7	
Фрукти	100	45	0,45	0,28	8,5	
Разом	630	738	28,79	25,05	105,1	

II ТИЖДЕНЬ

Найменування страв	II-15				
	Вихід, г.	Енерг. цін .ккал	Білки, г.	Жири, г.	Вуглев. г.

ПОНЕДІЛОК

Салат з кваш. овочів з олією	100	93	2,8	7,5	3,4
Суп овочевий	250	105	2	5,4	11,9
Котлета свинна п.т.о	120	148	8,08	8,16	10,4
Картопляне пюре з маслом	150/5,5	157	3,2	5,6	23,3
Какао з молоком	200	154	3,8	3,9	25,8
Фрукти	100	45	0,45	0,28	8,5
хліб	30	66	4	1,65	15
Разом	870	900	20,33	30,8	83,3

ВІВТОРОК

Салат з моркви з олією яйце в.к	100/1шт	102	3,8	5,4	9,25
Юшка рисова	250	104	2,1	2,4	18,3
Фрикадельки курячі п.т.о	120	150	1,09	9,24	5,6
Каша ячмінна з маслом	150/5,5	144	3,4	4,8	21,6
Сік фруктовий	200	151	0,6		36,4
Хліб	30	110	6,66	2,75	25
Фрукти	100	45	0,45	0,28	8,5
Сир тв.	15	54	4	4,1	
Разом	955	860	22,1	28,97	124,6

Найменування страв	11-15					
	Вихід,г.	Енерг.цін .ккал	Білки,г.	Жири,г.	Вуглев.,г.	
СЕРЕДА						
Салат з св. овочів/сир тв з олією	100/15	147	6,8	11,6	3,4	
Борщ з св. капусти	250	114	2,3	5,2	14	
Печеня з мясом п.т.о	120/150	383	13,2	28,2	19	
Чай з лимоном	200	63	0,2		15,2	
Хліб з маслом	30/5,5	148	2,3	8,5	15	
Фрукти	100	45	0,45	0,28	8,5	
Разом	880	900	25,25	65,38	75,1	
ЧЕТВЕР						
Салат з бурячка з олією,	100	85	5,1	4,1	6,6	
Юшка овочева	250	105	2	5,4	11,9	
Фрикадел. свинні в том.соус пто	120/74	240	12,5	17,77	8,4	
Каша пшенична з маслом	150/5,5	442	25,2	17,4	45	
Напій з сухофруктів	200	129	0,6		31,5	
Хліб	30	110	6,66	2,75	25	
Фрукти	100	45	0,45	0,28	15	
Разом	890	916	40	29,93	135	
П'ЯТНИЦЯ						
Салат з кваш. овочів/сир тв гол	100/15	143	5,6	9,2	18,5	
Юшка карт з рисом	250	113	1,8	4,2	16,8	
Січеники рибні п.т.о	60	148	8,08	8,16	10,4	
Каша гречана з маслом	150/5,5	278	8,8	6,6	45,1	

Напиток з сухофруктів	200	129	0,6		31,5
Хліб	30	110	6,66	2,75	25
Фрукти	100	45	0,45	0,28	15
Разом	935	856	25,33	28,44	137,3

ІІІ ТИЖДЕНЬ

Найменування страв	ІІ-15					
	Вихід,г.	Енерг.цін .ккал	Білки,г.	Жири,г.	Вуглев.,г.	
ПОНЕДІЛОК						
Салат з бурячка з олією/сир тв	100/15	85	5,1	4,1	6,6	
Розсольник	250	124	2,7	5,5	15,8	
Гефтелі рибні п.т.о	120	148	8,08	8,16	10,4	
Каша ячмінна з маслом	150/5,5	144	3,4	4,8	21,6	
Сік фруктовий	200	92	1		21,2	
Хліб	30	66	4	1,65	15	
Фрукти	100	45	0,45		8,5	
Разом	885	638	20,73	22,84	84,1	
ВІВТОРОК						
Салат з капусти з яблуками	100	107	1,5	4	15,7	
Юшка з локиною	250	121	2,9	2,5	21,6	
Котлета куряча п.т.о	120	164	11,52	7,32	8,52	
Горохове пюре з маслом	150/5,5	313	17,3	9,5	38,2	
Чай	200	60	0,1		15	
Хліб	30	110	6,66	2,75	25	
Сир тв	15	54	4	4,1		
Фрукти	100	45	0,45	0,28	8,5	
Разом	935	974	44,43	30,45	132,5	

Найменування страв	П-15				
	Вихід,г.	Енерг.цін .ккал	Білки,г.	Жири,г.	Вуглев.,г.
СЕРЕДА					
Салат з св овоч олією з яйцем тв	100/1 шт	120,5	4,15	7,4	9,15
Борщ з св кап з смет/т/о	250/25	114	2,3	5,2	14
С'ченики свинні п.т.о	120	148	8,08	8,16	10,4
Макарони відварні з маслом	150/5,5	210	5,5	5	35,5
Компот з сухофруктів	200	129	0,6		31,5
Хліб	30	110	6,66	2,75	25
Фрукти	100	45	0,45	0,28	15
Разом	965	876,5	27,74	28,79	140,55
ЧЕТВЕР					
Салат з кваш. кап з олією/сир тв	100/15	143	5,6	9,2	18,5
Юшка горохова	250	150	5,9	4,7	20,7
Каша гречана з маслом	150/5,5	343,5	17,7	15	33,75
Фрикад.свинні в том.соу пто	120/25	240	12,5	17,7	8,4
Какао з молоком	200	154	3,8	3,9	25,8
Фрукти	100	45	0,45	0,28	15
Хліб	30	66	4	1,65	15
Разом	835	835,5	33,45	33,08	132,25
П'ЯТНИЦЯ					
Сал.з морквз яблук. з ол	100	102	3,8	5,4	9,25
Юшка гречана	250	102	2,5	2,6	16,8

Свинина тушкована в смет п.т.о	120/25	168	13,98	10,82	4
Картопляне пюре з маслом	150/5,5	157	3,2	5,6	23,3
Компот з сухофруктів	200	129	0,6		15
Хліб	30	110	6,66	2,75	25
Фрукти	100	45	0,45	0,28	15
Разом	990	813	31,19	27,45	108,35

IV ТИЖДЕНЬ

Найменування страв	11-15					
	Вихід,г.	Енерг.цін .ккал	Білки,г.	Жири,г.	Вуглев.г.	
ПОНЕДІЛОК						
Салат з св. овочів з олією	100	143	5,6	9,2	18,15	
Борщ	250	114	2,3	5,2	14	
Каша ячмінна з маслом п.т.о	150/5,5	343,5	22,5	17,1	22,05	
Свинна відбивна пто	120	253	14,4	19,5	3,4	
Компот	200	142	3,3	24,8	142	
Хліб	30	110	6,66	2,75	25	
Фрукти	100	45	0,45	0,28	15	
Разом	865	897,5	40,8	59,33	236,15	
ВІВТОРОК						
Сал з моркв.гор.конс з ол./йце в.к	100/шт	102	3,8	5,4	9,25	
Юшка овочева	250	105	2	5,4	11,9	
Риба смажена пто	120	136	11,68	8,8	2,8	
Каша пшенична з маслом	150/5,5	239	7	5,1	38,8	
Сік фруктовий	200	151	0,6		36,4	

Хліб	30	110	6,66	2,75	25
Фрукти	100	45	0,45	0,28	15
Сир тв	15	54	4	4,1	
Разом	905	942	36,19	31,83	139,15

Найменування страв	11-15					
	Вихід,г.	Енерг.цін ккал	Білки,г.	Жири,г.	Вуглев.,г.	
СЕРЕДА						
Салат з бурячка/сир тв з олією	100/15	85	5,1	4,1	6,6	
Юшка горохова	250	150	5,9	4,7	20,7	
Шніцель курячий п.т.о	120	207,6	11,76	13,08	10,68	
Картопляне пюре з маслом	150/5,5	157	3,2	5,6	23,3	
Напиток з сухофруктів	200	0,6	129		31,5	
Хліб	30	110	6,66	2,75	25	
Фрукти	100	45	0,45	0,28	15	
Сир тв	15	54	4	4,1		
Разом	950	710,2	166,07	34,61	132,78	
ЧЕТВЕР						
Салат з кваш овочів	100	77	0,8	5	6,6	
Капусняк з сметаною т.о	250/25					
Стіки свинні п.т.о	120	173	9,8	10,9	35,4	
Макарони відварні з маслом	150/5,5	210	5,5	5	35,5	
Компот з сухофруктів	200	129	0,6		31,5	

Фрукти	100	45	0,45		31,5
Хліб	30	66	4	1,65	15
Разом	895	634	17,15	20,9	140,5
П'ЯТНИЦЯ					
Салаг з моркви з яйцем з олією	100/20	85	5,1	4,1	6,6
Юшка карт з рисом	250	113	1,8	4,2	16,8
Фрикадельки свинні п.т.о	120	148	8,08	8,16	10,4
Каша гречана з маслом	150/5,5	278	8,8	6,6	45,1
Чай	200	60	0,1		15

Хліб	30	110	6,66	2,75	25
Фрукти	100	45	0,45	1,65	15
Сир тв	15	54	4	4,1	
Разом	955	893	34,99	31,56	139,9