**ЗАТВЕРДЖУЮ ПОГОДЖЕНО**

Директор Начальник Тернопільського

Галущинської гімназії районного управління

\_\_\_\_\_\_**О.СЕРВЕТНИК** Головного управління

 Держпродспоживслужби

 у Тернопільській області

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_**І.ГАВРИШКІВ**

**Примірне перспективне чотиритижневе сезонне меню для здійснення одноразового харчування учнів 1-4 класів та учнів 5-9 класів пільгових категорій**

***ГАЛУЩИНСЬКОЇ ГІМНАЗІЇ***

***ПІДВОЛОЧИСЬКОЇ СЕЛИЩНОЇ РАДИ***

***ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ ОБЛАСТІ***

**на весняний період 2024 р.**

**Примірне чотиритижневе меню** на весняний період 2023 - 2024 н.р.

для учнів 1-4 класів і 5-9 класів учнів пільгових категорій

Галущинської гімназії

**( одноразове харчування)**

|  |
| --- |
| **І тиждень** |
|  |
|  | Вихід( г) |
| 6-11років | 11-14 років | 14-18років |
| ПОНЕДІЛОК |
| Салат з свіжої капусти з олією | 100 | 100 | 100 |
| Каша пшенична з маслом | 120/3 | 150/4 | 150/4,5 |
| Омлет Скрамбл (п.т.о) | 50 | 50 | 50 |
| Сирники з ягідним кюлі(п.т.о) | 100/25 | 100/25 | 100/25 |
| Какао з молоком(т.о.) | 200 | 200 | 200 |
| Фрукти | 100 | 100 | 100 |
|  |  |  |  |
| ВІВТОРОК |
| Салат зі свіжого буряка та сметаною (т.о.) | 100/25 | 100/25 | 100/25 |
| Курка тушкована в соусі (п.т.о.) | 70 | 100 | 120 |
| Картопляне пюре з оре гано з маслом | 120/3 | 150/4 | 150/4,5 |
| Чай  | 200 | 200 | 200 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 50 | 50 |
| Фрукти | 100 | 100 | 100 |
| СЕРЕДА |
| Салат з запеченої капусти та родзинок(п.т.о.)з олією | 100 | 100 | 100 |
| Рис з кмином розсипчастий з маслом | 120/3 | 150/4 | 150/4,5 |
| Запечена риба з морквою та цибулею в соусі(п.т.о.) | 60 | 90 | 120 |
| Узвар із суміші сухофруктів (без цукру) | 200 | 200 | 200 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 50 | 50 |
| Фрукти | 100 | 100 | 100 |
| ЧЕТВЕР |
| Салат з свіжої капусти з морквою та олією | 100 | 100 | 100 |
| Гречана каша розсипчаста з маслом | 120/3 | 150/4 | 150/4,5 |
| Курячі нагетси (п.т.о.) | 70 | 100 | 120 |
| Сік | 200 | 200 | 200 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 50 | 50 |
| Фрукти | 100 | 100 | 100 |
| П'ЯТНИЦЯ |
| Салат з капусти та огірків з олією | 100 | 100 | 100 |
| Макарони відварні з маслом | 120/3 | 150/4 | 150/4,5 |
| Сир твердий | 15 | 15 | 15 |
| Кисіль ягідний | 200 | 200 | 200 |
| Фрукти | 100 | 100 | 100 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **ІІ тиждень** |
|  |
|  | Вихід |
| 6-11років | 11-14 років | 14-18років |
| ПОНЕДІЛОК |
| Салат з свіжої капусти з олією | 100 | 100 | 100 |
| Оладки з сметаною (т.о.) | 125/25 | 125/25 | 125/25 |
| Горохове пюре з маслом | 120/3 | 150/4 | 150/4,5 |
| Компот з свіжих(заморожених)ягід | 200 | 200 | 200 |
| Фрукти | 100 | 100 | 100 |
| ВІВТОРОК |
| Салат з капустою та морквою з олією | 100 | 100 | 100 |
| Плов з маслом з курячим м'ясом (п.т.о.) | 120/3/70 | 150/4/100 | 150/4,5/120 |
| Чай з лимоном | 200 | 200 | 200 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 50 | 50 |
| Фрукти | 100 | 100 | 100 |
|  |  |  |  |
| СЕРЕДА |
| Салат з буряка та ароматною олією (т.о.) | 100 | 100 | 100 |
| Каша пшенична з маслом | 120/3 | 150/4 | 150/4,5 |
| Курячий шніцель (п.т.о.) | 70 | 100 | 120 |
| Узвар із суміші сухофруктів (без цукру) | 200 | 200 | 200 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 50 | 50 |
| Фрукти | 100 | 100 | 100 |
|  |  |  |  |
| ЧЕТВЕР |
| Салат з капусти з огірків з олією | 100 | 100 | 100 |
| Макарони відварні з маслом | 120/3 | 150/4 | 150/4,5 |
| Сир твердий | 15 | 15 | 15 |
| Какао з молоком(т.о.) | 200 | 200 | 200 |
| Фрукти | 100 | 100 | 100 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| П'ЯТНИЦЯ |
| Салат з капусти, огірків та кропу з олією | 100 | 100 | 100 |
| Риба тушкована з овочами та томатним соусом(п.т.о.) | 60 | 90 | 120 |
| Картопляне пюре з маслом | 120/3 | 150/4 | 150/4,5 |
| Сік | 200 | 200 | 200 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 50 | 50 |
| Фрукти | 100 | 100 | 100 |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **ІІІ тиждень** |
|  |
|  | Вихід |
| 6-11років | 11-14 років | 14-18років |
| ПОНЕДІЛОК |
| Салат з буряка з ароматною олією | 100 | 100 | 100 |
| Ньюкі(картопляні галушки) з маслом | 120/3 | 150/4 | 150/4,5 |
| Запіканка сирна з ягідним кюлі (п.т.о.) | 100/25 | 100/25 | 100/25 |
| Какао з молоком(т.о.) | 200 | 200 | 200 |
| Фрукти | 100 | 100 | 100 |
| ВІВТОРОК |
| Салат з помідорів і цибулі | 100 | 100 | 100 |
| Макарони відварені з маслом | 120/3 | 150/4 | 150/4,5 |
| Котлета рибна (п.т.о.) | 60 | 90 | 120 |
| Чай  | 200 | 200 | 200 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 50 | 50 |
| Фрукти | 100 | 100 | 100 |
| СЕРЕДА |
| Салат з капусти та морквою з олією | 100 | 100 | 100 |
| Рис розсипчастий з оре гано з маслом | 120/3 | 150/4 | 150/4,5 |
| Нагетси курячі (п.т.о.) | 70 | 100 | 120 |
| Узвар із суміші сухофруктів (без цукру) | 200 | 200 | 200 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 50 | 50 |
| Фрукти | 100 | 100 | 100 |
|  |  |  |  |
| ЧЕТВЕР |
| Салат з молодої капусти та огірків з олією | 100 | 100 | 100 |
| Пухкий омлет з орегано (п.т.о.) | 50 | 50 | 50 |
| Каша пшенична з маслом | 120/3 | 150/4 | 150/4,5 |
| Сік | 200 | 200 | 200 |
| Фрукти | 100 | 100 | 100 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| П'ЯТНИЦЯ |
| Салат з морквою та сметаною(т.о.) | 100/25 | 100/25 | 100/25 |
| Гречана каша розсипчаста з маслом | 120/3 | 150/4 | 150/4,5 |
| Філе куряче,запечене в соусі (п.т.о.) | 70 | 100 | 120 |
| Компот  | 200 | 200 | 200 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 50 | 50 |
| Фрукти | 100 | 100 | 100 |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **ІV тиждень** |
|  |
|  | Вихід |
| 6-11років | 11-14 років | 14-18років |
| ПОНЕДІЛОК |
| Салат з капусти з морквою з олією | 100 | 100 | 100 |
| Каша булгур з маслом | 120/3 | 150/4 | 150/4,5 |
| Соус «Кетчуп» | 50 | 50 | 50 |
| Скрамбл | 50 | 50 | 50 |
| Узвар із суміші сухофруктів (без цукру) | 200 | 200 | 200 |
| Фрукти | 100 | 100 | 100 |
|  |  |  |  |
| ВІВТОРОК |
| Салат з капусти, огірків та кропу з олією | 100 | 100 | 100 |
| Картопля тушкована з маслом (п.т.о.) | 120/3 | 150/4 | 150/4,5 |
| Курячий шніцель ( п.т.о.) | 70 | 100 | 120 |
| Сік | 200 | 200 | 200 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 50 | 50 |
| Фрукти | 100 | 100 | 100 |
|  |  |  |  |
| СЕРЕДА |
| Салат з свіжого буряка з сметаною (т.о.) | 100/25 | 100/25 | 100/25 |
| Макарони відварні з маслом | 120/3 | 150/4 | 150/4,5 |
| Риба запечена з морквою та цибулею (п.т.о.) | 60 | 90 | 120 |
| Чай  | 200 | 200 | 200 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 50 | 50 |
| Фрукти | 100 | 100 | 100 |
|  |  |  |  |
| ЧЕТВЕР |
| Салат з капусти та ароматною олією | 100 | 100 | 100 |
| Каша гречана з маслом | 120/3 | 150/4 | 150/4,5 |
| Соус овочевий | 50 | 50 | 50 |
| Запіканка сирна | 100 | 100 | 100 |
| Ягідне кюлі | 25 | 25 | 25 |
| Какао з молоком (т.о.) | 200 | 200 | 200 |
| Фрукти | 100 | 100 | 100 |
|  |  |  |  |
| П'ЯТНИЦЯ |
| Салат з капусти та зеленого горошку з олією | 100 | 100 | 100 |
| Каша пшенична з маслом | 120/3 | 150/4 | 150/4,5 |
| Запечене філе курки з орегано(п.т.о.) | 70 | 100 | 120 |
| Сир твердий | 15 | 15 | 15 |
| Компот з яблук | 200 | 200 | 200 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 50 | 50 |
| Фрукти | 100 | 100 | 100 |