

ПОГОДЖЕНО

Начальник Тернопільського районного управління
Головного управління
Держпродспоживслужби
в Тернопільській області
В.Михайлик
Оксана ШЕПЕТИНЦЬ
2023 рік



ЗАТВЕРДЖЕНО

Начальник відділу освіти, сім'ї, молоді
та спорту Борщівської міської ради
В.Ромашенко
2023 року



Примірне чотириденне меню

Для здійснення харчування учнів 1-11 класів

закладів загальної середньої освіти Борщівської міської територіальної громади на осінній період

№	Найменування страв	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	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
1		3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	Понеділок															
	Суп з фрикадельками	200	115	7	4	13	250	144	8	6	16	300	173	10	7	20
	Банаш	50	91,4	2	3,5	6	75	102,82	3	5,25	9	100	137,1	4	7	12
	Салат з капусти та моркви	75	48,0	1,1	2,6	4,4	75	48	1,1	2,6	4,4	75	48,0	1,1	2,6	4,4
	Чай (без дод. цукрів та підолоджувачів)	200	8	0,2	0,06	1,2	200	8	0,2	0,06	1,2	200	8	0,2	0,06	1,2
	Апельсини/яблука свіжі	75	39,3	0,3	0,3	8,9	75	39,3	0,3	0,3	8,9	75	39,3	0,3	0,3	8,9
	Хліб	30	76	3	1	14	50	127	6	2	24	50	127	6	2	24
	Всього	630	377,7	13,6	11,46	47,5	725	469,12	90,6	16,21	63,5	800	532,4	21,6	18,96	70,5
	Вівторок															
	Суп рисовий молочний	200	50	2	0,4	9	250	62	2	0,5	12	300	75	3	0,6	14
	Оладки з кисломол. сиру та варенням	100	248	8,97	7,95	40,7	125	327	12,13	11,82	34,89	150	316,06	13,77	14,29	41,3

3	Какао з молоком	180	110,91	6,08	5,47	9,55	180	109,91	6,08	5,36	9,55	180	109,91	6,08	5,36	9,55
4	Печиво «Марія»	30	124,8	2,55	3,39	20,67	40	166,4	3,4	4,52	27,56	50	208	4,25	5,65	34,45
5	Бісан/білука свіжі	100	42,00	0,41	0,31	11,00	100	42,00	0,40	0,30	11,07	100	42,00	0,40	0,30	11,00
	Всього	410	525,71	18,01	17,12	81,92	445	645,31	22,01	22	83,07	480	675,97	24,5	25,6	96,3
	Сервіс															
1	Сут картгошаний з пшеничною крупною	200	107	3	2	10	250	134	3	3	25	300	161	4	4	30
2	Гречана каша з маслом вершковим	120	182	4	7	28	150	228	4	8	34	150	228	4	8	34
3	Рибообсмажена	50	104	7	8	2	70	145	9	11	3	70	145	9	11	3
4	Салат з буряка (свіжого/вареного) з олією рослинною	50	32,5	1	1	5	75	48,75	1,5	1,5	7,5	75	48,75	1,5	1,5	7,5
5	Хліб	30	76	3	1	14	50	127	6	2	24	50	127	6	2	24
6	Сік	50	24,65	0,3	0,00	24,65	75	36,97	0,45	0,00	36,97	100	49,3	0,6	0,00	49,3
	Всього	500	526,15	18,3	19	83,65	670	719,72	23,95	25,5	130,47	745	759,05	25,1	26,5	147,8
	Четвер															
1	Макарони з маслом вершковим	120	182	4	7	28	150	228	4	8	34	150	228	4	8	34
2	Гуляш	50	57	6	3	2	70	80	8	4	2	120	137	14	7	4
3	Овочі свіжі із зеленою або квашені	100	117	4	6	10	100	117	4	6	10	100	117	4	6	10
4	Напій з шипшини	100	56,8	2,8	0,00	12	150	85,2	4,2	0,00	18	200	113,6	5,6	0,00	24
5	Хліб з маслом вершковим	30/3	176	2,05	8,4	15	50/5	245	3,05	6,4	15	50/5	245	3,05	6,4	15
	Всього	403	588,8	18,85	24,4	67	525	755,2	23,25	24,4	79	625	612,6	30,65	27,4	87
	П'ятниця															
1	Борщ	200	129,1	2,3	4,4	20,6	250	161,4	2,9	5,6	25,8	300	193,7	3,5	6,7	30,9
2	Плов з булгуру та свинини	150	231,67	8,02	13,96	19,68	200	308,9	10,7	18,6	26,2	250	386,1	13,4	23,3	32,8
3	Капушта свіжа/квашена/тушкована	50	34,5	0,9	0,05	2,35	75	51,75	1,35	0,075	3,52	75	51,75	1,35	0,075	3,52
5	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7	18,7
	Хліб	30	76	3	1	14	50	127	6	2	24	50	127	6	2	24
	Всього	580	552,07	14,42	20,11	75,33	725	522,05	21,15	26,97	98,22	825	839,35	24,45	32,77	109,92

Найменування	Енергетична цінність, для дітей 6-11р						Енергетична цінність, для дітей 11-14р.						Енергетична цінність, для дітей 14-18р.					
	Вихід, г	525-630 Енерго цінність, ккал	18-21 Білки, г	17-21 Жири, г	73-88 Вуглеводи, г	Вихід, г	600-720 Енерго цінність, ккал	21-25 Білки, г	21-25 Жири, г	81-98 Вуглеводи, г	Вихід, г	675-810 Енерго- цінність, ккал	23-27 Білки, г	23-27 Жири, г	93-112 Вуглеводи, г			
1 Найменування																		
2 Страв																		
3 Понеділок	200	107	3	2	10	250	134	3	3	25	300	161	4	4	30			
4 Суп гречаний	200	107	3	2	10	250	134	3	3	25	300	161	4	4	30			
5 Рис (розсипчастий)	120	163,60	3,70	2,90	30,20	150	204,50	4,60	3,60	37,70	150	204,50	4,60	3,60	37,70			
6 3 орегано	50	113	5	10	2	50	113	5	10	2	50	113	5	10	2			
7 Котлета м'ясна	100	117	4	7	10	100	117	4	7	10	100	117	4	7	10			
8 Овочі свіжі або квашені																		
9 Чай (без дол. цукрів та підолоджувачів)	200	8	0,2	0,06	1,2	200	8	0,2	0,06	1,2	200	8	0,2	0,06	1,2			
10 Хліб	30	76	3	1	14	50	127	6	2	24	50	127	6	2	24			
11 Всього	700	584,6	18,9	22,96	67,4	800	703,5	22,8	25,66	99,9	850	730,5	23,8	26,66	104,9			
12 Каша ячна з маслом верш.	120	98	4	0,56	21	150	116	6	0,84	28	150	116	6	0,84	28			
13 Куряче м'ясо з овочами	100	127,97	11,48	5,88	5,09	100	127,97	11,48	5,88	5,09	100	127,97	11,48	5,88	5,09			
14 Капушта свіжа/ квашена/ тушкована	50	34,5	0,9	0,05	2,35	75	51,75	1,35	0,075	3,52	75	51,75	1,35	0,075	3,52			
15 Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7	18,7			
16 Всього	620	475,27	24,58	11,19	55,14	725	543,52	30,03	12,49	66,31	775	576,52	32,03	13,49	68,31			
17 Середа																		
18 Салат з буряка з огіско рослинною	75	48,75	1,5	1,5	7,5	75	48,75	1,5	1,5	7,5	75	48,75	1,5	1,5	7,5			
19 Гречана каша (розсипчаста)	120	144	3	6	22	150	181	4	7	27	150	181	4	7	27			
20 Діже куряче відварене	20	60,8	5,2	4,4	0,4	50	152	13	11	1	50	152	13	11	1			
21 Чай (без дол. цукрів та підолоджувачів)	200	8	0,2	0,06	1,2	200	8	0,2	0,06	1,2	200	8	0,2	0,06	1,2			
22 Хліб	30	76	3	1	14	50	127	6	2	24	50	127	6	2	24			
23 Апельсини/банани свіжі	100	94	1	0,2	22	100	94	1	0,2	22	100	94	1	0,2	22			
24 Всього	545	431,55	13,9	13,16	67,1	625	610,75	25,7	21,76	82,76	625	664,75	23,7	26,76	85,7			

Четвер																
1	Плов з булгуру та свинини	150	231,67	8,02	13,96	19,68	200	308,9	10,7	18,6	26,2	250	386,1	13,4	23,3	32,8
2	Овочі свіжі із зеленню або квашені	100	117	4	6	10	100	117	4	6	10	100	117	4	6	10
3	Компот із свіжих (заморожених) ягід	200	44,40	0,60	0,00	10,00	200	44,40	0,60	0,00	10,00	200	44,40	0,60	0,00	10,00
4	Хліб	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70
5	Груші/яблука свіжі	100	47	0,3	0,3	10	100	47	0,3	0,3	10	100	47	0,3	0,3	10
	Всього	650	505,37	22,38	14,74	66,09	700	570,37	25,38	17,02	79,79	700	570,37	25,38	17,02	79,79
	П'ятниця															
1	Суп гороховий	200	116	4	4	16	250	145	5	5	20	300	174	6	6	25
2	Картоплине пюре з маслом вершковим	120	162,62	2,84	7,42	21,11	150	203,30	3,50	9,30	26,40	150	203,30	3,50	9,30	26,40
3	Риба обсмажена	50	104	7	8	2	70	145	9	11	3	70	145	9	11	3
4	Капуста свіжа/квашена/тушкована	50	55,5	0,9	0,05	2,35	75	51,75	1,35	0,95	3,52	75	51,75	1,35	0,95	3,52
5	Хліб з маслом вершковим	30	155	2,05	3,4	15	30	155	2,05	3,4	15	30	155	2,05	3,4	15
6	Компот з фруктів (яблука/сливи/груш 1, тощо)	200	44,40	0,60	0,00	10,00	200	44,40	0,60	0,00	10,00	200	44,40	0,60	0,00	10,00
	Всього	650	637,52	17,39	22,87	66,46	775	744,45	21,5	29,65	77,92	825	773,45	22,5	30,65	82,92

№	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	Енерго цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Енерго цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, 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	Плов з булгуру та свинини	150	231,67	8,02	13,96	19,68	200	308,9	10,7	18,6	26,2	250	386,1	13,4	23,3	32,8						
2	Капустя свіжа/ квашена/ тушкована	50	55,5	0,9	0,05	2,35	75	51,75	1,35	0,95	3,52	75	51,75	1,35	0,95	3,52						
3	Чай (без дод. цукрів та підолоджувачів)	200	8	0,2	0,06	1,2	200	8	0,2	0,06	1,2	200	8	0,2	0,06	1,2						
4	Хліб з маслом вершковим	30/3	176	2,05	8,4	15	50/5	245	3,05	6,4	15	50/5	245	3,05	6,4	15						
	Всього	433	471,17	11,17	22,47	38,23	530	613,65	15,3	26,01	45,92	580	690,85	18	30,71	53,52						
Вівторок																						
1	Суп рисовий молочний	200	50	2	0,4	9	250	62	2	0,5	12	300	75	3	0,6	14						
2	Оладки з кисломол. сиру та варенням	100	248	8,97	7,95	40,7	125	327	12,13	11,82	34,89	150	316,06	13,77	14,29	41,3						
3	Какао з молоком	180	109,91	6,08	5,36	9,55	180	109,91	6,08	5,36	9,55	180	109,91	6,08	5,36	9,55						
4	Печиво «Марія»	30	124,8	2,55	3,39	20,67	40	166,4	3,4	4,52	27,56	50	208	4,25	5,65	34,45						
5	Яблужка/сливи свіжі	100	42,00	0,41	0,31	11,00	100	42,00	0,40	0,30	11,07	100	42,00	0,40	0,30	11,00						
	Всього	410	524,71	18,01	17,01	81,92	445	645,31	22,01	22	83,07	480	675,97	24,5	25,6	96,3						
Середа																						
1	Борш	200	129,1	2,3	4,4	20,6	250	161,4	2,9	5,6	25,8	300	193,7	3,5	6,7	30,9						
2	Картопляне пюре з маслом вершковим	120	162,62	2,84	7,42	21,11	150	203,30	3,50	9,30	26,40	150	203,30	3,50	9,30	26,40						
3	Салат з моркви та яблук	50	37,1	0,4	1,8	4,9	75	55,1	0,6	2,7	7,3	100	74,25	0,74	3,61	9,71						
4	Риба обсмажена	50	104	7	8	2	70	145	9	11	3	70	145	9	11	3						
5	Узвар з суміші сухофр. (без цукру)	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7	18,7						
6	Хліб	30	76	3	1	14	50	127	6	2	24	50	127	6	2	24						
	Всього	600	589,62	15,74	23,32	81,31	745	772,6	22,2	31,3	105,2	820	824,05	22,94	33,31	112,71						

Четвер																
1	Розсолыник	200	50	2	0,4	9	250	62	2	0,5	12	300	75	3	0,6	14
2	Гречана каша (розсипчаста)	120	144	3	6	22	150	181	4	7	27	150	181	4	7	27
3	Гуляш	50	57	6	3	2	70	80	8	4	2	90	103	10	5	3
4	Овочі свіжі із зеленню або квашені	100	117	4	6	10	100	117	4	6	10	100	117	4	6	10
5	Апельсини/яблука свіжі	75	39,3	0,3	0,3	8,9	75	39,3	0,3	0,3	8,9	75	39,3	0,3	0,3	8,9
6	Хліб	30	76	3	1	14	50	127	6	2	24	50	127	6	2	24
Всього		575	483,3	18,3	16,7	65,9	570	606,3	24,3	19,8	83,9	765	642,3	27,3	20,9	86,9
П'ятниця																
1	Суп картоплиний з пшеничною крупою	200	107	3	2	10	250	134	3	3	25	300	161	4	4	30
2	Макарони з маслом верш.	120	182	4	7	28	150	228	4	8	34	150	228	4	8	34
3	Котлета свинна	50	113	5	10	2	50	113	5	10	2	50	113	5	10	2
4	Салаг з капусти та моркви	75	48,0	1,1	2,6	4,4	75	48	1,1	2,6	4,4	75	48,0	1,1	2,6	4,4
5	Хліб	30	76	3	1	14	50	127	6	2	24	50	127	6	2	24
6	Сік	50	24,65	0,3	0,00	24,65	75	36,97	0,45	0,00	36,97	100	49,3	0,6	0,00	49,3
Всього		525	550,65	16,4	22,6	83,05	650	686,97	19,55	25,6	126,37	725	726,3	20,7	26,6	143,7

Найменування страв	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	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112			
IV тиждень		Енерго цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго цінність, 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	Розсольник	200	50	2	0,4	9	250	62	2	0,5	12	300	75	3	0,6	14		
2	Каша ячна з маслом верш.	120	98	4	0,56	21	150	116	6	0,84	28	150	116	6	0,84	28		
3	Куряче м'ясо з овочами	100	127,97	11,48	5,88	5,09	100	127,97	11,48	5,88	5,09	100	127,97	11,48	5,88	5,09		
4	Компот із свіжих (заморожених) ягід	200	44,40	0,60	0,00	10,00	200	44,40	0,60	0,00	10,00	200	44,40	0,60	0,00	10,00		
5	Хліб	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70		
6	Груші/яблука свіжі	100	47	0,3	0,3	10	100	47	0,3	0,3	10	100	47	0,3	0,3	10		
	Всього	750	438,37	20,38	9,14	56,09	850	515,37	23,38	11,52	81,79	900	528,37	24,38	11,62	83,79		
	Віторок																	
1	Рис (розсипчастий) з орзано	120	163,60	3,70	2,90	30,20	150	204,50	4,60	3,60	37,70	150	204,50	4,60	3,60	37,70		
2	Колгета свинна	50	113	5	10	2	50	113	5	10	2	50	113	5	10	2		
3	Буряк тушкований з цибулею	50	53	1	3	6	75	79	2	4	9	75	79	2	4	9		
4	Найі з шипшини	100	56,8	2,8	0,00	12	150	85,2	4,2	0,00	18	200	113,6	5,6	0,00	24		
5	Хліб	30	76	3	1	14	50	127	6	2	24	50	127	6	2	24		
	Всього	350	462,4	15,5	16,9	64,2	475	608,7	21,8	19,6	90,7	525	637,1	23,2	19,6	96,7		
	Середа																	
1	Суп гороховий	200	116	4	4	16	250	145	5	5	20	300	174	6	6	25		
2	Картопляне пюре з маслом верш.	120	162,62	2,84	7,42	21,11	150	203,30	3,50	9,30	26,40	150	203,30	3,50	9,30	26,40		
3	Риба тушкована з овочами у томатному соусі	60	60,9	8,5	2,8	1,7	90	91,3	12,7	4,2	2,5	120	101,41	14,1	4,62	2,78		
4	Салат з моркви та яблук	50	37,1	0,4	1,8	4,9	75	55,1	0,6	2,7	7,3	100	74,25	0,74	3,61	9,71		
5	Хліб з маслом вершковим	30/3	155	2,05	3,4	15	30/3	155	2,05	3,4	15	30/3	155	2,05	3,4	15		
6	Компот з фруктів	200	44,40	0,60	0,00	10,00	200	44,40	0,60	0,00	10,00	200	44,40	0,60	0,00	10,00		