

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник відділу освіти
Підволочиської селищної ради
Галина САКЕВИЧ

ПОГОДЖЕНО

Т.в.о. начальника Тернопільського
районного управління

Головного управління

Держпродспоживслужби у

Тернопільській області

Микола ЛУЦИК

2025р.

Примірне

чотиритижневе меню

(сніданок по додатку 9)

на весняний період 2024-2025 н.р.

для учнів 1-4 класів навчальних закладів
відділу освіти Підволочиської селищної ради

Погоджено в гостинні державної установи
у с. Підволочиськ Тернопільської області
Виконав посадовця КМУ/НСО/ВІЗ 24.03.24

М Е Н Ю

І тиждень

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11р. (1-4 класи)				
	Вихід, г.	Білки г. 18-21	Жири г. 17-21	Вуглеводи г. 73-88	525-630 Енергоцінніс ть ккал
Понеділок					
Кускус розсипчастий з маслом	120/3	7,55	2,03	42,60	235
Салат з капусти та моркви ол.	100	1,59	3,11	6,56	56
Запечене філе курки з орегано п.т.о	50/70	16,53	2,83	0,29	93
Сир твердий	15	3,8	4,7	0,2	51,75
Сік	200	0,06	0,0	14,6	58
Ківі	100	0,8	0,6	8,2	48
Хліб цільнозерновий	30	3,9	3,6	0,9	71
		34,33	17,1	73,35	612,75
Вівторок					
Каша гречана з чебрецем та маслом	120/3	6,20	3,78	30,90	184
Салат з капусти, з аром. олією	100	1,76	3,09	5,59	54
Риба запечена з морквою та цибулею під бешамеллю п.т.о	60	10,45	2,92	1,86	75
Ківі	100	0,8	0,6	8,2	48
Сирники з куркумою п.т.о	135	23,51	10,68	19,21	267
Узвар з суміші сухофруктів	200	0,64	0	15,34	62
		43,36	21,07	81,1	690
Середа					
Картопляне пюре з орегано та маслом	120/3	2,60	3,05	18,68	112
Соус сметанный т.о.	50	0,8	2,6	3,0	38
Салат з капусти, моркви і зеленого горошку (олія), або	100	2,39	3,46	8,08	69
Салат з капусти, огірків, крону (олія)	100	1,51	2,89	5,08	49
Курячі нагетси п.т.о	88	20,44	4,70	15,87	190
Хліб цільнозерновий	30	3,9	3,6	0,9	71
Яблуко	50	0,20	0,20	5,20	20
Компот з ягід або фруктів, малина (свіж. або морож.) родзинки	200/10	0,58	0,16	11,06	48

Горіх волоський	15	2	3	10	100
		33,91/ 32,03	20,77/ 20,20	72,79/ 69,79	648/628
Четвер					
Булгур з маслом	120/3	5,20	30,8	36,48	202
Вінегрет ол./Салат зі свіжих томатів з редискою	100/ 100	1,98/ 1,19	3,53/ 3,15	11,75/ 4,45	84/ 49
Омлет пухкий з орегано т.о.	50	5,86	5,19	3,28	84
Йогурт(в індив. упаковці)	125	3,47	3,12	12,40	93
Хліб цільнозерновий	30	3,9	3,6	0,9	71
Чай чорний з куркумою	200	0,12	0,03	0,12	1
Банан	100	1,50	0,10	21,80	89
		22,03/ 21,24	46,36/ 45,98	86,73/ 79,43	624/ 589
П'ятниця					
Аля-Ольо (макарони) з маслом	120/3	11,94	1,22	77,87	375
Салат з буряка з ароматною олією/ Салат з фіолетової капусти з соусом вінегрет ол	100/ 100	1,48/ 1,63	3,10/ 3,45	9,85/ 5,99	69/ 58
Апельсин	100	0,90	0,20	9,50	40
Какао з молоком	200	6,18	5,34	10,12	112
		16,5/ 16,65	9,86/ 10,21	107,34/ 103,48	596/ 585

II тиждень

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11р. (1-4 класи)				
	Вихід, г.	Білки г. 18-21	Жири г. 17-21	Вуглеводи г. 73-88	525-630 Енергоцінніс- ть ккал
Понеділок					
Аля-Ольо (макарони) з маслом	120/3	11,94	1,22	77,87	375
Салат з капусти та моркви ол.	100	1,59	3,11	6,56	56
Йогурт(в індив. упаковці)	125	3,47	3,12	12,40	93
Сік	200	0,06	0,0	14,6	58
Банан	100	1,50	0,10	21,80	89
		18,56	7,55	133,23	671
Вівторок					
Пшенична каша класична з маслом	120/3	4,39	0,52	31,84	151
Скрамбл т.о	50	5,85	5,19	3,25	84
Салат з фіолетової капусти з соусом вінегрет (олія)	100	1,63	3,45	5,99	58
Сирники з куркумою п.т.о	135	23,51	10,68	19,21	267
Чай Каркаде	200	0,01	0,01	0,04	0,19
Банан	100	1,50	0,10	21,80	89
		36,89	19,95	82,13	649,19
Середа					
Картопляне пюре з орегано та маслом	120/3	2,60	3,05	18,68	112
Соус сметанный т.о.	50	0,8	2,6	3,0	38
Мітбол з птиці з мускатним горіхом (індик) п.т.о	75	17,23	1,20	4,75	99
Салат з томатів і маринованої цибулі (олія), або	100	1,17	3,15	6,78	59
Салат з капусти, моркви і зеленого горошку (олія)	100	2,39	3,46	8,08	69
Банан	100	1,50	0,10	21,80	89
Узвар з суміші сухофруктів	200	0,64	0	15,34	62
Хліб цільнозерновий	30	3,9	3,6	0,9	71
		27,84/ 29,06	13,7/ 14,01	70,95/ 72,25	530/ 540
Четвер					
Каша гречана з чебрецем та маслом	120/3	6,20	3,78	30,90	184

Тушковане м'ясо птиці (індик) з овочами п.т.о.	85	16,82	3,70	5,19	121
Салат з капусти та моркви ол.	100	1,59	3,11	6,56	56
Хліб цільнозерновий	30	3,9	3,6	0,9	71
Какао з молоком	200	6,18	5,34	10,12	112
Банан	100	1,50	0,10	21,80	89
		36,19	19,63	75,47	633
П'ятниця					
Булгур з маслом	120/3	5,20	30,8	36,48	202
Салат з капусти, моркви і зеленого горошку (олія)/	100/ 100	2,39/ 1,51	3,46/ 2,89	8,08/ 5,08	69/ 49
Салат з капусти, огірків, кропу (олія)					
Рибні палички п.т.о	70	12,11	2,59	13,45	128
Сир твердий	15	3,9	4,02	0,2	51,75
Хліб цільнозерновий	30	3,9	3,6	0,9	71
Компот з ягід або фруктів, малина (свіж. або мороз.) родзинки	200/10	0,58	0,16	11,06	48
Горіх волоський	15	2	3	10	100
Ківі	50	0,4	0,3	4,1	24
		30,48/ 29,60	47,93/ 47,36	84,27/ 81,27	693,75/ 673,75

Каптановане м'ясо з овочами п.т.о.	120/3	5,20	30,8	36,48	202
Салат з капусти, моркви і зеленого горошку (олія)/	100/ 100	2,39/ 1,51	3,46/ 2,89	8,08/ 5,08	69/ 49
Салат з капусти, огірків, кропу (олія)					
Рибні палички п.т.о	70	12,11	2,59	13,45	128
Сир твердий	15	3,9	4,02	0,2	51,75
Хліб цільнозерновий	30	3,9	3,6	0,9	71
Компот з ягід або фруктів, малина (свіж. або мороз.) родзинки	200/10	0,58	0,16	11,06	48
Горіх волоський	15	2	3	10	100
Ківі	50	0,4	0,3	4,1	24
		30,48/ 29,60	47,93/ 47,36	84,27/ 81,27	693,75/ 673,75

III тиждень

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11р. (1-4 класи)				
	Вихід, г.	Білки г. 18-21	Жири г. 17-21	Вуглеводи г. 73-88	525-630 Енергоцінніс ть ккал
Понеділок					
Кускус розсипчастий з маслом	120/3	7,55	2,03	42,60	235
Салат з капусти та моркви ол.	100	1,59	3,11	6,56	56
Запечене філе курки з орегано п.т.о. (через дріб вказано сиру закладку)	50/70	16,53	2,83	0,29	93
Сир твердий	15	3,9	4,02	00	51,75
Сік	200	0,06	0,0	14,6	58
Ківі	100	0,8	0,6	8,2	48
Хліб цільнозерновий	30	3,9	3,6	0,9	71
		34,33	16,19	73,15	612,75
Вівторок					
Рис розсипчастий з орегано та маслом	120/3	2,98	2,64	30,23	160
Салат з капусти, з аром. олією	100	1,76	3,09	5,59	54
Риба запечена з морквою та цибулею під бешамеллю п.т.о	60	10,45	2,92	1,86	75
Сирники з куркумою п.т.о	135	23,51	10,68	19,21	267
Чай Каркаде	200	0,01	0,01	0,04	0,19
Ківі/Апельсин	100/100	0,8/0,9 0	0,6/0,2 0	8,2/9,50	48/40
		39,51/ 39,61	19,94/ 19,54	65,13/ 66,43	604,19/ 596,19
Середа					
Каша гречана з чебрецем та маслом	120/3	6,20	3,78	30,90	184
Скрамбл т.о	50	5,85	5,19	3,25	84
Салат з капусти та моркви ол.	100	1,59	3,11	6,56	56
Компот з ягід або фруктів, малина (свіж. або морож.) родзинки	200/10	0,58	0,16	11,06	48
Йогурт(в індив. упаковці)	125	3,47	3,12	12,40	93
Хліб цільнозерновий	30	3,9	3,6	0,9	71
Банан	50	0,75	0,05	10,9	44,5
Горіх волоський	15	2	3	10	100
		24,34	22,01	85,97	680,5

Четвер					
Картопляне пюре з орегано та маслом	120/3	2,60	3,05	18,68	112
Соус сметанный т.о.	50	0,8	2,6	3,0	38
Мітбол з птиці з мускатним горіхом (індик) п.т.о	75	17,23	1,20	4,75	99
Салат з томатів і маринованої цибулі (олія)/	100/ 100	1,17/ 2,39	3,15/ 3,46	6,78/ 8,08	59/ 69
Салат з капусти, моркви і зеленого горошку (олія)					
Банан	50	0,75	0,05	10,9	44,5
Узвар з суміші сухофруктів	200	0,64	0	15,34	62
Хліб цільнозерновий	30	3,9	3,6	0,9	71
		27,84/ 29,06	13,7/ 14,01	70,95/ 72,25	530/ 540
П'ятниця					
Аля-Ольо (макарони) з маслом	120/3	11,94	1,22	77,87	375
Салат з буряка з ароматною олією/	100/	1,48/	3,10/	9,85/	69/
Салат з фіолетової капусти з соусом вінегрет ол	100	1,63	3,45	5,99	58
Апельсин	100	0,90	0,20	9,50	40
Какао з молоком	200	6,18	5,34	10,12	112
		16,5/ 16,65	9,86/ 10,21	107,34/ 103,48	596/ 585

IV тиждень

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11р. (1-4 класи)				
	Вихід, г.	Білки г. 18-21	Жири г. 17-21	Вуглевод и г. 73-88	525-630 Енергоцінні сть ккал
Понеділок					
Каша гречана з чебрецем та маслом	120/3	6,20	3,78	30,90	184
Скрамбл т.о	50	5,85	5,19	3,25	84
Салат з капусти та моркви ол.	100	1,59	3,11	6,56	56
Компот з ягід або фруктів, малина (свіж. або морож.) родзинки	200/10	0,58	0,16	11,06	48
Йогурт(в індив. упаковці)	125	3,47	3,12	12,40	93
Хліб цільнозерновий	30	3,9	3,6	0,9	71
Банан	100	0,75	0,05	10,9	44,5
Горіх волоський	15	2	3	10	100
		24,34	22,01	85,97	680,5
Вівторок					
Картопляне пюре з орегано та маслом	120/3	2,60	3,05	18,68	112
Соус сметанний т.о.	50	0,8	2,6	3,0	38
Тушковане м'ясо птиці (індик) з овочами п.т.о.	85	16,82	3,70	5,19	121
Салат з буряка з ароматною олією/ Салат з капусти, огірків, кропу (олія)	100/ 100	1,48/ 1,51	3,10/ 2,89	9,85/ 5,08	69/ 49
Банан	100	1,50	0,10	21,80	89
Узвар з суміші сухофруктів	200	0,64	0	15,34	62
Хліб цільнозерновий	30	3,9	3,6	0,9	71
		27,74/ 27,77	16,15/ 15,94	74,76/ 69,99	562/ 542
Середа					
Пшенична каша класична з маслом	120/3	4,39	0,52	31,84	151
Салат з капусти, з аром. олією	100	1,76	3,09	5,59	54
Риба запечена з морквою та цибулею під бешамеллю п.т.о	60	10,45	2,92	1,86	75
Сирники з куркумою п.т.о	135	23,51	10,68	19,21	267
Чай Каркаде	200	0,01	0,01	0,04	0,19

Ківі/Апельсин	100/100	0,8/0,90	0,6/0,20	8,2/9,50	48/40
		40,92/ 41,02	17,82/ 17,42	66,74/ 68,04	541,70/ 533,70
Четвер					
Кускус розсипчастий з маслом	120/3	7,55	2,03	42,60	235
Салат з капусти, з аром. олією	100	1,76	3,09	5,59	54
Мітбол з птиці з мускатним горіхом (індик) п.т.о	75	17,23	1,20	4,75	99
Сир твердий	15	3,9	4,02	00	51,75
Сік	200	0,06	0,0	14,6	58
Ківі	100	0,8	0,6	8,2	48
Хліб цільнозерновий	30	3,9	3,6	0,9	71
		35,2	14,54	76,64	616,75
П'ятниця					
Аля-Ольо (макарони) з маслом	120/3	11,94	1,22	77,87	375
Салат з буряка з ароматною олією/ Салат з фіолетової капусти з соусом вінегрет ол	100/ 100	1,48/ 1,63	3,10/ 3,45	9,85/ 5,99	69/ 58
Апельсин	100	0,90	0,20	9,50	40
Какао з молоком	200	6,18	5,34	10,12	112
		16,5/ 16,65	9,86/ 10,21	107,34/ 103,48	596/ 585

Додаток №9 до
Примірного
чотиритижневого меню
на весняний період 2024-2025 р. (сніданок)
для учнів 1-4 класів навчальних закладів
відділу освіти Підволочиської селищної ради

№ п/ п	Назва закладу	ПІБ керівника закладу	Підпис, печатка
1	Кам'янківський ліцей	Кучеравенко Оксана Петрівна	
2	Качанівський ліцей	Козловська Галина Андріївна	
3	Оріховецький ліцей	Кравчук Галина Степанівна	
4	Підволочиський ліцей ім.Івана Франка	Коцій Оксана Володимирівна	
5	Підволочиський ліцей	Добрунова Марія Анатоліївна	
6	Іванівська гімназія	Гуменюк Руслана Михайлівна	
7	Галушинецька гімназія	Серветник Олександр Миколайович	

8	Жеребківська гімназія	Деревніцька Олена Михайлівна	
9	Супранівська гімназія	Липка Ігор Михайлович	
10	Турівська гімназія	Мартинюк Олександра Богданівна	
11	Хмелисківська гімназія	Кирилів Світлана Зіновіївна	
12	Богданівська початкова школа	Гримак Наталія Станіславівна	
13	Росохуватецька початкова школа	Тесля Богдана Ярославівна	