

ПОГОДЖУЮ

Начальник Чортківського районного управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Тернопільській області
_____ Оксана ШЕТЕЛИНЕЦЬ

“ _____ ” _____ 2025 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ
Керівник(директор)школи

_____ Надія ЛЮБА

_____ 2025 р.

***Гусятинська ОТГ
примірне чотиритижневе сезонне меню
на осінній період 2025 року
ЗОШ І-ІІІ ступенів села Личківці***

Кількість учнів 1-4 класів -30
(в тому числі 6-пільгові категорії)
Вартість харчування - 50,00 грн.

Кількість учнів (5-9,11 кл.) - 61
(в тому числі 5 пільгових категорій)
Вартість харчування - 50,00 грн.

Понеділок I тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Від 6-10	Від 10-17	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
Каша гречана з маслом	120	150	4,1	5,2	3,1	3,9	24,1	30,1	132,7	165,8
Нагетси курячі	50	60	11,66	17,49	1,32	1,98	12,35	18,52	107,90	161,86
Салат із капусти з зел.горошком	100	100	1,45	1,45	1,4	1,4	2,18	2,18	6,35	6,35
Йогурт	120	150	3,75	4,5	3,13	3,76	4,38	5,2	73,75	88,5
Фрукти свіжі	100	100	0,61	0,61	0,13	0,13	6,14	6,14	25,9	25,9
Всього			21,57	29,25	9,08	11,17	49,5	62,14	346,6	448,41

Вівторок I тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Від 6-10	Від 10-17	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
Суп гороховий	200	250	4,4	5,5	4,4	5,5	15,4	19,2	129,4	161,8
Вареники з вареного м'яса кур.	120	150	18,8	23,47	6,11	7,64	24,6	30,8	234,5	293,08
Фрукти свіжі	100	100	0,61	0,61	0,13	0,13	6,14	6,14	25,9	25,9
Хліб	30	30	2,6	2,6	1,06	1,06	11,6	11,6	68,0	68,0
Салат з св.варених овочів	100	100	1,94	1,94	5,22	5,22	11,4	11,4	98,6	98,6
Сік (паст.)	200	200	0,8	0,8	0,0	0,0	20,6	20,6	84,8	84,8
Всього			29,15	34,92	16,92	19,55	89,74	99,74	640,76	728,66

Середа I тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Від 6-10	Від 10-17	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
Розсольник зі сметаною	200	250	1,60	2,00	4,3	5,4	9,50	11,90	84,00	105,00
Картопляне пюре з маслом	120	150	2,84	3,54	7,42	9,27	21,11	26,39	162,62	203,27
Риба тушкована з овочами і тв.сиrom	80/5	80/5	13,08	17,44	7,92	10,56	6,72	8,96	144,0	192,0

Салат з моркви/морква тушкована	100	100	0,2	0,2	5,8	5,8	25,6	25,6	110	110
Булочка з дріждж. тіста (вміст солі і цукру відповідає 305 постанові)	50	50	0,19	0,19	0,05	0,05	15,00	15,00	60,00	60,00
Чай «Каркаде»	200	200	-	-	-	-	20,00	20,00	80,00	80,00
Фрукти свіжі	100	100	0,61	0,61	0,13	0,13	6,14	6,14	25,9	25,9
Всього			19,52	24,98	25,62	31,2	104,07	113,99	666,52	776,17
Четвер І тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Від 6-10	Від 10-17	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
Суп з макаронними виробами	200	250	1,60	2,00	4,3	5,4	9,50	11,90	84,00	105,00
Капуста тушкована в смет.соусі	100/5	100/5	11,41	11,41	5,68	5,68	4,79	4,79	124,60	124,60
Хліб з маслом і тв.сиром	30/3/15	30/3/15	4,63	4,63	5,59	5,59	9,9	9,9	110,7	110,7
Омлет	60	60	5,85	5,85	6,12	6,12	2,61	2,61	88,87	88,87
Узвар із сухофруктів	200	200	0,2	0,2	0,70	0,70	18,7	18,7	100,8	100,8
Фрукти свіжі	100	100	0,61	0,61	0,13	0,13	6,14	6,14	25,9	25,9
Всього			24,3	24,7	22,52	23,62	51,64	54,04	534,87	618,67

П'ятниця І тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Від 6-10	Від 10-17	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
Борщ з сметаною	200/10	250/10	2,00	2,50	4,30	5,30	14,00	17,50	103,00	129,00
Лінівi вареники з сиrom к-м	120	140	16,66	19,41	8,74	10,17	18,14	21,19	218,36	254,8
Помідори св./кв.	100	100	1,16	1,16	0,2	0,2	4,8	4,8	23,92	23,92
Какао з молоком	200	200	3,7	3,7	3,9	3,9	25,4	25,4	153,0	153,0
Фрукти свіжі	100	100	0,61	0,61	0,13	0,13	6,14	6,14	25,9	25,9
Всього			24,13	27,38	17,27	19,8	68,48	75,03	523,88	586,62

Понеділок II тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Від 6-10	Від 10-17	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
Салат з св./кв. овочів	100	100	1,45	1,45	1,4	1,4	2,18	2,18	6,35	6,35
Макарон відварний з маслом	120	150	4,48	5,6	4	5	36,96	46,2	168	210
Курка тушена в смет. соусі	60/5	80/5	6,75	10,1	1,0	1,5	0,5	0,77	38,0	57,1
Фрукти свіжі	100	100	0,61	0,61	0,13	0,13	6,14	6,14	25,9	25,9
Сік (паст.)	200	200	0,8	0,8	0,0	0,0	20,6	20,6	84,8	84,8
Всього			14,09	18,56	6,43	7,90	66,38	75,89	422,75	483,85

Вівторок II тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Від 6-10	Від 10-17	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
Суп гороховий	200	250	4,4	5,5	4,4	5,5	15,4	19,2	129,4	161,8
Ікра з буряка	100	100	6,8	6,8	8,4	8,4	9,2	9,2	70,0	70,0
Плов з курячим філе	120	140	10,96	13,7	21,52	26,9	21,76	27,2	298,64	373,3
Какао з молоком	200	200	3,7	3,7	3,9	3,9	25,4	24,4	153,0	153,0
Хліб з маслом і тв.сиром	30/3/15	30/3/15	4,63	4,63	5,59	5,59	9,9	9,9	110,7	110,7
Фрукти свіжі	100	100	0,61	0,61	0,13	0,13	6,14	6,14	25,9	25,9
Всього			30,49	35,25	43,87	50,35	94,74	103,68	815,14	922,2

Середа II тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Від 6-10	Від 10-17	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
Фрукти	100	100	0,61	0,61	0,13	0,13	6,14	6,14	25,9	25,9
Суп овочевий з сметаною	200/10	250/10	4,4	5,5	4,4	5,5	15,4	19,2	129,4	161,8

Сирна запіканка	120	140	15,06	17,29	10,82	12,6	9,88	17,92	219,12	255,64
Йогурт	120	150	3,75	4,5	3,13	3,76	4,38	5,2	73,75	88,5
Всього			23,82	27,9	18,48	21,9 9	35,8	48,46	448,17	531,84

Четвер II тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Від 6-10	Від 10-17	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
Борщ з сметаною	200/1 0	250/10	2,00	2,50	4,30	5,30	14,00	17,50	103,00	129,0
Каша «Булгур» з маслом	120	150	3,7	4,7	3,8	4,8	22,3	27,9	132,0	165,0
Рибна паличка	60	90	10,9	13,08	6,6	7,92	5,6	6,72	120,0	144,0
Узвар з сухофруктів	200	200	0,20	0,20	0,70	0,70	18,70	18,70	100,8	100,8
Салат з капусти св./кв	100	100	5,92	5,92	0,1	0,1	41,84	41,84	82,68	82,68
Пиріжок (вміст солі і цукру відповідає 305 постанові)	60	60	0,30	0,30	0,08	0,08	24,0	24,0	96,0	96,0
Фрукти свіжі	100	100	1,5	1,5	0,1	0,1	21,8	21,8	89,0	89,0
Всього			24,5 2	28,2	15,68	18,3 7	148,24	158,46	720,48	806,48

П'ятниця II тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Від 6-10	Від 10-17	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
Картопля запечена скибочками	150	200	2,41	3,21	12,17	16,2 3	10,96	14,62	163,04	217,38
Салат з св.томатів і солодким перцем	100	100	1,17	1,17	2,62	2,62	6,03	6,03	49,7	49,7
Хліб з маслом і тв.сиrom	30/3/15	30/3/15	4,63	4,63	5,59	5,59	9,9	9,9	110,7	110,7
Яйце варене	1 шт.	1 шт.	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,80	62,80

Чай “Каркаде”	200	200	-	-	-	-	20,00	20,00	80,00	80,00
Фрукти свіжі	100	100	1,5	1,5	0,1	0,1	21,8	21,8	89,0	89,0
Всього			14,79	15,59	25,08	29,14	68,97	72,63	555,24	609,58

Понеділок III тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Від 6-10	Від 10-17	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
Горохове пюре	120	150	10,02	12,52	4,16	5,20	14,70	18,38	173,2	216,50
Нагетси курячі	60	70	11,66	17,49	1,32	1,98	12,35	18,52	107,90	161,86
Йогурт	120	150	3,75	4,5	3,13	3,76	4,38	5,2	73,75	88,5
Фрукти свіжі	100	100	0,61	0,61	0,13	0,13	6,14	6,14	25,9	25,9
Салат з овочів св./кв	100	100	0,7	0,7	3,06	3,06	3,6	3,6	42,7	42,7
Всього			27,5	36,58	11,85	14,18	46,17	56,84	445,5	556,51

Вівторок III тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Від 6-10	Від 10-17	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
Суп овочевий	200	250	4,4	5,5	4,4	5,5	15,4	19,2	129,4	161,8
Каша гречана з маслом	120	150	4,1	5,2	3,1	3,9	24,1	30,1	132,7	165,8
Фрукти свіжі	100	100	1,5	1,5	0,1	0,1	21,8	21,8	89,0	89,0
Хліб з маслом і твердим сиром	30/3/15	30/3/15	4,63	4,63	5,59	5,59	9,9	9,9	110,7	110,7
Салат з капусти з зел.горошком	100	100	5,92	5,92	5,92	0,1	41,84	41,84	82,68	82,68
Чай “Каркаде”	200	200	-	-	-	-	20,00	20,00	80,00	80,00
Яйце варене	1 шт	1 шт	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,80	62,80
Всього			25,63	27,83	17,89	19,79	133,32	143,12	687,28	752,78

Середа III тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Від 6-10	Від 10-17	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	

Розсольник зі сметаною	200/10	250/10	1,60	2,00	4,3	5,4	9,50	11,90	84,00	105,00
Картопляне пюре з маслом	120	150	2,84	3,54	7,42	9,27	21,11	26,39	162,62	203,27
Риба смажена	60	80	13,08	17,44	7,92	10,56	6,72	8,96	144,0	192,0
Салат з моркви	100	100	1,2	1,2	5,8	5,8	25,6	25,6	110	110
Фрукти свіжі	100	100	1,5	1,5	0,1	0,1	21,8	21,8	89,0	89,0
Булочка з дріждж. тіста (вміст солі і цукру відповідає 305 постанові)	50	50	0,19	0,19	0,05	0,05	15,00	15,00	60,00	60,00
Сік (паст.)	200	200	0,8	0,8	0,0	0,0	20,6	20,6	84,8	84,8
Всього			21,21	26,67	25,59	31,18	119,71	130,25	734,4	844,07

Найменування продуктів	Четвер III тиждень									
	Маса нетто		Хімічний склад							
	Від 6-10	Від 10-17	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
Суп з макаронними виробами	200	250	1,60	2,00	4,3	5,4	9,50	11,90	84,00	105,00
Голубці лінійні з м'ясом в сметанному соусі	120/5	140/5	10,98	13,72	4,46	5,57	10,43	13,04	124,93	156,16
Хліб з маслом і тв. сиром	30/3/15	30/3/15	4,63	4,63	5,59	5,59	9,9	9,9	110,7	110,7
Узвар із сухофруктів	200	200	0,3	0,3	0,9	0,9	24,9	24,9	107,7	107,7
Фрукти свіжі	100	100	0,61	0,61	0,13	0,13	6,14	6,14	25,9	25,9
Всього			18,02	22,46	15,18	17,39	59,97	65,88	453,23	545,46

П'ятниця III тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Від 6-10	Від 10-17	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
Борщ з сметаною	200/10	250/10	2,00	2,50	4,30	5,30	14,00	17,50	103,00	129,00
Лінійні вареники з сиром к-м.	120	140	16,66	19,41	8,74	10,17	18,14	21,19	218,36	254,8
Какао з молоком	200	200	3,7	3,7	3,9	3,9	25,4	25,4	153,0	153,0

Фрукти свіжі	100	100	0,61	0,61	0,13	0,13	6,14	6,14	25,9	25,9
Всього			22,97	26,22	17,07	19,5	63,68	70,23	500,26	562,7

Понеділок IV тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Від 6-10	Від 10-17	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
Макарон відварний з маслом	120	150	4,48	5,6	4,0	5,0	36,96	46,2	168,0	210,0
Гуляш з курячого філе	60	80	6,75	10,1	1,0	1,5	0,5	0,77	38,0	57,1
Салат з капусти і моркви	100	100	1,45	1,45	1,4	1,4	2,18	2,18	6,35	6,35
Сік (паст.)	200	200	0,8	0,8	0,0	0,0	20,6	20,06	84,8	84,8
Фрукти свіжі	100	100	0,61	0,61	0,13	0,13	6,14	6,14	25,9	25,9
Всього			14,09	18,56	6,43	7,90	66,38	75,89	422,75	483,85

Вівторок IV тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Від 6-10	Від 10-17	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
Суп овочевий з сметаною	200/10	250/10	1,60	2,00	4,3	5,4	9,50	11,90	84,00	105,00
Картопля запечена скибочками	130	160	2,41	3,21	12,17	16,23	10,96	14,62	163,04	217,38
Ікра бурякова	100	100	6,8	6,8	8,4	8,4	9,2	9,2	70,0	70,0
Какао з молоком	200	200	3,7	3,7	3,9	3,9	25,4	25,4	153,0	153,0
Хліб з маслом і твердим сиром	30/3/15	30/3/15	4,63	4,63	5,59	5,59	9,9	9,9	110,7	110,7

Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
	Від 6-10	Від 10-17	Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
Суп гороховий	200	250	4,4	5,5	4,4	5,5	15,4	19,2	129,4	161,8
Хліб	30	30	2,1	2,1	0,41	0,41	12,00	12,00	75,00	75,00
Сирники зі сметанним соусом	120/10	140/10	17,8 4	20,82	14,2 4	16,6 2	18,82	21,96	275,82	312,79
Чай з лимоном	200	200	-	-	-	-	20,00	20,00	80,00	80,00
Фрукти свіжі	100	100	0,61	0,61	0,13	0,13	6,14	6,14	25,9	25,9
Всього			24,9 2	29,06	19,18	22,66	72,36	79,3	586,12	764,4