



מדינת ישראל
משרד העבודה הרווחה והשירותים החברתיים
אגף מנהל ומשק ומכרזים



מדריך להרכבת תפריט – בני נוער

תל אביב: רחוב הרצל 3, מיקוד: 66882, טלפון: 03-7964800, פקס: 03-5172402



הרכב ארוחת בוקר

תדירות לשבוע	מנה עשירת חלבון
2	ביצה קשה מספר 3 או M (65 גרם)
3	חביתה או כל צורה מבושלת אחרת מספר 3 או M (65 גרם)
2	טונה/סרדינים 50 גרם

תדירות לשבוע	ירקות
7	3 סוגי ירקות לפחות 150 גרם נטו ירק

תדירות לשבוע	חלב ומוצריו
2	חלב, שוקו, קפה על בסיס 200 מיליליטר חלב מלא
2	יוגורט פירות 150 מיליליטר + 50 מיליליטר חלב לחניך מעדן 125 מיליליטר + 75 מיליליטר חלב לחניך
3	קורנפלקס 60 גרם עם כוס חלב 200 מיליליטר
3	גבינה לבנה 50 גרם
2	קוטג' 50 גרם



1	צהובה 30 גרם. = 1 פרוסה מותכת 25 גרם
1	גבינה מלוחה- 50 גרם

תדירות לשבוע	לחם ומוצריו
3	לחם אחיד 3 פרוסות
2	פיתה / לחמנייה 1 יחידות
2	חלה 3 פרוסות

תדירות לשבוע	שונות
2	זיתים ללא חרצנים – 20 גר
5	תה , תה צמחים, נס קפה.
3	ממרחים מתוקים כמו: שוקולד, חלבה, ריבה, חמאת בוטנים -15 גרם

- ניתן להחליף אחת ממנות החלב בדייסה על בסיס חלב מלא לבקשת הדיאטנית/ המעון.



16:00 +10:00 ארוחות

תדירות לשבוע	פרי/ירק
בנספח נפרד 12	פרי העונה 1 מנת פרי
בנספח נפרד 12	גודל מנות פרי
2	ירקות חתוכים 100 גרם

תדירות לשבוע	לחם ומוצרי
5	לפחות 5 סוגים שונים בשבוע לחם אחיד 2 פרוסות
2	פיתה / לחמנייה 1 יחידות
2	חלה 3 פרוסות

תדירות לשבוע	שתייה
3 גרם קפה 14	לסירוגין 20 גרם מיץ 1 גרם תה
2	פיתה / לחמנייה 1 יחידות



2	חלה 3 פרוסות
---	-----------------

שונות	תדירות לשבוע
ממרחים: חומוס/חצילים/אבוקדו/בוטנים 30 גרם	3
גבינה לבנה/קוטג'/גבינה צהובה 30 גרם	2
טונה/סלט ביצים/פסטרמה 30 גרם	2

- אין לתת את אותו סוג פרי פעמיים ביום.
- אין לתת את אותו סוג שתייה פעמיים ביום.
- לשתייה החמה יש לתת (בנפרד) תוספת 10 גרם סוכר לילד.
- יש לספק תרכיז דיאט עפ"י המלצת הדיאטנית.

הרכב ארוחת צהריים

תדירות לשבוע	מרק 250 מיליליטר
3	קטניות : שעועית, חמוס אפונה, עדשים מורכב מ: 35 גרם קטניות + 60 גרם ירקות לפני בישול למנה
2	ירקות: מרק ירקות מרק סלק מרק פטריות מרק עגבניות מרק גזר מרק דלעת מכיל 150 גרם ירק לפני בישול למנה
1	מרק גריסים מרק אטריות 15 גרם + 80 גרם ירקות לפני בישול מרק תפו"א 50 גרם + 50 גרם ירקות לפני בישול
	בשר/ עוף / דגים
	תדירות לשבוע



2	עוף: עוף בתנור, עוף צלי, עוף מבושל (200 גרם עם עצמות אחרי בישול) שניצל עוף, עוף מוקפץ, חזה עוף בתנור 120 גרם נטו בשר אחרי בישול
1+1 לשבועיים	שניצל הודו, הודו מבושל, גולש הודו, כדורי הודו ברוטב, מוקפץ הודו, ממולאים הודו, שיפודים 120 גרם נטו בשר אחרי בישול
2	פרוסת בקר, גולש בקר, קציצת בקר, בולונז (בנפרד מהפסטה), ממולאים בקר 120 גרם נטו בשר אחרי בישול

תדירות לשבוע	תוספת פחמימה
2	אטריות/פסטה/פתיתים: כוס וחצי אחרי בישול לא כולל רוטב/ירק
1	תפ"א/בטטה: פירה, אפוי, צ'יפס, סלט תפוחי אדמה... 200 גרם אחרי בישול
2	אורז, אורז מלא, מג'דרה, גריסים, בורגול, חיטה, כוסמת, קינואה, תירס גרגירים. כוס וחצי אחרי בישול

תדירות לשבוע	מנת ירק
--------------	---------



<p>7 פעמים בשבוע בכל יום ירק שונה</p>	<p>סלטים מסוגים שונים: כרוב מבושל ברוטב, כרוב במיץ לימון, כרוב אדום במיץ לימון, גזר מבושל, גזר מתוק, סלט גזר, גזר חריף, גזר עם אפונה, חציל אפוי, חציל ברוטב עגב', סלט חצילים בטחינה, גבץ' חצילים, קישואים ברוטב עגבניות, קישואים בתנור, כבד צמחוני, סלט סלק חריף, סלט סלק מתוק, סלט מלפפונים ושמיר, סלט קולורבי, עגבניות בתנור, סלט עגבניות בשום, סלט פלפלים חם, סלט שומר, סלט קולסלאו, כרובית מבושלת/בתנור, ברוקולי ועוד</p> <p>150 גרם ירק נטו לפני תיבול/רוטב</p>
---	--



המשך הרכב ארוחת צהריים

תדירות לשבוע	מרק
1	מרק עוף 10 גרם אטריות +50 גרם ירקות לפני בישול

תדירות לשבוע	עוף/ בשר / דגים
1	דג מטוגן, דג ברוטב עגב', קציצות דגים ברוב עגב', קציצות דגים, דג בתנור, חריימה 140 גרם נטו ללא עצמות אחרי בישול
1 לשבועיים	בשר מעובד – נקניקיות, המבורגר, קבאב, כבד, 120 גרם אחרי בישול

תדירות לשבוע	תוספת עשירת פחמימה
1	חמין (ללא בשר) כוס וחצי אחרי בישול
1	קוסקוס כוס וחצי אחרי בישול

תדירות לשבוע	מנה אחרונה
4 פעמים בשבוע בכל יום פרי	פרי טרי גודל מנות פרי



תדירות לשבוע	מנה אחרונה
שונה	בנספח נפרד
1	סלט פירות טרי
	100 גרם מנת פרי
1	פירות משומרים, קומפוט
	100 גרם
1	עוגות
	50 גרם

תדירות לשבוע	ממרח
7 פעמים בשבוע על פי דרישת הילדים	חומס/טחינה/סלט חצילים/קטשופ
	50 גרם
7 פעמים בשבוע על פי דרישת הילדים	סחוג
	10 גרם

תדירות לשבוע	לחם
5	לחם: 2 פרוסות
2	חלה: 2 פרוסות

- **מנות ירק:** בכל ארוחת צהריים יש לתת שתי מנות ירק מתוך: מרק עם ירקות /סלט חי/ ירקות מבושלים.
- יש לאפשר תוספת מרק ופחמימה.



הרכב ארוחת ערב

תדירות לשבוע	מנה עשירת חלבון
כל אחד מהמרכיבים יכול להופיע פעם בשבועיים – סה"כ 12 פעמים של מרכיבים שונים בשבועיים	גבינה מלוחה 50 גרם גבינה צהובה 30 גרם סלט ביצים 70 גרם כופתאות גבינה/ פיצה / פשטידת גבינה/שקשוקה בלינצ'ס/פלאפל/סביח/סמבוסק לביבות גבינה/ לזניה/ חביתיות גבינה/פנקייק 150 גרם גולש סויה /קציצות סויה (25 גרם סויה ו 50 גרם ירק לפני בישול)
1	סלט טונה/סרדין 75 גרם נטו לפני תיבול

תדירות לשבוע	ירקות טריים
7 שלושה סוגי ירקות שונים בכל מנה	סלט ירקות או ירקות חתוכים 150 גרם לפני תיבול

תדירות לשבוע	מנה מבושלת
14 מנות שונות בשבועיים	קציצת ירק גיבץ' ירקות



תדירות לשבוע	מנה מבושלת
	סלט פסטה או תפו"א פסטה ברוטב עגבניות נודלס עם ירקות קטניות מבושלות פשטידת אטריות פשטידת ירקות תפו"א/בטטה בתנור חלה מטוגנת/בורקס 120 גרם מרק עשיר (כמויות כמו בארוחת הצהריים)

הערה: יש להתאים תזונתית את המנה המבושלת, למנה עשירת החלבון.



המשך הרכב ארוחת ערב

תדירות לשבוע	ממרח
7 ממרחים שונים בשבוע	ממרחים שונים: טחינה/אבוקדו/חצילים/ מטבוחה/כבד צמחי/ חומוס/גבינה לבנה/קוטג' ועוד. 50 גרם

תדירות לשבוע	חלב
5	חלב, שוקו, קפה 200 מיליליטר על חלב מלא
1 לסירוגין	לבן 200 מיליליטר מעדן / יוגורט פירות 150 מיליליטר + 50 מיליליטר חלב או 125 מיליליטר + 75 מיליליטר חלב

תדירות לשבוע	לחם
5	לחם: 2 פרוסות
2	חלה: 3 פרוסות

- ניתן להחליף את אחת ממנות החלב, בדייסה על בסיס חלב מלא לבקשת הדיאטנית/המעון.



הרכב ארוחת לילה

תדירות לשבוע	לחם
7	לחם אחיד: 2 פרוסות

תדירות לשבוע	שונות
1	גבינה צהובה 30 גרם
3	אבוקדו/חומוס/סלט חצילים/טחינה/חמאת בוטנים 30 גרם
3	גבינה לבנה/קוטג' 30 גרם

תדירות לשבוע	ירק
7	ירקות חתוכים 100 גרם

תדירות לשבוע	שתייה
14	תה /קפה / תרכיז מיץ לסירוגין 20 גרם מיץ 1 גרם תה 3 גרם קפה