

ПОГОДЖЕНО			ЗАТВЕРДЖУЮ			
Начальник Трускавецького Управління ГУ Держспродспоживслужби у Львівській області Олександр ЗАГОРСЬКИЙ " " " 2022 р.			Директор НВК "СЗШ № 2 -гімназія" м.Трускавець Роман ГУДЗЕЛЯК " " " 2022р.			
1-4 класи						
ТИЖДЕНЬ 1						
	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енерг. цінність (ккал)
		(г)				
Понеділок						
1	Салат з буряка, моркви, часника з олією	110	2,82	8,14	4,88	125,88
2	Курячий шніцель	70	16,10	16,30	10,13	252,22
3	Макарони з сиром (трубочки з великими отворами)	120/14,5	4,58	7,57	9,24	126,18
4	Хліб житній	30	2,40	2,40	11,10	56,10
5	Чай чорний	150	0,001	0,00	6,49	24,640
6	Яблуко	100	0,4	0,4	10,4	45
<i>Всього за 1 день I тижня</i>			33,1	45,6	68,4	819,6
Вівторок						
1	Салат з яйцем, твердим сиром зі сметаною	60	15,74	15,73	0,94	209,06
2	Булгур тушкований з овочами	200	6,35	5,88	31,59	213,18
3	Хліб з маслом	30 / 3	2,40	2,40	11,10	75,93
4	Узвар з сумші сухофруктів	150	0,55	0,00	19,49	78,18
5	Банан	100	1,50	0,20	21,80	45,00
<i>Всього за 2 день I тижня</i>			26,5	24,2	84,9	621,3
Середа						
1	Овочі припущені з соусом Бешамель	120	3,38	5,61	11,28	104,34
2	Рибний стейк	70	13,88	4,333	13,71	150,36
3	Картопляне пюре	120	2,70	3,22	18,76	113,81
4	Хліб цільнозерновий	30	2,4	2,4	11,1	56,1
5	Какао з молоком	150	4,61	3,91	14,90	110,53
6	Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,00
<i>Всього за 3 день I тижня</i>			27,37	19,87	80,14	580,15
Четвер						
1	Салат з моркви, капусти, твердого сиру зі сметаною	115	3,78	4,03	7,07	75,70
2	Нагетси курячі з часниковим соусом	90 / 5	18,61	20,27	13,71	300,11
3	Каша гречана	120	4,02	3,91	24,04	138,52
4	Узвар з суміші сухофруктів	150	0,55	0,00	17,49	70,60
5	Апельсин	100	0,90	0,20	11,00	50,00
<i>Всього за 4 день I тижня</i>			27,87	28,42	73,31	634,93
П'ятниця						
1	Салат з квашених огірків, свіжої капусти з олією	105	1,58	4,76	5,45	67,72
2	Запіканка сирна з яблуком та морквою	100 / 10	13,57	10,19	16,17	211,31
3	Лобіо з квасолею	220	9,248	7,0947	26,783	210,727
4	Сік	180	0,72	0,00	18,54	75,60
5	Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,00
<i>Всього за 5 день I тижня</i>			25,52	22,44	77,33	610,36
ТИЖДЕНЬ 2						
	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енерг. цінність (ккал)
		(г)				
Понеділок						
1	Салат з капусти, моркви, яйця зі сметаною	100	13,76	12,31	4,39	180,84
2	Вегетаріанський закритий пиріг	110	8,77	9,52	20,71	207,34
3	Узвар з сумші сухофруктів	150	0,55	0	19,485	78,175
4	Хліб з маслом	30 / 3	2,40	2,40	11,10	56,10
5	Банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
<i>Всього за 1 день II тижня</i>			26,98	24,43	77,49	617,45
Вівторок						
1	Салат з буряка, сиру з олією	90	3,49	5,98	7,90	96,15
2	Курка тушкована у гірчичному соусі	50 / 1	12,7583	12,9645	0,5747	169,901
3	Паелья овочева	145	3,667	6,26555	33,5355	206,6345

4	Чай чорний	150	0,00	0,00	7,44	28,24	
5	Хліб житній	30	2,40	2,400	11,10	56,10	
6	Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,00	
<i>Всього за 2 день II тижня</i>			22,7	28,0	70,9	602,0	
Середа							
1	Капуста тушкована з овочами	80	1,95	3,83	7,48	68,03	
2	Макарони з олією ароматною	120 / 2,5	1,21	3,17	9,22	71,94	
3	Вареники ліниві з молочним соусом	120 / 40	20,12	13,10	20,92	284,64	
4	Узвар з сумші сухофруктів	150	0,55	0,00	13,50	55,44	
5	Банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00	
<i>Всього за 3 день II тижня</i>			25,3	20,3	72,9	575,0	
Четвер							
1	Салат з моркви, яблук та соусу "Вінегрет"	100 / 4	0,92	3,56	11,01	75,47	
2	Котлети рибні	60	11,82	3,96	2,34	91,90	
3	Кус-кус з овочами	150	4,51	3,61	30,31	174,86	
4	Сік	180	0,90	0,00	26,10	75,60	
5	Яблуко запечене з сиром	140 / 13,5	12,13	9,21	18,66	205,08	
<i>Всього за 4 день II тижня</i>			30,3	20,3	88,4	622,9	
П'ятниця							
1	Салат з капусти, моркви, зеленого горошку зі сметаною	80	1,79	1,28	5,62	38,06	
2	Печеня по-домашньому з куркою	195	15,79	19,08	24,75	331,44	
3	Хліб з маслом	30 / 3	2,40	2,40	11,10	56,10	
4	Какао з молоком	150	4,61	3,91	14,90	110,53	
5	Яблуко	100	0,4	0,4	10,4	45	
<i>Всього за 5 день II тижня</i>			25,0	27,1	66,8	581,1	
ТИЖДЕНЬ 3							
	<i>Назва страви</i>		Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енерг. цінність
			(г)				(ккал)
Понеділок							
1	Салат український	120	2,13	5,37	9,76	92,72	
2	Омлет Скрамбл	50	13,439	13,130	4,52	190,21	
3	Мас&Chees (макарони запечені з соусом "Бешамель" та сиром)	120 / 50	5,32	5,65	13,27	217,58	
4	Узвар з сумші сухофруктів	150	0,55	0,00	19,49	78,18	
5	Апельсин	100	0,90	0,20	11,00	50,00	
<i>Всього за 1 день III тижня</i>			22,3	24,3	58,0	628,7	
Вівторок							
1	Салат з капустою, яблуками і заправкою	96 / 4	1,30	2,99	7,19	57,72	
2	Чахохбілі з куркою	105	13,85	16,998	5,40	228,66	
3	Каша пшенична з маслом	120 / 3	2,40	0,23	12,00	60,48	
4	Хліб житній	30	2,40	2,40	11,10	56,10	
5	Какао з молоком	150	4,61	3,91	14,90	110,53	
6	Яблуко	68,5	0,40	0,40	10,40	45,00	
<i>Всього за 2 день III тижня</i>			24,96	26,93	60,98	558,48	
Середа							
1	Салат буряковий з сухариками зі сметаною	86 / 14	3,10	3,18	15,77	87,13	
2	Риба тушкована з овочами під томатно-сметанковим соусом	80	10,82	5,755	2,86	105,47	
3	Картопля печена скибочками (з вареної картоплі в шкiрці) з олією	120 / 5,5	2,91	6,08	25,11	165,57	
4	Хліб житній	30	2,40	2,40	11,10	56,10	
5	Лимонад ТК Клопотенко	150	0,08	0,01	7,87	31,23	
6	Банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00	
<i>Всього за 3 день III тижня</i>			20,82	17,62	84,50	540,50	
Четвер							
1	Салат з квашеної капусти, моркви та горіхів з олією	125	5,33	18,52	8,90	218,39	
2	Запіканка рисова з к/м сиром затерта сиром твердим	175 / 5,5	10,53	11,546	35,52	290,74	
3	Сік	180	0,90	0,00	26,10	75,60	
4	Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,00	
<i>Всього за 4 день III тижня</i>			17,16	30,46	80,92	629,73	
П'ятниця							
1	Капуста тушкована з овочами та курячим м'ясом	138	14,72	19,21	8,05	259,67	
2	Квасоля варена червона із сирними слайсами	120 / 12	6,86	30,339	238,23	238,23	
3	Хліб житній	30	2,40	2,40	11,10	56,10	
4	Чай чорний	150	0,00	0,00	7,49	28,43	
5	Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,00	

<i>Всього за 5 день III тижня</i>		24,38	52,35	275,27	627,42	
ТИЖДЕНЬ 4						
	<i>Назва страви</i>	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енерг. цінність (ккал)
		(г)				
Понеділок						
1	Салат з капусти, зеленого горошку, насіння з олією	100	2,69	5,11	6,87	80,96
2	Драчена, затерта твердим сиром	60 / 11	16,07	17,248	3,56	234,54
3	Паста з соусом "Кетчуп"	120 / 30	4,73	3,16	32,52	179,06
4	Узвар з сумші сухофруктів	150	0,55	0,00	16,99	68,70
5	Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,00
<i>Всього за 1 день IV тижня</i>		24,43	25,92	70,34	608,26	
Вівторок						
1	Салат буряковий з зеленим горошком та твердим сиром з олією	75	2,73	4,20	7,66	76,31
2	Куліш з курячим м'ясом	190	17,93	19,385	30,20	367,05
3	Какао з молоком	150	4,61	3,91	14,90	110,53
4	Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,00
<i>Всього за 2 день IV тижня</i>		25,67	27,90	63,16	598,89	
Середа						
1	Вінегрет з соусом Вінегрет	110	3,07	4,04	14,11	101,43
2	Сир твердий	15	3,45	4,350	0,00	54,00
3	Запіканка картопляна з рибним фаршем	180	13,07	5,793	25,04	201,58
4	Хліб житній	30	2,40	2,40	11,10	56,10
5	Кисіль із сухофруктів	150	0,56	0,00	25,06	101,07
6	Банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
<i>Всього за 3 день IV тижня</i>		24,05	16,79	97,11	609,18	
Четвер						
1	Ліниві голубці з курятиною	260	18,19	20,89	39,41	416,44
2	Салат фруктовий з йогуртом	125	1,83	1,020	14,64	71,70
3	Хліб з маслом	30 / 3	2,40	2,40	11,10	56,10
4	Чай чорний	150	0,00	0,00	7,49	28,43
<i>Всього за 4 день IV тижня</i>		22,42	24,31	72,63	572,67	
П'ятниця						
1	Салат з капусти, моркви, горошку з соусом "Вінегрет"	100	2,04	3,74	7,08	65,93
2	Горохляники	120 / 30	13,93	10,092	25,08	282,46
3	Хліб житній	30	2,40	2,40	11,10	56,10
4	Сік	180	0,90	0,00	26,10	75,60
5	Банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
<i>Всього за 5 день IV тижня</i>		20,77	16,43	91,16	575,09	