

ПОГОДЖЕНО		ЗАТВЕРДЖУЮ				
Начальник Трускавецького Управління		Директор НВК "СЗШ № 2 -гімназія"				
ГУ Держпродспоживслужби у Львівській області		м.Трускавець				
Олександр ЗАГОРСЬКИЙ		Роман ГУДЗЕЛЯК				
" " 2022 р.		" " 2022р.				
<b>10-11 класи</b>						
<b>I ТИЖДЕНЬ</b>						
№ з/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність (ккал)
		(г)				
<b>Понеділок</b>						
1	Салат з буряка, моркви, часника з олією	110	2,82	8,14	11,88	125,88
2	Курачий шніцель	120	22,31	26,31	17,89	415,05
3	Макарони з сиром (трубочки з великими отворами)	150/14,5	4,89	8,49	11,55	145,37
4	Хліб житній з маслом	50/5	4,04	7,63	18,57	126,55
5	Чай чорний	150	0,00	0,00	6,49	24,64
6	Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,00
<i>Всього за 1 день I тижня</i>			34,5	51,0	76,8	882,5
<b>Вівторок</b>						
1	Салат з яйцем, твердим сиром зі сметаною	60	15,74	15,73	0,94	209,06
2	Булгур тушкований з овочами	230	6,35	7,27	31,59	225,76
3	Хліб з маслом	50 /5	4,04	7,63	18,57	126,55
4	Узвар з суміші сухофруктів	150	0,55	0,00	19,49	78,18
5	Банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
<i>Всього за 2 день I тижня</i>			28,2	30,8	92,4	734,5
<b>Середа</b>						
1	Овочі припущені з соусом Бешамель	120	3,38	5,61	11,28	104,34
2	Рибний стейк (2шт)	120	25,94	7,02	27,32	278,29
3	Картопляне пюре	150	3,34	3,87	23,41	140,60
4	Хліб цільнозерновий з маслом	50/5	4,04	7,63	18,57	126,55
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>			41,7	28,4	105,9	805,3
<b>Четвер</b>						
1	Салат з моркви, капусти, твердого сиру зі сметаною	115	3,78	4,03	7,07	75,70
2	Нагетси курячі з часниковим соусом(2шт)	150 / 5	30,09	30,38	26,20	362,79
3	Каша гречана	150	4,03	5,79	24,05	155,50
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>			39,4	40,4	85,8	714,6
<b>П'ятниця</b>						
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	250	9,25	7,67	26,79	216,02
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>			25,5	23,0	77,3	615,6
<b>2 ТИЖДЕНЬ</b>						
№ з/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність (ккал)
		(г)				
<b>Понеділок</b>						
1	Салат з капусти, моркви, яйця зі сметаною	100	13,76	12,31	4,39	180,84
2	Вегетаріанський закритий пиріг	120	10,05	11,65	24,65	248,62
3	Узвар з суміші сухофруктів	150	0,55	0,00	19,49	78,18
4	Хліб з маслом	50 / 5	4,04	7,63	18,57	126,55
5	Банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
<i>Всього за 1 день II тижня</i>			29,9	31,8	88,9	729,2
<b>Вівторок</b>						
1	Салат з буряка, сиру з олією	90	3,49	5,98	7,90	96,15
2	Курка тушкована у гірчичному соусі	90 / 1	21,86	22,18	0,92	290,58
3	Паелья овочева	175	4,43	8,50	41,30	261,50
4	Чай чорний	150	0,00	0,00	7,44	28,24
5	Хліб житній	50	4,00	4,00	18,50	93,50
6	Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,00
<i>Всього за 2 день II тижня</i>			34,2	41,1	86,5	815,0
<b>Середа</b>						
1	Капуста тушкована з овочами	80	1,95	4,83	7,48	77,02
2	Макарони з олією ароматною	150 / 4,5	1,51	5,35	11,53	102,47
3	Вареники ліниві з молочним соусом	120 / 40	20,12	13,10	20,92	284,64
4	Узвар з суміші 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>			25,6	23,5	75,2	614,6
<b>Четвер</b>						
1	Салат з моркви, яблук та соусу "Вінегрет"	100 / 4	0,92	3,56	11,01	75,47
2	Котлети рибні	120	21,96	7,27	4,54	170,76
3	Кус-кус з овочами	180	5,52	4,59	37,12	216,15
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>			41,4	24,6	97,4	743,1
<b>П'ятниця</b>						
1	Салат з капусти, моркви, зел. горошку зі сметаною	80	1,79	1,28	5,62	38,06
2	Печеня по-домашньому з куркою	300	26,20	28,97	35,23	502,65
3	Хліб з маслом	50 / 5	4,04	7,63	18,57	126,55
4	Какао з молоком	150	4,61	3,91	14,90	110,53
5	Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,00
<i>Всього за 5 день II тижня</i>			37,0	42,2	84,7	822,8
<b>3 ТИЖДЕНЬ</b>						
№ з/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність (ккал)
		(г)				
<b>Понеділок</b>						
1	Салат український	120	2,13	6,17	9,76	99,91
2	Омлет Скрамбл	50	13,44	14,13	4,52	199,20
3	Mac&Chees (макар. з соусом "Бешамель" та сиром)	150 / 50	5,62	5,69	15,57	251,28
4	Узвар з суміші 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>			22,6	26,2	60,3	678,6
<b>Вівторок</b>						
1	Салат з капустою, яблуками і заправкою	96 / 4	1,30	2,99	7,19	57,72
2	Чахохбілі з куркою	175	23,65	29,80	10,33	401,35
3	Каша пшенична з маслом	150 / 3	3,00	0,29	15,00	75,60
4	Хліб цільнозерновий з маслом	50/5	4,04	7,63	18,57	126,55
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 2 день III тижня</i>			37,0	45,0	76,4	816,7
<b>Середа</b>						
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	150	21,08	7,08	4,68	164,81
3	Картопля печена скибочками з олією	150 / 5,5	3,64	8,52	31,38	215,23
4	Хлібцільнозерновий з маслом	50/5	4,04	7,63	18,57	126,55
5	Лимонад ТМ 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>			33,4	26,6	100,1	719,9
<b>Четвер</b>						
1	Салат з квашеної капусти, моркви та горіхів з олією	125	5,33	20,51	8,90	236,37
2	Запіканка рисова з к/м сиром затерта сиром твердим	205 / 5,5	10,53	12,91	35,53	303,03

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>			17,2	33,8	80,9	660,0
<b>П'ятниця</b>						
1	Капуста тушкована з овочами та курячим м'ясом	250	25,14	27,97	13,75	399,99
2	Квасоля варена червона із сирними слайсами	150 / 12	7,74	37,92	287,32	287,32
3	Хліб цільнозерновий з маслом	50/5	4,04	7,63	18,57	126,55
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>			37,3	73,9	337,5	887,3
<b>4 ТИЖДЕНЬ</b>						
№ з/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність (ккал)
		(г)				
<b>Понеділок</b>						
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	17,25	3,56	234,54
3	Паста з соусом "Кетчуп"	150 / 30	5,80	3,49	39,51	214,75
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>			25,5	26,2	77,3	643,9
<b>Вівторок</b>						
1	Салат буряковий з зеленим горошком та твердим	75	2,73	4,20	7,66	76,31
2	Куліш з курячим м'ясом	300	30,19	32,40	48,81	607,63
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>			37,9	40,9	81,8	839,5
<b>Середа</b>						
1	Вінегрет з соусом Вінегрет	110	3,07	4,04	14,11	101,43
2	Сир твердий	15	3,45	4,35	0,00	54,00
3	Запіканка картопляна з рибним фаршем	300	24,09	9,94	33,03	313,32
4	Хліб цільнозерновий з маслом	50/5	4,04	7,63	18,57	126,55
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>			32,7	18,5	94,0	664,8
<b>Четвер</b>						
1	Ліниві голубці з курятиною	440	30,59	32,93	65,59	677,76
2	Салат фруктовий з йогуртом	125	1,83	1,02	14,64	71,70
3	Хліб з маслом	50 / 5	4,04	7,63	18,57	126,55
4	Чай чорний	150	0,00	0,00	7,49	28,43

<i>Всього за 4 день IV тижня</i>			<b>36,5</b>	<b>41,6</b>	<b>106,3</b>	<b>904,4</b>
<b>П'ятниця</b>						
1	Салат з капусти, моркви, горошку з соусом	<b>100</b>	<b>2,04</b>	<b>3,74</b>	<b>7,08</b>	<b>65,93</b>
2	Горохляники (3 шт)	<b>150 / 30</b>	<b>13,94</b>	<b>10,82</b>	<b>25,09</b>	<b>289,07</b>
3	Хліб з маслом	<b>50/5</b>	<b>4,04</b>	<b>7,63</b>	<b>18,57</b>	<b>126,55</b>
4	Сік	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>26,10</b>	<b>75,60</b>
5	Банан	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,20</b>	<b>21,80</b>	<b>95,00</b>
<i>Всього за 5 день IV тижня</i>			<b>22,4</b>	<b>22,4</b>	<b>98,6</b>	<b>652,1</b>