

ПОГОДЖЕНО			ЗАТВЕРДЖУЮ				
Начальник Дрогобицького районного управління ГУ Держпродспоживслужби у Львівській області Олександр ЗАГОРСЬКИЙ			Директор НВК "СЗШ №2-гімназія" м.Трускавець Роман ГУДЗЕЛЯК				
"___" _____ 2024 р.			2024 р.				
Примірне чотиритижневе меню							
НВК "СЗШ №2-гімназія" 1-4 класів на осінній період							
ТИЖДЕНЬ 1							
Назва страви			Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енерг. цінність
			(г)			(ккал)	
Понеділок							
1	Салат з буряка, моркви, часника з олією		110	2,82	8,14	11,88	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	Чай чорний		150	0,000	0,00	6,49	24,640
5	Яблуко		100	0,4		10,4	45
Всього за 1 день I тижня			23,90	32,01	48,14	573,92	
Вівторок							
1	Салат з яйцем, твердим сиром зі сметаною		60	15,74	15,70	0,95	209,10
3	Ризотто з зеленим гоошком		250	2,60	4,0	45,00	223,00
4	Хліб з маслом		30,3	2,42	4,58	11,14	75,93
5	Сік		200	1,00	0,00	29,00	84,00
6	Яблуко		100	0,40	0,40	10,40	45,00
Всього за 2 день I тижня			22,16	24,68	96,49	637,03	
Середа							
1	Овочі припущені з соусом Бешамель		120	3,38	5,61	11,28	104,34
2	Рибний стейк		70	13,88	4,33	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
Всього за 3 день I тижня			27,37	19,87	80,15	580,14	
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	78,18
5	Апельсин		100	0,90	0,20	11,00	50,00
Всього за 4 день I тижня			27,86	28,41	73,31	642,51	
П'ятниця							
1	Буряк препущений з сметаною		50	1,70	2,00	9,20	63,00
2	Булгур тушкований з овочами		200	6,35	5,88	31,59	231,18
3	Кисіль із сухофруктів		150	0,56	0,00	25,06	101,07
4	Хліб з маслом та сиром		30/3/12	5,87	8,93	11,10	129,90
5	Банан		100	1,50	0,20	21,80	95,00
Всього за 5 день I тижня			10,11	17,01	98,75	620,15	
ТИЖДЕНЬ 2							
Назва страви			Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енерг. цінність
			(г)			(ккал)	
Понеділок							
1	Салат з капусти, моркви, яйця зі сметаною		100	13,77	1,25	4,39	180,84
2	Вегетаріанський закритий пиріг		110	8,77	9,52	20,71	207,34
3	Узвар з суміші сухофруктів		150	0,55	0,00	19,49	78,18
4	Хліб з маслом		30/3	2,42	4,58	11,14	75,93
5	Банан		100	1,50	0,20	21,80	95,00
Всього за 1 день II тижня			27,01	15,55	77,53	637,29	
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	12,76	12,96	0,57	169,90
3	Паєля овочева		145	3,67	6,27	33,54	206,63
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>			22,72	28,01	70,95	602,02
Середа						
1	Капуста тушкована з овочами	80	1,95	3,33	7,48	63,54
2	Макарони з олією ароматною	120 / 2,5	1,21	4,83	9,25	87,14
3	Запіканка сирна з бананом	120	13,25	8,33	22,65	219,66
4	Какао з молоком	150	4,61	3,91	14,90	110,53
5	Банан	60	0,90	0,12	13,05	57,00
<i>Всього за 3 день II тижня</i>			21,92	20,52	67,33	537,87
Четвер						
1	Салат з буряка та сухариків з олією	100	2,64	6,68	14,12	109,05
2	Котлети рибні	60	11,82	3,26	2,34	85,60
3	Кус-кус з розсипчастий	120	4,70	2,60	26,40	156,90
4	Сік	200	1,00	0,00	29,00	84,00
5	Яблуко запечене з сиром	140 / 13,5	12,12	9,21	20,65	212,66
<i>Всього за 4 день II тижня</i>			32,28	21,75	92,51	648,21
П'ятниця						
1	Салат з капусти, моркви, зеленого горошку зі сметаною	100	2,27	1,01	7,12	48,03
2	Котлета куряча рублена	95	16,50	13,00	19,80	264,00
3	Картопляне пюре	120	2,70	3,22	18,76	113,81
5	Хліб	30	2,40	2,40	11,10	56,10
6	Узвар з суміші сухофруктів	150	0,55	0,00	16,49	78,18
7	Яблуко	100	0,4	0,4	10,4	45
<i>Всього за 5 день II тижня</i>			24,82	20,03	83,67	605,12
ТИЖДЕНЬ 3						
	<i>Назва страви</i>		Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи
			(г)			Енерг. цінність
						(ккал)
Понеділок						
1	Салат український	120	2,13	5,37	9,76	92,72
2	Омлет Скрамбл	50	13,440	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 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>			22,34	24,35	58,04	628,69
Вівторок						
1	Салат з капустою, яблуками і заправкою	96 / 4	1,30	2,49	7,19	53,22
2	Чахохбілі з куркою	105	13,85	17,000	5,40	249,34
3	Каша пшенична з маслом	120 / 3	4,00	1,74	24,00	138,52
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	100	0,40	0,40	10,40	45,00
<i>Всього за 2 день III тижня</i>			26,56	25,54	72,99	652,71
Середа						
1	Салат буряковий з сухариками зі сметаною	86 / 14	13,10	3,18	15,77	87,13
2	Нагетси рибні з соусом сметанковим	70/50	12,26	4,490	18,15	153,00
3	Картопля відварена з маслом	120	2,20	7,50	18,80	151,40
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>			31,54	17,78	93,49	573,86
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	11,550	35,52	290,74
3	Сік	200	1,00	0,00	29,00	84,00
4	Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,00
<i>Всього за 4 день III тижня</i>			17,26	30,47	83,82	638,13
П'ятниця						
1	Салат з капусти, моркви з соусом сметанно-гірничним	120	2,95	11,53	11,23	172,00
2	Котлета по-міланськи з сиром	90	16,60	10,000	21,30	228,20
3	Каша гречана	120	4,02	3,910	24,04	138,52
4	Хліб житній	30	2,40	2,40	11,10	56,10
5	Чай чорний	150	0,00	0,00	7,49	28,43
6	Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,00

<i>Всього за 5 день III тижня</i>		26,37	28,24	85,56	668,25	
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	Плов курячий	180	14,92	12,010	30,29	279,81
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>		22,66	20,53	63,25	511,65	
Середа						
1	Вінегрет з соусом Вінегрет	110	3,07	5,84	14,11	117,62
2	Сир твердий	15	3,45	4,350	0,00	54,00
3	Фрикадельки рибні	60	10,27	1,370	2,50	62,91
4	Картопля відварена з маслом	120	2,20	7,500	18,80	151,40
5	Хліб житній	30	2,40	2,40	11,10	56,10
6	Кисіль із сухофруктів	150	0,56	0,00	25,06	101,07
7	Банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
<i>Всього за 3 день IV тижня</i>		23,45	21,66	93,37	638,10	
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	2,42	4,58	11,14	75,93
4	Чай чорний	150	0,00	0,00	7,49	28,43
<i>Всього за 4 день IV тижня</i>		22,44	26,49	72,67	592,50	
П'ятниця						
1	Салат з квашених огірків, свіжої капусти з олією	105	1,58	4,76	5,45	67,72
2	Запіканка сирна з морквою	110/10	13,57	10,190	16,17	211,31
3	Каша гречана	120	8,02	3,77	20,04	150,82
4	Сік	200	1,00	0,00	29,00	84,00
5	Хліб житній	30	2,40	2,40	11,10	56,10
6	Банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
<i>Всього за 5 день IV тижня</i>		28,07	21,32	103,56	664,95	