

<b>ПОГОДЖЕНО</b>			<b>ЗАТВЕРДЖУЮ</b>			
<i>Начальник Дрогобицького районного управління ГУ Держпродспоживслужби у Львівській області Олександр ЗАГОРСЬКИЙ</i>			<i>Директор НВК "СЗШ №2-гімназія" м.Трускавець Роман ГУДЗЕЛЯК</i>			
"        "        2024 р.			2024 р.			
<b>Примірне чотиритижневе меню</b>						
<b>НВК "СЗШ №2-гімназія" 10-11 класів на осінній період</b>						
<b>І 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	8,63	11,88	130,38
2	Курячий шніцель	120	26,38	26,68	17,84	418,12
3	Макарони з сиром (трубочки з великими отворами)	150/14,5	4,89	9,00	11,56	149,99
4	Чай чорний	150	0,00	0,00	6,49	24,64
5	Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,00
<b>Всього за 1 день I тижня</b>			<b>34,49</b>	<b>44,71</b>	<b>58,17</b>	<b>768,13</b>
<b>Вівторок</b>						
1	Салат з яйцем, твердим сиром зі сметаною	60	15,70	15,73	0,94	209,06
2	Ризотто з зеленим горошком	280	8,64	9,17	50,40	270,00
3	Хліб житній з маслом	50/4,5	4,00	7,26	18,80	123,25
4	Сік	200	1,00	0,00	29,00	84,00
5	Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,00
<b>Всього за 2 день I тижня</b>			<b>29,74</b>	<b>32,56</b>	<b>109,54</b>	<b>731,31</b>
<b>Середа</b>						
1	Овочі припущені з соусом Бешамель	120	3,38	5,61	11,28	104,34
2	Рибний стейк	120	25,94	7,42	27,32	281,89
3	Картопляне пюре	150	3,34	4,37	23,42	145,23
4	Хліб цільнозерновий	50	4,00	4,00	18,50	93,50
5	Какао з молоком	150	4,61	3,91	14,90	110,53
6	Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,00
<b>Всього за 3 день I тижня</b>			<b>41,67</b>	<b>25,71</b>	<b>105,82</b>	<b>780,49</b>
<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	150 / 5	30,09	30,38	26,20	362,79
3	Каша гречана	150	4,04	5,60	24,06	153,83
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
<b>Всього за 4 день I тижня</b>			<b>39,36</b>	<b>40,21</b>	<b>87,82</b>	<b>720,50</b>
<b>П'ятниця</b>						
1	Буряк припущений з сметаною	50	1,70	2,00	9,20	63,00
2	Булгур тушкований з овочами	200	6,35	7,87	31,59	231,16
3	Хліб з маслом і сиром	50/4,5/12	4,00	4,00	18,55	177,25
4	Кисіль із сухофруктів	150	0,56	0,00	25,06	101,07
5	Банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
<b>Всього за 5 день I тижня</b>			<b>14,11</b>	<b>14,07</b>	<b>106,20</b>	<b>667,48</b>
<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	13,77	1,25	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 / 4,5	4,00	7,26	18,86	123,25

5	Банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
<i>Всього за 1 день II тижня</i>			<b>29,87</b>	<b>20,36</b>	<b>89,19</b>	<b>725,89</b>
<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	23,11	0,92	298,94
3	Паєля овочева	175	4,44	8,07	41,31	261,63
4	Чай чорний	150	0,00	0,00	7,44	28,24
5	Яблуко	100	0,4	0,40	10,40	45,00
<i>Всього за 2 день II тижня</i>			<b>29,79</b>	<b>37,56</b>	<b>67,97</b>	<b>729,96</b>
<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	3,79	11,53	88,43
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	Хліб з маслом	50/3	4,00	6,18	18,54	113,33
6	Банан	60	1,50	0,20	21,80	95,00
<i>Всього за 3 день II тижня</i>			<b>26,82</b>	<b>27,24</b>	<b>96,90</b>	<b>703,97</b>
<b>Четвер</b>						
1	Салат з буряка та сухарників з олією	100	2,64	6,68	14,12	109,05
2	Котлети рибні	120	21,91	6,58	3,51	160,27
3	Кус-кус з овочами	150	5,80	3,30	33,00	195,10
4	Сік	200	1,00	0,00	29,00	84,00
5	Яблуко запечене з сиром	140 / 13,5	12,13	9,21	20,65	212,66
<i>Всього за 4 день II тижня</i>			<b>43,48</b>	<b>25,77</b>	<b>100,28</b>	<b>761,08</b>
<b>П'ятниця</b>						
1	Салат з капусти, моркви, зел. горошку зі сметаною	100	2,27	1,01	7,12	48,03
2	Котлета куряча рублена	160	25,00	29,70	34,80	444,40
3	Картопляне пюре	150	3,34	3,87	23,41	141,60
4	Хліб	50	4,00	4,00	18,50	93,50
5	Узвар з суміші сухофруктів	150	0,55	0,00	19,49	78,18
6	Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,00
<i>Всього за 5 день II тижня</i>			<b>35,56</b>	<b>38,98</b>	<b>113,72</b>	<b>850,71</b>
<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	6,37	9,76	101,71
2	Омлет Скрамбл	50	13,44	14,13	4,52	199,20
3	Мас&Chees (макар. з соусом "Бешамель" та сиром)	150 / 50	5,63	6,78	15,59	261,20
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>			<b>22,65</b>	<b>27,48</b>	<b>60,36</b>	<b>690,29</b>
<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	22,95	27,00	5,75	369,84
3	Каша гречана	150 / 4,5	4,00	1,74	24,00	138,52
4	Хліб цільнозерновий	50	4,00	4,00	18,50	93,50
5	Какао з молоком	150	4,61	3,91	14,70	110,53
6	Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,00
<i>Всього за 2 день III тижня</i>			<b>37,26</b>	<b>40,04</b>	<b>80,54</b>	<b>815,11</b>
<b>Середа</b>						
1	Салат буряковий з сухариками зі сметаною	86 / 14	3,10	3,18	15,77	87,13
2	Рибні нагетси з соусом	140/50	23,56	6,59	32,65	267,22
3	Картопля відварена з маслом	150	2,70	9,40	23,50	189,30
4	Хліб цільнозерновий	50	4,00	4,00	18,50	93,50
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>			<b>34,94</b>	<b>23,38</b>	<b>120,09</b>	<b>763,38</b>
<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	10,54	12,63	35,54	347,95
3	Хліб цільнозерновий	50	4,00	4,00	18,50	93,50
4	Сік	200	1,00	0,00	29,00	84,00
5	Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,00
<i>Всього за 4 день III тижня</i>			<b>21,27</b>	<b>37,54</b>	<b>102,34</b>	<b>806,82</b>
<b>П'ятниця</b>						
1	Салат з капусти, моркви з соусом сметанно-гірчичним	120	2,95	11,53	11,23	172,00
2	Котлета по-міланськи з сиром	150	27,60	16,60	35,50	380,30
3	Каша гречана	150	4,04	5,66	24,07	154,44
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>			<b>34,99</b>	<b>34,19</b>	<b>88,69</b>	<b>780,17</b>
<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	7,10	6,87	98,94
2	Драчена, затерта твердим сиром	60 / 11	16,07	17,25	3,56	234,54
3	Паста з соусом "Кетчуп"	150 / 30	5,81	4,36	39,52	222,68
4	Узвар з сумші сухофруктів	150	0,55	0,00	16,99	68,70
5	Банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
<i>Всього за 1 день IV тижня</i>			<b>26,62</b>	<b>28,91</b>	<b>88,74</b>	<b>719,86</b>
<b>Вівторок</b>						
1	Салат буряковий з зеленим горошком та твердим сиром з олією	75	2,73	5,20	7,66	85,30
2	Плов з курячим м'ясом	270	24,84	20,02	50,48	466,35
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>			<b>32,58</b>	<b>29,53</b>	<b>83,44</b>	<b>707,18</b>
<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	Фрикадельки рибні	120	18,60	3,10	2,20	101,40
4	Картопля відварена з маслом	150	2,70	9,40	23,50	189,30
5	Хліб цільнозерновий	50	4,00	4,00	18,50	93,50
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>			<b>33,88</b>	<b>25,09</b>	<b>105,17</b>	<b>735,70</b>
<b>Четвер</b>						
1	Салат фруктовий з йогуртом	125	1,83	1,09	14,64	71,70
2	Линві голубці з курятиною	350	28,61	31,26	52,91	606,49
3	Хліб з маслом	50 / 4,5	4,00	4,26	18,86	123,25
4	Чай чорний	150	0,00	0,00	7,49	28,43
<i>Всього за 4 день IV тижня</i>			<b>34,44</b>	<b>36,61</b>	<b>93,90</b>	<b>829,87</b>
<b>П'ятниця</b>						
1	Салат з квашених огірків, свіжої капусти з олією	105	1,58	4,76	5,45	67,72
2	Каша гречана	150	4,05	5,66	24,07	154,44
3	Запіканка сирна з яблуком та морквою	100/10	13,57	10,19	16,17	211,31
4	Сік	200	1,00	0,00	29,00	84,00
5	Хліб цільнозерновий	50	4,00	4,00	18,50	93,50
6	Банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
<i>Всього за 5 день IV тижня</i>			<b>25,70</b>	<b>24,81</b>	<b>114,99</b>	<b>705,97</b>