

ПОГОДЖЕНО			ЗАТВЕРДЖУЮ		
Начальник Дрогобицького районного управління ГУ Держпродспоживслужби у Львівській області Олександр ЗАГОРСЬКИЙ " " " 2024 р.			Директор НВК "СЗШ №2-гімназія" м.Трускавець Роман ГУДЗЕЛЯК 2024 р.		
Примірне чотиритижневе меню					

НВК "СЗШ №2-гімназія" 5-9 класів на осінній період

1 ТИЖДЕНЬ

№ з/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність (ккал)
		(г)				
Понеділок						
1	Салат з буряка, моркви, часника з олією	110	2,82	8,63	11,88	130,38
2	Курячий шніцель	100	22,31	21,95	14,93	347,36
3	Макарони з сиром (трубочки з великими отворами)	150/14,5	4,89	8,63	11,55	146,69
5	Чай чорний	150	0,000	0,00	6,49	24,640
5	Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,00
Всього за 1 день 1 тижня			30,42	39,61	55,25	694,07

Вівторок

1	Салат з яйцем, твердим сиром зі сметаною	60	15,74	19,33	0,94	209,06
2	Ризотто з зеленим горошком	280	8,43	9,05	50,40	266,70
3	Хліб з маслом	50/4	4,03	6,90	18,50	119,90
4	Сік	200	1,00	0,00	29,00	84,00
5	Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,00
6						
Всього за 2 день 1 тижня			29,60	35,68	109,24	724,66

Середа

1	Овочі припущені з соусом Бешамель	120	3,38	5,61	11,28	104,34
2	Рибний стейк	100	19,76	6,11	19,54	213,63
3	Картопляне пюре	150	3,34	4,59	23,41	147,21
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
Всього за 3 день 1 тижня			35,49	24,62	98,03	714,21

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 (2 шт)	125 / 5	25,62	27,06	21,87	347,40
3	Каша гречана	150	4,03	4,94	24,05	147,83
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
Всього за 4 день 1 тижня			34,88	36,23	83,48	699,11

П'ятниця

1	Буряк пропущений з сметаною	50	1,70	2,00	9,20	63,00
2	Булгур тушкований з овочами	230	6,35	6,87	31,59	222,17
3	Хліб з маслом з сиром	50/4/12	4,00	4,00	18,50	163,14
4	Кисіль із сухофруктів	150	0,56	0,00	25,06	101,07
5	Банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
Всього за 5 день 1 тижня			14,11	13,07	106,15	644,38

2 ТИЖДЕНЬ

№ з/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність (ккал)
		(г)				
Понеділок						
1	Салат з капусти, моркви, яйця зі сметаною	100	3,77	12,25	4,39	180,84
2	Вегетаріанський закритий пиріг	120	10,05	10,65	24,65	239,63
3	Узвар з суміші сухофруктів	150	0,55	0,00	19,49	78,18

4	Хліб з маслом	50 / 4	4,03	6,90	18,55	119,94
5	Банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
Всього за 1 день II тижня			19,90	30,00	64,23	713,59
Вівторок						
1	Салат з буряка, сиру з олією	90	3,49	5,98	7,90	96,15
2	Курка тушкована у гірчичному соусі	70 / 1	18,22	18,48	0,78	242,20
3	Паелья овочева	175	4,43	8,10	41,30	257,87
4	Чай чорний	150	0,00	0,00	7,44	28,24
5	Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,00
Всього за 2 день II тижня			26,54	32,96	67,82	669,46
Середа						
1	Капуста тушкована з овочами	80	1,95	3,83	7,48	68,03
2	Макарони з олією ароматною	150 / 2,5	1,51	3,42	11,52	85,12
3	Сирна запіканка 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 житній з маслом	50/3	4,00	4,00	18,50	93,50
6	Банан	60	0,90	0,12	13,05	57,00
Всього за 3 день II тижня			26,22	23,61	88,10	633,84
Четвер						
1	Салат з буряка та сухариків зх олією	100	2,64	6,68	14,12	109,05
2	Котлети рибні	90	16,93	4,92	3,51	125,48
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
Всього за 4 день II тижня			38,50	24,11	100,28	726,29
П'ятниця						
1	Салат з капусти, моркви, зеленого горошку зі сметаною	100	2,27	1,01	7,12	48,03
2	Котлета куряча рубена	135	23,44	18,50	28,10	375,00
3	Картопляне пюре	150	3,34	3,87	23,41	140,60
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
Всього за 5 день II тижня			34,00	27,78	107,02	780,31
3 ТИЖДЕНЬ						
№ з/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність (ккал)
		(г)				
Понеділок						
1	Салат український	120	2,13	6,17	9,76	99,91
2	Омлет Скрамбл	50	13,44	13,33	4,52	192,01
3	Mac&Chees (макарони запечені з соусом "Бешамель" та сиром)	150 / 50	5,63	6,41	15,59	257,89
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
Всього за 1 день III тижня			22,65	26,11	60,36	677,99
Вівторок						
1	Салат з капустою, яблуками і заправкою	96 / 4	1,30	2,99	7,19	57,72
2	Чахохбілі з куркою	150	19,31	22,72	5,61	321,64
3	Каша гречана з маслом	150 / 4	4,00	1,74	24,00	138,52
4	Хліб житній	50	4,00	4,00	18,50	93,50
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
Всього за 2 день III тижня			33,62	35,76	80,60	766,91
Середа						
1	Салат буряковий з сухариками зі сметаною	86 / 14	3,10	3,18	15,77	87,13
2	Нагетси рибні із соусом сметанковий	105/50	13,00	5,49	25,45	210,02
3	Картопля відварена з маслом	150	2,70	9,40	23,50	189,30
4	Хліб житній	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
Всього за 3 день III тижня			24,38	22,28	112,89	706,18
Четвер						
1	Салат з квашеної капусти, моркви та горіхів з олією	125	5,33	19,52	8,90	227,38
2	Запіканка рисова з к/м сиром затерта сиром твердим	205 / 5,5	10,54	12,27	35,53	297,35
3	Хліб житній	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
Всього за 4 день III тижня			21,27	36,19	102,33	747,23
П'ятниця						
1	Салат з капусти, моркви з сметанно-гірчичним соусом	120	2,95	11,53	11,23	172,00
2	Котлета по-міланськи з сиром	125	23,00	13,90	29,50	316,90
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
Всього за 5 день III тижня			30,39	31,49	82,69	716,77
4 ТИЖДЕНЬ						
№ з/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність (ккал)
		(г)				
Понеділок						
1	Салат з капусти, зеленого горошку, насіння з олією	100	2,69	6,10	6,87	89,95
2	Драчена, затерта твердим сиром	60 / 11	16,07	17,25	3,56	234,54
3	Паста з соусом "Кетчуп"	150 / 30	5,80	5,45	39,54	232,59
4	Узвар з суміші сухофруктів	150	0,55	0,00	16,99	68,70
5	Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,00
Всього за 1 день IV тижня			25,51	29,20	77,36	670,78
Вівторок						
1	Салат буряковий з зеленим горошком та твердим сиром і олією	75	2,73	4,20	7,66	76,31
2	Плов з курячим м'ясом	250	20,72	16,69	42,07	388,62
3	Какао з молоком	150	4,61	3,91	14,90	110,53
4	Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,00
Всього за 2 день IV тижня			28,46	25,20	75,03	620,46
Середа						
1	Вінегрет з соусом Вінегрет	110	3,07	6,84	14,11	126,61
2	Сир твердий	15	3,45	4,35	0,00	54,00
3	Фрикадельки рибні	90	13,40	2,20	1,60	73,00
4	Картопля відварена з маслом	150	2,70	9,40	23,50	189,30
5	Хліб житній	50	4,00	4,0	18,50	93,50
6	Кисіль із сухофруктів	150	0,55	0,00	12,00	49,75
7	Банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
Всього за 3 день IV тижня			28,67	22,99	91,51	681,16
Четвер						
1	Ліниві голубці з курятиною	350	24,90	27,58	52,47	556,80
2	Салат фруктовий з йогуртом	125	1,83	1,02	14,64	71,70
3	Хліб з маслом	50/4	4,00	4,00	18,50	93,50
4	Чай чорний	100	0,00	0,00	7,49	28,43
Всього за 4 день IV тижня			30,73	32,60	93,10	750,43
П'ятниця						
1	Салат з квашених огірків ,свіжої капусти з олією	105	1,58	4,76	5,45	67,72
2	Каша гречана	150	4,04	5,66	24,07	154,44
3	Запіканка сирна з яблуком та морквою	100/10	13,57	10,79	16,17	216,31
4	Сік	200	1,00	0,00	29,00	84,00
5	Хліб житній	50	4,00	4,0	18,50	93,50
6	Банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
Всього за 5 день IV тижня			25,69	21,41	114,99	710,97