

ПОГОДЖЕНО				ЗАТВЕРДЖУЮ		
Начальник Дрогобицького районного управління ГУ Держпродспоживслужби у Львівській області				Директор НВК "СЗШ №2-гімназія" м.Трускавець		
Олександр ЗАГОРСЬКИЙ				Роман ГУДЗЕЛЯК		
"___" _____ 2025 р.				_____ 2025 р.		
Примірне чотиритижневе меню						
НВК "СЗШ № 2 гімназія "м.Трускавець" 1-4 класів на весняний період						

	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енерг. цінність (ккал)
		(г)				
Понеділок						
1	Салат з яйцем, твердим сиром зі сметаною	60	15,74	15,70	0,95	209,10
3	Ризотто	225	2,30	3,8	43,00	197,00
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
<i>Всього за 1 день I тижня</i>			21,86	24,48	94,49	611,03
Вівторок						
1	Овочі припущені з соусом Бешамель	120	3,38	5,61	11,28	104,34
2	Рибний стейк	70	13,88	4,3	13,71	150,36
3	Картопляне пюре	120	2,70	3,22	18,76	113,81
4	Хліб цільнозерновий	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 I тижня</i>			27,37	19,87	80,15	580,14
Середа						
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	0	6,49	24,64
5	Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,00
<i>Всього за 3 день I тижня</i>			23,90	32,01	48,14	573,92
Четвер						
1	Буряк припущений 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	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
<i>Всього за 4 день I тижня</i>			15,98	17,01	98,75	620,15
П'ятниця						
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
<i>Всього за 5 день I тижня</i>			27,31	28,41	73,31	642,51

ТИЖДЕНЬ 2						
	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енерг. цінність (ккал)
		(г)				
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
<i>Всього за 1 день II тижня</i>			27,01	15,55	77,53	637,29
Вівторок						
1	Капуста тушкова 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 2 день II тижня</i>			21,92	20,52	67,33	537,87
Середа						
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	Паелья 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	2,40	11,10	56,10
6	Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,00
<i>Всього за 3 день II тижня</i>			22,72	28,01	70,95	602,02
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	Узвар з суміші сухофруктів	150	0,55	0,00	16,49	78,18
5	Йогурт	125	2,00	6,30	5,30	86,00
<i>Всього за 4 день II тижня</i>			21,71	18,84	64,65	515,73
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
4	Хліб	30	2,40	2,40	11,10	56,10
5	Сік	200	1,00	0,000	29,00	84,00
6	Яблуко	100	0,4	0,4	10,4	45
<i>Всього за 5 день II тижня</i>			25,27	20,03	96,18	610,94
ТИЖДЕНЬ 3						
	<i>Назва страви</i>		Вихід	Білки	Жири	Енерг. цінність
			(г)			(ккал)
Понеділок						
1	Салат з квашених огірків, свіжої капусти з олією	105	1,58	4,76	5,45	67,72
2	Драчена, затерта твердим сиром	60 / 11	16,070	17,248	3,56	234,54
3	Паста з соусом "Кетчуп"	120 / 30	4,73	3,16	32,52	179,06
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
<i>Всього за 1 день III тижня</i>			23,33	25,57	68,92	595,02
Вівторок						
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	Стіки рибні	70	11,80	2,50	15,00	126,80
4	Картопля відварена з маслом	120	2,20	7,50	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	Апельсин	100	0,90	0,20	11,00	50,00
<i>Всього за 2 день III тижня</i>			24,38	22,79	95,07	656,99
Середа						
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 3 день III тижня</i>			22,66	20,52	63,25	511,65
Четвер						
1	Салат з капусти, зеленого горошку, насіння з олією	100	2,69	5,11	6,87	80,96
2	Йогурт	125	2,00	6,30	5,30	86,00
3	Каша гречана	120	8,02	3,770	20,04	150,82
4	Сік	200	1,00	0,000	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 4 день III тижня</i>			17,61	17,78	94,11	552,88
П'ятниця						
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 5 день III тижня</i>			22,44	26,49	72,68	592,50

Т И Ж Д Е Н Ь 4

	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енерг. цінність (ккал)
		(г)				
Понеділок						
1	Салат український	120	2,13	5,37	9,76	92,72
2	Омлет Скрамбл	50	13,44	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 IV тижня</i>			22,34	24,35	58,04	628,69
Вівторок						
1	Салат буряковий з сухариками з олією	86 / 14	3,10	3,18	15,77	87,13
2	Рибні палички	70	12,11	2,59	13,45	128,00
3	Картопля відварена з маслом	120	2,20	7,50	18,80	151,40
4	Сир твердий	15	3,45	4,35	0,00	54,00
5	Хліб житній	30	2,40	2,40	11,10	56,10
6	Лимонад ТК Клопотенко	150	0,08	0,01	7,87	31,23
7	Банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
7	<i>Всього за 2 день IV</i>		24,84	20,23	88,79	602,86
Середа						
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 гречана з маслом	120 / 3	4,00	1,740	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 3 день IV тижня</i>			26,56	25,54	72,99	652,71
Четвер						
1	Салат з квашеної капусти, моркви та горіхів з олією	125	5,33	19,02	8,90	222,89
2	Макарон з сиром	120\14.5	4,58	7,570	9,24	126,18
3	Сік	200	1,00	0,00	29,00	84,00
4	Банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
<i>Всього за 4 день IV тижня</i>			12,41	26,79	68,94	528,07
П'ятниця						
1	Салат з капусти, моркви з соусом сметанно-гірчичним	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	3,91	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 IV тижня</i>			26,37	28,24	85,56	668,25