

		ПОГОДЖЕНО				Директор НВК"СЗШ№2-гімназія"	
		Начальник Дрогобицького районного управління				м.Трускавець	
		ГУ Держпродспоживслужби у Львівській області				Роман ГУДЗЕЛЯК	
		Олександр ЗАГОРСЬКИЙ				2025 р.	
		" " 2025 р.					
		Примірне чотиритижневе меню					
		НВК "СЗШ № 2 гімназія "м.Трускавець 10-11 класів на осінній період					
І ТИЖДЕНЬ							
№ з/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність (ккал)	
		(г)					
Понеділок							
1	Салат з яйцем, твердим сиром зі сметаною	60	15,70	15,73	0,94	209,06	
2	Ризотто	255	8,34	7,17	48,40	244,00	
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	
Всього за 1 день I тижня			29,44	30,56	107,54	705,31	
Вівторок							
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	
Всього за 2 день I тижня			41,67	25,71	105,82	780,49	
Середа							
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	
Всього за 3 день I тижня			34,49	44,71	58,17	768,13	
Четвер							
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	
Всього за 4 день I тижня			14,11	14,07	106,20	667,48	
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	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	
Всього за 5 день I тижня			39,36	40,21	87,82	720,50	
2 ТИЖДЕНЬ							
№ з/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична 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	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
Всього за 1 день II тижня			29,87	20,36	89,19	725,89
Вівторок						
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
Всього за 2 день II тижня			26,82	27,24	96,90	703,97
Середа						
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	Паелья 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
Всього за 3 день II тижня			29,79	37,56	67,97	729,96
Четвер						
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	Узвар з суміші сухофруктів	150	0,55	0,00	19,49	78,18
5	Яблуко запечене з сиром	140 / 13,5	12,13	9,21	20,65	212,66
Всього за 4 день II тижня			43,03	25,77	90,77	755,26
П'ятниця						
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	Сік	200	1,00	0,00	29,00	84,00
6	Яблуко	100	0,40	0,40	10,40	45,00
Всього за 5 день II тижня			36,01	38,98	123,23	856,53
3 ТИЖДЕНЬ						
№ з/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність (ккал)
		(г)				
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	16,07	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
Всього за 1 день III тижня			25,51	26,57	87,32	688,64
Вівторок						
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	Стіки рибні	140	23,60	5,10	30,10	253,50
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
Всього за 2 день III тижня			38,88	27,09	133,07	887,80
Середа						
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

Всього за 3 день III тижня			32,58	29,53	83,44	707,18
Четвер						
1	Салат з капусти,зеленого горошку,насіння з олією	100	2,69	7,10	6,87	98,94
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
Всього за 4 день III тижня			26,81	27,15	116,41	737,19
П'ятниця						
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
Всього за 5 день III тижня			34,44	36,61	93,90	829,87
4 ТИЖДЕНЬ						
№ з/п	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність (ккал)
		(г)				
Понеділок						
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
Всього за 1 день IV тижня			22,65	27,48	60,36	690,29
Вівторок						
1	Салат буряковий з сухариками та олією	86 / 14	3,10	3,18	15,77	87,13
2	Рибні палички	140	24,22	5,19	26,90	256,00
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	Сир твердий	15	3,45	4,35	0,00	54,00
6	Лимонад ТМ Клопотенко	150	0,08	0,01	7,87	31,23
7	Банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
Всього за 2 день IV тижня			39,05	26,33	114,34	806,16
Середа						
1	Салат з капостою, 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
Всього за 3 день IV тижня			37,26	40,04	80,54	815,11
Четвер						
1	Салат з квашеної капусти, моркви та горіхів з олією	125	5,33	20,51	8,90	236,37
2	Макарон з сиром	150\14,5	4,89	9,00	11,56	149,99
3	Хліб цільнозерновий	50	4,00	4,00	18,50	93,50
4	Сік	200	1,00	0,00	29,00	84,00
5	Банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00
	Всього за 3 день IV день		16,72	33,71	89,76	658,86
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	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 IV тижня</i>	34,99	34,19	88,69	780,17
----------------------------------	-------	-------	-------	--------