

позбавляю:
 начальник Самбірського
 управління ГУ
 ДПС у Львівській області
 Сулиба С. З.



Затверджую:
 директорка
 Погірцівської СЗШ
 І-ІІІ ступенів
 Стасишин О. Т.



Примірне чотиритижневе меню Погірцівської СЗШ І-ІІІ ступенів

для учнів школи на зимовий період 2021-2022 н. р.

(Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах Львів. Літопис. 2019 рік
 авт. Є. Клопотенко)

№ рец епт ур	Найменуван ня страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
	1-й тиждень		Енергоці нність	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енергоці нність	Білки, г	Жири, г	Вуглево ди, г		Енерго ці нність	Білки, г	Жир и, г	Вуглево ди, г
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	8	3	4	5	6	7
Понеділок																
18	Салат з моркви, каррі та соусом «Вінігрет»	100	66,71	1,01	3,63	7,45	100	66,71	1,01	3,63	7,45	100	66,71	1,01	3,63	7,45
26	Омлет Скрамбл	50	97,90	5,40	6,90	3,70	50	97,90	5,40	6,90	3,70	50	97,90	5,40	6,90	3,70
5	Каша пшенична (розсипчаста)	120	151,92	4,84	3,32	25,24	150	189,90	6,00	4,20	31,50	150	189,90	6,00	4,20	31,50
7	Какао з молоком	180	109,91	6,08	5,36	9,55	180	109,91	6,08	5,36	9,55	180	109,91	6,08	5,36	9,55
	Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7
	Банани свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
го:		580	592,44	20,83	21,41	77,74	630	677,42	22,99	24,29	90,70	630	677,42	22,99	24,29	90,70
Вівторок																
	Салат з	100	63	1,7	2	9,2	100	63,00	1,70	2,00	9,20	100,00	63,00	1,70	2,00	9,20

Погоджую:
 начальник Самбірського
 управління ГУ
 ДПСС у Львівській області
 _____ Сулиба С. З.

Затверджую:
 директорка
 Погірцівської СЗШ
 І-ІІІ ступенів
 Сташин О. Т. _____

Примірне чотиритижневе меню Погірцівської СЗШ І-ІІІ ступенів

для учнів школи на зимовий період 2021-2022 н. р.

(Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах Львів. Літопис. 2019 рік
 авт. Є. Клопотенко)

№ рецептур	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
	1-й тиждень		Енергоці нність	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енергоці нність	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи , г		Енерго ці нність	Білки, г	Жир и, г	Вуглево ди, г
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	8	3	4	5	6	7
	Понеділок															
18	Салат з моркви, каррі та соусом «Вінігрет»	100	66,71	1,01	3,63	7,45	100	66,71	1,01	3,63	7,45	100	66,71	1,01	3,63	7,45
126	Омлет Скрамбл	50	97,90	5,40	6,90	3,70	50	97,90	5,40	6,90	3,70	50	97,90	5,40	6,90	3,70
105	Каша пшенична (розсипчаста)	120	151,92	4,84	3,32	25,24	150	189,90	6,00	4,20	31,50	150	189,90	6,00	4,20	31,50
157	Какао з молоком	180	109,91	6,08	5,36	9,55	180	109,91	6,08	5,36	9,55	180	109,91	6,08	5,36	9,55
	Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7
163	Банани свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
Всього:		580	592,44	20,83	21,41	77,74	630	677,42	22,99	24,29	90,70	630	677,42	22,99	24,29	90,70
	Вівторок															
43	Салат з буряка	100	63	1,7	2	9,2	100	63,00	1,70	2,00	9,20	100,00	63,00	1,70	2,00	9,20
75	Курячий шніцель	70	148,5	13,1	6,9	11,3	100	178,27	31,20	2,77	7,14	120,00	213,92	37,44	3,32	8,56
106	Картопляне пюре з орегано	120	171,26	2,85	8,36	21,12	150	214,10	3,60	10,50	26,40	150	214,10	3,60	10,50	26,40
159	Чай масала	200	76,86	3,75	3,05	6,36	200	76,86	3,75	3,05	6,36	200	76,86	3,75	3,05	6,36
	Хліб житній	30	68,00	1,00	0,21	15,00	50	113,00	2,00	0,35	25,00	50	113,00	2,00	0,35	25,00

163	Апельсини свіжі	100	50,00	0,90	0,20	11,00	100	50,00	0,90	0,20	11,00	100	50,00	0,90	0,20	11,00
Всього:		620	577,62	23,30	20,72	73,98	700	695,23	43,15	18,87	85,10	720	730,88	49,39	19,42	86,52
Середа:																
8	Салат з капусти, зеленого горошку і насіння	100	94,37	2,95	6,56	5,21	100	94,37	2,95	6,56	5,21	100,00	94,37	2,95	6,56	5,21
73	Нагетси курячі	70	153,46	12,39	6,34	14,56	100	219,24	17,72	9,07	20,80	120,00	263,08	21,26	10,88	24,96
164	Макарон відварний з маслом	125	158,71	5,24	3,79	26,16	155	205,00	6,50	4,70	33,80	155	205,00	6,50	4,70	33,80
	Йогурт	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00
163	Банани свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
Всього:		520	587,54	26,08	19,89	77,73	580	699,61	32,67	23,53	91,61	600	743,45	36,21	25,34	95,77
Четвер																
27	Салат з моркви, сиру та сметаною	100	112,16	4,57	7,17	7,88	100	112,16	4,57	7,17	7,88	100	112,16	4,57	7,17	7,88
132	Запечена риба з морквою та цибулею у соусі «Бешамель»	60	69,90	8,60	3,20	5,30	90	104,80	12,90	4,70	5,20	120	139,73	17,20	6,26	9,33
96	Рис з кмином(розсіпч астій)	120	164,10	3,70	3,00	30,20	150	205,20	4,70	3,80	37,70	150	205,20	4,70	3,80	37,70
162	Сік томатний	150	31,50	1,50	0,00	6,00	150	31,50	1,50	0,00	6,00	150	31,50	1,50	0,00	6,00
	Хліб житній	30	68,00	1,00	0,21	15,00	50	113,00	2,00	0,35	25,00	50	113,00	2,00	0,35	25,00
163	Банани свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
Всього:		560	540,66	20,87	13,78	86,18	640	661,66	27,17	16,22	103,58	670	696,59	31,47	17,78	107,71
П'ятниця																
21	Салат з гречки та овочів	180	160,90	4,10	6,10	24,20	250	223,40	5,70	8,50	33,60	250	223,40	5,70	8,50	33,60
62	Запіканка сирна з бананом та сметаною	180/15	303,20	17,50	14,30	25,90	200/15	333,40	19,40	15,50	28,70	225/15	371,20	21,80	17,10	32,20
154	Кисіль вишневий	150	33,10	0,20	0,00	7,40	150	33,10	0,20	0,00	7,40	150	33,10	0,20	0,00	7,40
163	Мандаринка свіжа	100	52,19	0,81	0,31	11,54	100	52,19	0,81	0,31	11,54	100	52,19	0,81	0,31	11,54
Всього:		330	549,39	22,61	20,71	69,04	400	642,09	26,11	24,31	81,24	400	679,89	28,51	25,91	84,74

№ рецептур	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
			Енергоцінність	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енергоцінність	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енергоцінність	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	8	3	4	5	6	7
Понеділок																
8	Салат з капусти, зеленого горошку і насіння	100	94,37	2,95	6,56	5,21	100	94,37	2,95	6,56	5,21	100,00	94,37	2,95	6,56	5,21
165	Макарон з сиром	140	220,80	9,44	8,16	27,04	175	276,00	11,80	10,20	33,80	175	276,00	11,80	10,20	33,80
349	Чай	200	60,00	0,10		15,00	200	60,00	0,10		15,00	200	60,00	0,10		15,00
	Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7
163	Банани свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
Всього:		570	541,17	15,99	16,92	79,05	625	643,37	19,35	20,96	92,51	625	643,37	19,35	20,96	92,51
Вівторок																
27	Салат з моркви, сиру та сметаною	75	84,10	3,40	5,40	5,90	75	84,10	3,40	5,40	5,90	75	84,10	3,40	5,40	5,90
79	Печеня домашньому з куркою	180	228,60	17,50	7,10	22,00	250	317,50	24,30	9,90	30,60	300	381,00	29,10	11,60	36,70
162	Сік	200	98,70	1,20	0,00	22,50	200	98,70	1,20	0,00	22,50	200	98,70	1,20	0,00	22,50
	Хліб житній	30	68,00	1,00	0,21	15,00	50	113,00	2,00	0,35	25,00	50	113,00	2,00	0,35	25,00
163	Апельсини свіжі	100	50,00	0,90	0,20	11,00	100	50,00	0,90	0,20	11,00	100	50,00	0,90	0,20	11,00
Всього:		585	529,40	24,00	12,91	76,40	675	663,30	31,80	15,85	95,00	725	726,80	36,60	17,55	101,10
Середа:																
43	Салат з буряка відварного	100	63	1,7	2	9,20	100	63	1,7	2	9,20	100	63	1,7	2	9,20
116	Котлета	70	98,57	9,45	6,06	1,71	100	140,82	13,51	8,66	2,44	120	168,98	16,21	10,39	2,92
143	Соус «Кетчуп»	25	13,20	0,30	0,00	3,00	25	13,20	0,30	0,00	3,00	25	13,20	0,30	0,00	3,00
164	Макарон з маслом	123	162,67	5,15	3,72	26,82	155	205,00	6,50	4,70	33,80	155	205,00	6,50	4,70	33,80
	Йогурт	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00
163	Груші свіжі	100	42,00	0,40	0,30	11,00	100	42,00	0,40	0,30	11,00	100	42,00	0,40	0,30	11,00
Всього:		543	465,44	21,00	15,08	61,73	605	550,02	26,41	18,66	69,44	625	578,18	29,11	20,39	69,92
Четвер																

27	Салат з моркви, яблука та соусом «Вінегрет»	100,00	74,25	0,74	3,61	9,71	100,00	74,25	0,74	3,61	9,71	100,00	74,25	0,74	3,61	9,71
135	Фрікадельки рибні	60	48,66	8,91	1,46	1,07	90	72,99	13,36	2,20	1,60	120	97,33	17,82	2,93	2,13
105	Каша пшенична (розсипчаста)	120	151,92	4,84	3,32	25,24	150	189,90	6,00	4,20	31,50	150	189,90	6,00	4,20	31,50
157	Какао з молоком	180	109,91	6,08	5,36	9,55	180	109,91	6,08	5,36	9,55	180	109,91	6,08	5,36	9,55
	Хліб житній	30	68,00	1,00	0,21	15,00	50	113,00	2,00	0,35	25,00	50	113,00	2,00	0,35	25,00
163	Банани свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
Всього:		590,00	547,74	23,07	14,16	82,37	670,00	655,05	29,68	15,92	99,16	700,00	679,39	34,14	16,65	99,69
П'ятниця																
21	Салат з гречки та овочів	180	160,90	4,10	6,10	24,20	250	223,40	5,70	8,50	33,60	250	223,40	5,70	8,50	33,60
62	Запіканка сирна з бананом та сметаною	180/15	303,20	17,50	14,30	25,90	200/15	333,40	19,40	15,50	28,70	225/15	371,20	21,80	17,10	32,20
154	Кисіль вишневий	150	33,10	0,20	0,00	7,40	150	33,10	0,20	0,00	7,40	150	33,10	0,20	0,00	7,40
163	Мандаринка свіжа	100	52,19	0,81	0,31	11,54	100	52,19	0,81	0,31	11,54	100	52,19	0,81	0,31	11,54
Всього:		330	549,39	22,61	20,71	69,04	400	642,09	26,11	24,31	81,24	400	679,89	28,51	25,91	84,74