

ПРИМІРНЕ МЕНЮ

для харчування дітей віком від 10 років і старше

Ліцей № 2 Львівської міської ради

№ Дні тижня	№ рецептур и по збірнику	Назва страви	Вихід, гр	білки	жири	вуглеводи	калорійність, Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8

**І ТИЖДЕНЬ**

**СНІДАНОК**

П О Н Е Д І Л О К	9	Сир твердий	20	9,3	4,9	0	60
	28	Салат з овочів	100	1,9	5,3	15,9	119
	32/33	Борщ або суп овочевий	250	3/3,1	3,9/2,5	15,1/23,8	122/152
	370	Оладі з повидлом або цукрова пудра	120/10	9,5	9,9	40,5	290
	354/323	Напій або фрукти або кондит. вироби	200	3,8/3	3,9	25,8/21,2	154
		Хліб	60	4,2	4,2	37	200
		<b>всього</b>		<b>24,9</b>	<b>28,2</b>	<b>93,4</b>	<b>823</b>
		<b>або</b>					
	33	Салат з овочів	100	1,5	4,0	4,1	60
	32/33	Борщ або суп овочевий	250	3/3,1	3,9/2,5	15,1/23,8	122/152
173/218	Омлет натурал. або печінка по строганівськи	50/3	12,7/21	14,3/10	6,3/3,1	161/143	
298	Гарнір	100/50	9,7	5,7	40,3	273	
330/108	Напій з фруктів або чай каркаде	200	0,6/0,1		31,5/20	129/92	
	Хліб	60	4,2	4,2	37	200	
	<b>всього</b>		<b>15,4</b>	<b>13,9</b>	<b>81,4</b>	<b>975</b>	

**СНІДАНОК**

В І В Т О Р О К	33	Салат з овочів	100	1,5	4,0	4,1	60
	81	Суп гороховий	250	5,9	4,7	20,7	150
	42/122	Болоньезе або зрази з мяса або відбивна	50/3	16,4/20,6	14,5/16,7	20,1/38,3	272/399
	295	Гарнір	100	3,7	3,3	23,7	140
	349	Чай	200/15	0,1		15	60
		Хліб	60	4,2	4,2	37	200
		Мармелад	15	0,0	0,0	22,4	93
	<b>всього</b>		<b>15,4</b>	<b>16,2</b>	<b>122,9</b>	<b>1102</b>	

**СНІДАНОК**

С Е Р Е Д А	33	Салат з овочів	100	1,5	4,0	4,1	60
	92	Суп лапша дамашня	250	2,7	4,9	13	129
	249/41	Шніцель з м'яса або пастушиний пиріг	75/5	18,9/3,5	13,7/4	13,1/3	255/68
	298	Гарнір	120	4,3	3,9	31,5	156
	349	Напій	200/15	0,1		15	60
		Хліб	60	4,2	4,2	37	200
		Зефір	40	0,1	0	29,3	115
	<b>всього</b>		<b>12,9</b>	<b>17</b>	<b>129,9</b>	<b>720</b>	

## СНІДАНОК

Ч Е Т В Е Р	33/22	Салат з овочів або овочі натуральні	100	1,5	4,0	4,1	60
	66	Капусняк з картоплею	250	2	5,3	20,6	152
	232/218	Оладі з печінки або печінка по строганівськи	75,5	17,3/24,16	14,1/13	2,14,5	168/151
	292	Гарнір	150	3,3	6	38	160
	349/108	Чай з цукром або чай каркаде	200	0,1/0,1	0	150,6	60
		Хліб	60	4,2	4,2	37,0	200
		<b>всього</b>		<b>11</b>	<b>19,5</b>	<b>250,3</b>	<b>800</b>
	<b>або</b>						
	33/22	Салат з овочів або овочі натуральні	100	1,5	4,0	4,1	60
	66	Капусняк з картоплею	250	2	5,3	20,6	152
	77 /214	Рис паелья або котлети рибні	60/3	18,9/11,4	13/12,02	40/8,2	337/210
	290/293	Каша гречана або різотто	100	5,1/3,5	4,23,8	26,3/28	166/151
	349	Чай з цукром	200	0,1		15,0	60
		Хліб	60	4,2	4,2	37,0	200
		<b>всього</b>		<b>7,8</b>	<b>13,5</b>	<b>76,7</b>	<b>975</b>

## СНІДАНОК

П Я Т Н И Ц Я	33/22	Салат з овочів або овочі натуральні	100	1,9	5,3	5,9	69
	82/90	Суп з макаронами або картопляний	250	4,6/2	4/3,9	34,6/16,8	193
	69/196/61	Риба припущена або смажена або фрикадельки рибні	90/30	18/12,6	13,5/7	35	349/157
	298	Гарнір	100	2,2	3,7	15,5	104
	349	Чай	200	0,1	0	15	60
		Хліб	60	4,2	4,2	37	200
		<b>всього</b>		<b>8,4</b>	<b>13,2</b>	<b>108,4</b>	<b>875</b>
	<b>або</b>						
	47	Морква з цукром	100	1,4	2,1	11	71
	82/90	Суп з макаронами або картопляний	250	4,6/2	4/3,9	34,6/16,8	193
	181	Галушки сирні	150/5	17,8	16,5	34,2	357
	354	Напій	200	3,8	3,9	25,8	154
		Хліб	60	4,2	4,2	37,0	200
		<b>всього</b>		<b>27,2</b>	<b>26,7</b>	<b>108,4</b>	<b>975</b>

## II ТИЖДЕНЬ

## СНІДАНОК

П О Н Е Д І Л О К	33/22	Салат з овочів або овочі натуральні	100	1,9	5,3	15,9	119
	76/81	Суп селянський або картопляний з бобовими	250	4,8/1,9	5,1/6	29/16	181/120
	165/47	Мак енд чіз або макарони з твердим сиром	175/10	17,1/4,1	12,2/3,9	35,3/6,4	321/144
	354	Напиток	200	3,8	3,9	25,8	154
		Хліб	60	4,2	4,2	37	200
		<b>всього</b>		<b>9,9</b>	<b>13,4</b>	<b>78,7</b>	<b>976</b>
		<b>або</b>					
	33/22	Салат з овочів або овочі натуральні	100	1,9	5,3	15,9	119
	76/81	Суп селянський або картопляний з бобовими	250	4,8/1,9	5,1/6	29/16	181/120
	370	Оладі з повидлом або цукровою пудрою	100/15	17,1	12,2	35,3	322
	362/108	Чай каркаде або напій	200	1,0/*	*/*	*/20	1
		Хліб	60	4,2	4,2	37,0	149
		<b>всього</b>		<b>23,2</b>	<b>21,7</b>	<b>88</b>	<b>772</b>

## СНІДАНОК

В  
І  
В  
Т  
О  
Р  
О  
К

33	Салат з овочів	100	1,5	4	4,1	60
79	Суп картопляний з крупами	250	3,6	4	26	178
251/314	Котлета або фрикаделька з м'яса	70/5	11/18,9	12/20,1	18,1/12,4	191/234
161	Гарнір	140/8	11,3	6,5	38,2	266
349	Чай з повидлом або з цукром	200/30	0,2		19,6	80
	Хліб	60	4,2	4,2	37	200
<b>всього</b>			<b>20,8</b>	<b>18,7</b>	<b>124,9</b>	<b>1018</b>

## СНІДАНОК

С  
Е  
Р  
Е  
Д  
А

33/22	Салат з овочів або овочі натуральні	100	1,5	4	4,1	60
81	Суп гороховий	250	5,9	4,7	20,7	150
314/248	Тефтелі або биточки з м'яса	50/5	9,8/12,8	10,9/11,6	9,1/7,9	188/183
290	Гарнір	120	10,2	6,9	30,1	186
349	Чай	200	0,1		15	60
	Хліб	60	4,2	4,2	37	200
	Мармелад	35	0,1		27	131
<b>всього</b>			<b>22</b>	<b>19,8</b>	<b>133,9</b>	<b>987</b>

## СНІДАНОК

Ч  
Е  
Т  
В  
Е  
Р

22/50	Салат з сирих або варених овочів	100	5/3,7	5,4/9	25,5/18	82/114
90/33	Суп з макаронів або овочевий	250	2,8/2,2	4,6/5,1	21,2/25,2	157/181
229/59	Печінка по строганівськи або чахохбілі з куркою	75/5	20,7/6,1	11,2/8,7	28,3/5,8	343/121
290	Гарнір	115	3,8	5,8	40,3	230
349	Чай	200	0,1		15	60
	Хліб	60	4,2	4,2	37	200
<b>всього</b>			<b>8,1</b>	<b>10</b>	<b>92,3</b>	<b>1128</b>
<b>або</b>						
22/50	Салат з сирих або варених овочів	100	5/3,7	5,4/9	25,5/18	82/114
90/33	Суп з макаронів або овочевий	250	2,8/2,2	4,6/5,1	21,2/25,2	157/181
122/124	Зрази картопляні з м'ясом	75/5	16	17,2	24,8	368
349	Напій	200	0,1		15,0	60
	Хліб	60	4,2	4,2	37	200
323	Фрукти	40	0,2		15,5	52
<b>всього</b>			<b>20,5</b>	<b>21,4</b>	<b>92</b>	<b>975</b>

## СНІДАНОК

П  
Я  
Т  
Н  
И  
Ц  
Я

22/50	Салат з сирих або варених овочів	100	5/3,7	5,4/9	25,5/18	82/114
32/94	Борщ або суп з крупами	250	4,6/3	5,4/4,2	23,7/21,1	157/189
213/214	Биточки або котлета рибна	100/30	18,7/22,1	13,7/18,4	10,8/14,1	232/198
298/44	Картопляне пюре або картопля запечена з куркумою	100	2,2/2,8	5,7/12,3	15,5/16,8	104/124
349/108	Чай з цукром або чай каркаде	200	*0,1	**	15/0,5	60/80
	Хліб	60	4,2	4,2	37	200
<b>всього</b>			<b>4,2</b>	<b>4,2</b>	<b>37</b>	<b>943</b>

## ПРИМІТКА:

Примірне меню складено з врахуванням норм харчування для учнів навчальних закладів. Харчування шкільних їдалень забезпечені необхідним технологічним, холодильним та виробничим обладнанням для забезпечення дотримання технології приготування страв згідно погодженого меню.

Працівники працюють при наявності ОМК з прийдешнім медоглядом. На харчові продукти наявні супровідні документи, що засвідчують їх якість та безпеку. Щоденне робоче меню буде складатися згідно з примірником, але в межах наявної грошової норми.

При складанні примірного меню використано:

1. "Збірник рецептур страв для харчування школярів" Київ, Техніка, 1987р
2. Збірник рецептур страв і кулінарних виробів для підприємств громадського харчування" Москва, Економіка, 1982р.
3. Постанова Кабінету Міністрів України № 1591 від 22.11.2004р
4. Технологічні карти.
5. Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах Є.В. Клопотенко Львів, Літопис 2019