

ПРИМІРНЕ МЕНЮ

для харчування дітей віком 6 - 10 років

Ліцей № 2 Львівської міської ради

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

I 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	
	370	Оладі з повидлом або цукровою пудрою	135/20	12	11,5	72,3	461	
	354/323	Напій або фрукти або кондит. вироби	200	3,8/3	3,9	25,8/21,2	154	
	всього				27	25,6	114	794
	або							
	33	Салат з овочів	100	1,5	4,0	4,1	60	
	173/218	Омлет натурал. або печінка по строганівськи	58	11/22,16	11,7/10	1,1/3,1	132/143	
	298	Гарнір	100/50	9,7	5,7	40,3	273	
	330/108	Напій з фруктів або чай каркаде	200	0,60/0,1		31,5/20	129/92	
	Хліб	60	4,2	4,2	37	200		
всього				27	25,6	114	805	

СНІДАНОК

В І В Т О Р О К	33	Салат з овочів	100	1,5	4,0	4,1	60
	42/286	Болоньезе або гуляш з мяса курки або відбивна	50/5	18,9/14,6/21	3,7/4,9/8,65	13,1/5,7/5,03	66/98/187
	298	Гарнір	100	2,2	3,7	15,5	104
	349	Чай	200/15	0,1		15	60
		Хліб	60	4,2	4,2	37	200
		Мармелад	40	0,1	0,0	29,3	115
	всього				27	25,6	114

СНІДАНОК

С Е Р Е Д А	33	Салат з овочів	100	1,5	4,0	4,1	60
	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	100	2,2	3,7	15,5	104
	349	Напій	200/15	0,1		15	60
		Хліб	60	4,2	4,2	37	200
		Зефір	40	0,1	0	29,3	115
всього				8,1	11,9	100,9	794

СНІДАНОК

Ч Е Т В Е Р	33/22	Салат з овочів або овочі натуральні	100	1,5	4,0	4,1	60
	232/218	Оладі з печінки або печінка по строганівськи	50/4	17,3/24,16	14,1/13	2,14,5	168/151
	290	Гарнір	100	3,4	3,3	21,6	131
	349/108	Чай з цукром або чай каркаде	200	0,1/0,1	0	150,6	60/2
		Хліб	60	4,2	4,2	37,0	200
		Зефір	50	0,5	0,0	34,2	175
	всього		9,6	11,5	96,9	794	

або

33/22	Салат з овочів або овочі натуральні	100	1,5	4,0	4,1	60
77 /214	Рис паелья або котлети рибні	50/3	16,1/10,1	13,2/11,02	31,6/6,1	308/210
290/293	Каша гречана або різотто	115	5,1/3,5	4,2/3,8	26,3/28	166/151
349	Чай з цукром	200	0,1		15,0	60
	Хліб	60	4,2	4,2	37,0	200
	всього		5,8	8,2	56,1	794

СНІДАНОК

П Я Т Н И Ц Я	33/22	Салат з овочів або овочі натуральні	100	1,9	5,3	5,9	69
	196/212/61	Риба припущена або смажена або фрикадельки рибні	75/25	18/13	12,4/10	11,9/1,4	278/120,2
	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
	362	Сік	200	0,6	0	28,7	83
	всього		9	13,2	102,1	889	

або

182/188	Сирники або запіканка сирна	100/15	16,9/14,7	11,6/13,2	37/18,2	324/317
354	Напій	200	3,8	3,9	25,8	154
	Печиво здобне	75	6,3	10,1	51,2	316
	всього		10,1	14	77	794

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
	47/165	Мак енд чіз або макарони з твердим сиром	175/10	17,1/6,2	12,2/7,4	35,3/12,1	321/89
		Напиток	200	3,8	3,9	25,8	154
		Хліб	60	4,2	4,2	37	200
		всього		9,9	13,4	78,7	794
		або					
370	Оладі з повидлом або цукровою пудрою	150/20	12,0	15,7	70,2	491	
354/349	Напій з молоком або чай	200	3,8/0,1	3,9/*	25,8/0,5	154	
378/323	Фрукти або кондиторські вироби	25	11,2/3	6/*	0,72/24	149/35	
	всього		12	15,7	70,2	794	

СНІДАНОК

В І В Т О Р О К	33	Салат з овочів	100	1,5	4	4,1	60
	251/314	Котлета або фрикаделька з м'яса	60/5	9,8/15,36	10,9/6,1	15,1/9,2	188/225
	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
		всього		27	26	98,9	831

СНІДАНОК

С Е Р Е Д А	33/22	Салат з овочів або овочі натуральні	100	1,5	4	4,1	60
	314/248	Тефтелі або биточки з м'яса	50/5	9,8/12,08	10,9/11,6	9,1/7,9	188/183
	290	Гарнір	115	11,3	6,5	30,1	186
	349	Чай	200	0,1		15	60
		Хліб	60	4,2	4,2	37	200
		Мармелад	30	0,1		18,7	100
всього				26	25	104,9	794

СНІДАНОК

Ч Е Т В Е Р	33	Салат з овочів	100	1,5	4	4,1	60
	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	125	7,3	5,5	56,8	232
	349	Чай	200	0,1		15	60
		Хліб	60	4,2	4,2	37	200
	всього				29	24	140
або							
	114	Капуста тушена	75	1,9	4,7	8,2	83
	122/124	Зрази картопляні з м'ясом	100/5	20,6	16,7	38,3	399
	349	Напій	200	0,1		15,0	60
		Хліб	60	4,2	4,2	37	200
	323	Фрукти	40	0,2		15,5	52
всього				27	25,6	114	794

СНІДАНОК

П Я Т Н И Ц Я	33	Салат з овочів	100	1,5	4	4,1	60
	213/214	Биточки або котлета рибна	100/30	18,7/22,1	13,7/18,4	10,8/14,1	232/198
	298	Картопляне пюре	100	2,2/2,8	5,7/12,3	15,5/16,8	104/124
	44	або картопля запечена з куркумою					
	349/108	Чай з цукром або чай каркаде	200	*0,1	**	15/0,5	60/80
		Хліб	60	4,2	4,2	37	200
	Зефір	45	0,3		31,6	138	
всього				31	34	88	834

ПРИМІТКА:

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

Працівники працюють при наявності ОМК з прийдедшим 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