

Погоджено

Начальник Львівського міського управління

Головного управління Держпродспоживслужби

м. Львова

Діба А.Ю.



Затверджено

ФОП Семків І.Й

І. Семків
Вірсич О.І.

Примірне меню

шкільної їдальні

ЗЗСО №55 м. Львова

для учнів 5-11 класів

(1-3 тиждень)

№ по збірн. рец. для шкільн. їдалень 87р.	Вихід	Назва страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
ПОНЕДІЛОК						
36	100	Салат із св. капусти	1,6	5,1	9,0	89
77	250	Суп овоч. з зел. горошком	2,0	5,4	11,9	105
285	50/5	Котлета з курки з маслом	9,8	10,9	8,9	173
295	150	Макарони відварні	5,5	5,0	35,5	210
	80	Хліб житній	3,9	0,7	39,9	171
376	75	Ватрушка з сиром	9,2	4,8	29,9	201
350	200/15/7	Чай з цукром і лимоном	0,2		15,2	63
Разом						1012
ВІВТОРОК						
43	100	Салат з буряка	1,7	2	9,2	63
64	300	Борщ український	3,3	9,2	21,2	182
248	50/5	Котлета із яловичини з маслом	8,2	11,4	8,7	170
298	150	Картопляне пюре	3,2	5,6	23,3	157

330	200	Сік фруктовий	0,6		36,4	151
	80	Хліб житній	3,9	0,7	39,9	171
323	150	Яблука свіжі	0,6		14,7	65
Разом						959
СЕРЕДА						
34	100	Салат овочевий	2	5,2	10,2	96
82	250	Суп картопляний з макаронам	2,9	2,5	21,6	121
236	50/125	М'ясо тушковане з картоплею по - домашньому	18,2	8,2	19,0	223
	75	Рогалик з повидлом	4,8	2,4	47,5	231
330	200	Сік фруктовий	0,6		36,4	151
	80	хліб білий	5,7	2,9	37,6	199
Разом						1021
ЧЕТВЕР						
47	100	Салат з моркви	1,4	2,1	11,4	71
80	250	Суп картопляний з гречкою	2,5	2,6	16,8	102
292	100	Рис відварний	2,5	3,9	26,9	153
195	75/5	Риба смажена	14,6	11,0	3,5	171
	75	Пиріжок з повидлом	4,8	2,4	47,5	231
330	200	Компот із с/ф			31,5	129
	75	хліб білий	4,6	2,3	30,6	161
Разом						1018
П'ЯТНИЦЯ						
37	100	Салат з квашеної капусти	0,8	5,0	6,6	77
81	250	Суп гороховий з картоплею	5,9	4,7	20,7	150
290	150	Каша гречана	8,8	6,6	45,1	278
219	50/5	Сосиска відварна з маслом	8,3	24,4		253
331	200	Кисіль плодоягідний	0,1		27,9	114
		Хліб житній	3,9	0,7	39,9	171
Разом						1043

Погоджено

Начальник Львівського міського управління
Головного управління Держпродспоживслужби

м. Львова

Диба А.Ю.

Затверджено

ФОП Семків І.Й

І.Й Семків

Примірне меню

шкільної їдальні

ЗЗСО №55 м. Львова

для учнів 5-11 класів

(2-4 тиждень)

№ по збірн. рец. для шкільн. їдальні 87р.	№ по збірн. рец. для шкільн. їдальні 87р.	№ по збірн. рец. для шкільн. їдальні 87р.	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Понеділок						
34	100	Салат овочевий	2,0	5,2	10,2	96
73	250	Росольник домашній	2,7	5,5	15,8	124
283	50/100	Плов із курки	13,4	11,3	28,2	270
	80	Хліб житній	3,9	0,7	39,9	171
323	150	Яблука свіжі	0,6		14,7	65
330	200	Сік фруктовий	0,6		36,4	151
Разом:						877
Вівторок						
36	100	Салат із св капусти	1,6	5,1	9,0	89
64	300	Борщ український	3,3	9,2	21,2	182
219	50	Сосиска відварна	5,7	16,8	8,7	174
298	150	Картопляне пюре	3,2	5,6	23,3	157
330	200	Компот з с/ф			31,5	129
	75	Хліб білий	4,6	2,3	30,6	161
345	150	Яблука печене	0,6		53,5	219
Разом:						1111

<u>Середа</u>						
43	100	Салат з буряка	1,7	2,0	9,2	63
80	250	Суп селянський з пшоном	2,4	5,3	12,9	109
286/311	50/5	Биточки парові з курки з молочним соусом	9,6	6,1	7,2	137
290	150	Каша гречана	8,8	6,6	45,1	278
	80	Хліб житній	3,9	0,7	39,9	171
323	200	Сік фруктовий	0,6		36,4	151
Разом:						909
<u>Четвер</u>						
37	100	Салат з квашеної капусти	0,8	5,0	6,6	77
81	250	Суп гороховий	5,9	4,7	20,7	150
295	150	Макарони відварні	5,5	5,0	35,5	210
285	50/5	Котлета з курки з маслом	9,8	10,9	8,9	173
330	200	Сік фруктовий	0,6		36,4	151
	80	Хліб житній	3,9	0,7	39,9	171
	75	Пиріжок з повидлом	4,8	2,4	47,5	231
Разом:						1163
<u>П'ятниця</u>						
97	250	Суп молочний з макаронами	5,7	5,9	21,3	123
3	10/30	Бутерброд з батона з маслом	2,4	8,6	15,7	150
9	30	Сир голандський	8,0	8,2		108
182	100/15	Сирники з цукром і сметаною	17,1	13,6	25,4	296
354	200	Какао з молоком	3,8	3,9	25,8	154
Разом:						831

Використано літературу: Збірник рецептів для харчування школярів. Київ «Техніка» 1987