ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

ОБЛАСНИЙ КОНКУРС «НАЙКРАЩЕ ШКІЛЬНЕ МЕНЮ»

АВТОР
ФОП ПЛЕКАНМАРІЯ ВОЛОДИМИРІВНА
СЗШ №99 м. Львів, вул. Творча,1

2021

ПЕРШИЙ ТИЖДЕНЬ

Вихід	Назва страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
	Понеділок				
50	Салат з капустою,кукурудзою (капуста пекінська, морква, куряче яйце, сік лимона, консервована кукурудза)	0,7	2,1	15	101
250	Суп картопляний (картопля, ріпа, морква, цибуля порей, ріпчаста цибуля, петрушка)	2,4	3,1	16,5	102
150	Макарони відварні (макарони, сир бринза)	5,5	5,6	35,5	210
50	Биточки з яловичини (яловичина, яйце, сіль, борошно, олія)	15,2	14,5	8,7	170
200	Чай з цукром і каркаде	-	-	15	60
60	Хліб пшеничний	-	-	-	100
					743,0
	Вівторок				
50	Салат Картопляний (олія, сіль, гранульований часник, огірки солоні, гранульований , кріп сушений)	0,91	2,67	6,81	74,88
250	Суп овочевий (капуста цвітна, капуста брюссельська, капуста білокачанна, морква, картопля, цибуля ріпчаста, горошок)	2,00	5,40	11,90	120,00
150	Картопляне пюре (з соком моркви)	2.97	0,59	24,21	114,05
50	Риба запечена (філе хека)	11,48	3,70	0,33	125,52
200	Кисіль (полуничний)	0,4	-	39,2	168,2
60	Хліб пшеничний	-	-	-	100
					702,65
	Середа				
50	Салат з буряка (буряк, яблука, олія соняшникова, сіль)	0,8	0,1	4,3	78
250	Суп картопляний з рисом (рис, картопля морква, цибуля ріпчаста)	2,1	2,7	18,3	140
150	Каша гречана (крупа гречана, олія, сіль, вода, масло вершкове)	4,9	6,9	30,3	190
50	Нагетси курячі (філе куряче, перець, сіль, яйця, панірувальні сухарі)	17,49	1,98	18,52	170,86
200	Чай з цукром та лимоном	-	-	30,00	50,00
60	Хліб пшеничний	-	-	-	100
					728,86

Четвер

50	Салат з морквою та сиром (морква, сир сметанковий, сметана, сіль, олія соняшникова)	2,08	4,25	2,70	57,45
250	Борщ з картоплею та капустою (буряк, картопля, капуста, морква, петрушка корінь, цибуля ріпчаста, томатне пюре, чорнослив, сіль)	2,3	5,4	14,1	154,3
180	Сирники зі сметаною	17,3	28,5	35,9	317
200	Чай з цукром і ромашкою (вода, квіти ромашки, цукор)	-	-	10,00	40,00
60	Хліб пшеничний	-	-	-	100
					668,75

П’ятниця

50	Салат з гарбузом (гарбуз, яблука свіжі, цукор-пудра, сіль, лимонний сік, олія соняшникова)	0,38	2,57	12,23	73,50
250	Капусняк (капуста квашена, морква, цибуля ріпчаста, картопляне пюре, сіль)	2,3	5,3	9,6	115,0
150	Рис «Паелья» (філе куряче, цибуля ріпчаста, олія, морква, куркума, рис, сіль, вода)	9,89	7,57	31,45	233,51
50/5	Котлета з яловичини	15,2	14,5	8,7	170,0
200	Лимонад (вода, цукор, лимонна кислота, імбир мелений)	-	-	26,00	104,00
60	Хліб пшеничний	-	-	-	100
					796,01

ДРУГИЙ ТИЖДЕНЬ

Вихід	Назва страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
	Понеділок				
50	Салат з буряка та сухариків (буряк, сухарі хлібобулочні, олія рафінована, сіль)	1,88	2,68	10,87	75,08
250	Суп картопляний з горохом (картопля, горошок зелений, цибуля ріпчаста, морква, петрушка)	2,5	3,1	16,8	120
150	Каша пшенична (вода, сіль, крупа пшенична, масло вершкове)	7,35	5,55	41,1	240
75	Гуляш з вареної яловичини (яловичина, морква, цибуля ріпчаста, сіль, борошно, томатна паста)	12,68	4,50	2,78	240,75
200	Чай з цукром і мелісою	-	-	8,00	32,00
60	Хліб пшеничний	-	-	-	100
					807,83
	Вівторок				
50	Салат з капусти з насінням (капуста білокачанна, олія соняшникова рафінована, сіль, насіння соняшника)	1,10	3,87	2,96	51,05
250	Суп Мінестроне (морква, селера корінь, картопля, кабачки, перець солодкий свіжий, томати, куркума)	1,13	0,19	7,31	35,47
150	Полента (каша кукурудзяна, молоко, масло вершкове, сіль)	4,38	4,07	27,60	164,51
80	Риба запечена (філе хека)	11,48	3,70	0,33	125,52
200	Кисіль (полуничний)	0,4	-	39,2	161,2
60	Хліб пшеничний	-	-	-	100
					637,75
	Середа				
50	Салат з червоної капусти (капуста червоголова, капуста білокачанна, сіль, олія)	0,53	2,45	2,78	35,23
250	Борщ з квасолею (картопля, морква, квасоля, сіль, томати, цибуля ріпчаста)	23	5,4	14,1	124,7
150	Ньокі (картопляні галушки) (картопля, борошно, яйця курячі, вода, сіль)	2,32	0,42	18,31	86,32
80	Котлета з курки (філе куряче, сіль, перець, хмелі-сунелі, борошно, олія соняшникова)	23,79	18,2	11,57	224,9
200	Чай з цукром і шипшиною)	-	-	6,7	170
60	Хліб пшеничний	-	-	-	100
					741,15

Четвер

50	Салат Овочевий (капуста білокачанна, помідор свіжий, огірок свіжий, яйця перепелині, олія рафінована)	1,40	0,80	3,10	46,00
250	Юшка рибна (хек, риб'ячий суповий набір, сіль, цибуля ріпчаста, масло вершкове)	15,06	5,38	18,00	163,13
150	Пюре морквяне з імбиром (картопля, морква, імбир, масло вершкове, сіль)	2,53	0,38	17,80	84,75
75	Кебаб з сиром (яловичина (котлетне м'ясо), яйця, сіль, сир кисломолочний, хмелі-сунелі)	17,37	13,88	024	195,38
200	Кисіль (плодово-ягідний)	0,4	-	39,2	161,2
60	Хліб пшеничний	-	-	-	100
					750,46

П'ятниця

60	Салат з квашеною капустою (капуста квашена, яблука, морква, олія, сіль)	0,70	2,70	4,0	39,50
250	Капусняк з пшоном (капуста квашена, морква, цибуля ріпчаста, картопляне пюре, пшоно, сіль)	2,3	5,3	9,6	105,3
150	Картопля запечена з куркумою (картопля, куркума, олія соняшникова рафінована, лимонна кислота, кріп, часник)	3,09	8,11	25,21	186,20
50	Палички курячі (філе куряче, панірувальні сухарі, яйця, сіль, борошно)	16,79	2,68	8,55	125,63
200	Напій апельсиновий (вода, апельсин, мандарин)	-	-	28,8	121
60	Хліб пшеничний	-	-	-	100
					677,63

ТРЕТІЙ ТИЖДЕНЬ

Вихід	Назва страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
	Понеділок				
50	Салат з буряка та сухариків (буряк, сухарики хлібобулочні, олія рафінована, сіль)	1,88	2,68	10,87	75,08
250	Суп з гарбузом (гарбуз, капуста білокачанна, морква, крупа перлова, сіль, селера корінь, цибуля ріпчаста)	1,04	0,30	16,48	172,80
150	Картопля запечена з куркумою (картопля, куркума, олія соняшникова рафінована, лимонна кислота, кріп, часник)	3,09	8,11	25,21	186,20
50	Курячий шніцель (філе куряче, борошно, олія сіль, панірувальні сухарі, лимонний сік)	15,60	1,39	3,57	98,14
200	Напиток із сухофруктів (вода, яблука сушені, груші сушені)	-	-	15,00	70,00
60	Хліб пшеничний	-	-	-	100
					702,22
	Вівторок				
50	Салат з капусти з ароматною олією (капуста білокачанна, олія ароматна, сіль)	0,63	2,55	2,85	36,88
250	Суп-крем морквяний з сухариками (морква, картопля, бульйон овочевий, соус бешамель, імбир сушений, сухарики хлібобулочні)	15,04	11,85	34,05	302,99
150	Манний пудинг (крупа манна, кефір 2,5%, цукор ванільний, банан, цукор, масло вершкове, сіль, олія, сода)	6,19	5,06	34,71	209,15
50	Котлети рибні (хек, цибуля ріпчаста, яйце куряче, борошно, сіль, сушений часник)	8,42	1,48	0,48	48,98
200	Чай з цукром і ягодами смородини	-	-	10	40
60	Хліб пшеничний	-	-	-	100
					738,00

Середа

50	Салат з яблуками та квашеною капустою (буряк, квашена капуста, яблука, олія, сіль)	0,70	2,70	4,00	39,50
250	Суп-крем картопляний (морква, картопля, цибуля ріпчаста, соус бешамель, бульйон овочевий)	9,94	7,26	33,04	237,26
150	Рагу з карі (курка, кабачки, помідори, суміш спецій «Карі», олія, сіль)	12,84	5,89	3,62	118,84
75	Оладки кукурудзяні з яблуками (борошно кукурудзяне, борошно пшеничне, яйця курячі, молоко, цукор, сіль, сода, яблука, олія)	4,13	10,05	25,05	201,00
200	Чай з цукром і м’ятою	-	-	8,00	39,00
60	Хліб пшеничний	-	-	-	100
					735,6

Четвер

50	Салат з курячої печінки (печінка куряча, картопля, яблука, цукор, олія, сіль, лимонний сік)	3,91	3,32	5,58	67,82
250	Суп з гарбузом (гарбуз, капуста білокачанна, морква, крупа перлова, сіль, селера корінь, цибуля ріпчаста)	1,04	0,30	16,48	172,80
150	Плов фруктовий (яблука, чорнослив, родзинки, крупа рисова, вода, цукор, кориця, масло, сіль)	3,00	4,50	45,75	225,75
75	Яблука печені (яблука, родзинки, сир, цукор)	0,15	0,10	12,10	49,91
200	Кисіль з кураги	0,4	-	40,00	163
60	Хліб пшеничний	-	-	-	100
					779,28

П’ятниця

50	Салат «Табуле» з ячнєвою кашею (крупа ячнева, сіль, огірки солені, зелений горошок, селера, морква, олія, куркума, сіль, петрушка)	0,78	1,85	4,47	37,67
250	Юшка рибна (хек, риб’ячий суповий набір, сіль, цибуля ріпчаста, масло вершкове)	15,06	5,38	18,00	163,13
150	Каша гречана (крупа гречана, олія, сіль, вода, масло вершкове)	4,9	6,9	30,3	190
75	Курка тушкована в соусі (філе куряче, масло вершкове, цибуля ріпчаста, морква, буряк, сіль, мускатний горіх (мелений))	25,34	3,75	1,91	142,77
200	Напій апельсиновий (вода, апельсин, мандарин)	-	-	28,8	121
60	Хліб пшеничний	-	-	-	100
					754,57

ЧЕТВЕРТИЙ ТИЖДЕНЬ

Вихід	Назва страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
	Понеділок				
50	Салат з морквою та сиром (морква, сир «Російський», сметана, олія, сіль)	2,08	4,25	2,70	57,45
250	Борщ з картоплею та капустою (буряк, картопля, капуста, морква, петрушка корінь, цибуля ріпчаста, томатне пюре, чорнослив, сіль)	2,3	5,4	14,1	154,3
150	Рис «Паелья» (філе куряче, цибуля ріпчаста, олія, морква, куркума, рис, сіль, вода)	9,89	7,57	31,45	233,51
50	Палички курячі (філе куряче, панірувальні сухарі, яйця, сіль, борошно)	16,79	2,68	8,55	125,63
200	Чай з цукром і мелісою	-	-	8,00	32,00
60	Хліб пшеничний	-	-	-	100
					702,89
	Вівторок				
50	Салат з буряком та ячнєвою кашею (буряк, ячнева крупа, сухарі хлібні, петрушка, олія, сіль)	1,20	2,38	6,94	53,99
250	Суп овочевий (капуста цвітна, капуста брюссельська, капуста білокачанна, морква, картопля, цибуля ріпчаста, горошок)	2,00	5,40	11,90	120,00
150	Товчанка (картопля, квасоля, горох, цибуля, олія, сіль)	6,97	4,07	23,58	258,79
50	Хек смажений (філе хека, яйце куряче, панірувальні сухарі, сіль, олія)	10,46	3,87	3,80	91,85
200	Лимонад (вода, цукор, лимонна кислота, імбир мелений)	-	-	26,00	104,00
60	Хліб пшеничний	-	-	-	100
					728,63

Середа

50	Салат з капусти з насінням (капуста білокачанна, олія соняшникова рафінована, сіль, насіння соняшника)	1,10	3,87	2,96	51,05
250	Суп-крем картопляний (морква, картопля, цибуля ріпчаста, соус бешамель, бульйон овочевий)	9,94	7,26	33,04	237,26
150	Картопля смажена брусочками (картопля, олія, сіль, сушений імбир, цибуля зелена)	4,30	15,90	37,50	211,00
75	Бефстрогани з вареної яловичини (яловичина, морква, цибуля ріпчаста, сіль, гвоздика, соус сметанний)	8,55	2,20	2,00	62,50
200	Чай з цукром і ромашкою (вода, квіти ромашки, цукор)	-	-	10,00	40,00
60	Хліб пшеничний	-	-	-	100
					701,81

Четвер

50	Салат з яблуками та квашеною капустою (буряк, квашена капуста, яблука, олія, сіль)	0,70	2,70	4,00	39,50
250	Суп Мінестроне (морква, селера корінь, картопля, кабачки, перець солодкий свіжий, томати, куркума)	1,13	0,19	7,31	35,47
150	Картопляний гратен (картоплі, сіль, соус бешамель)	6,39	7,16	31,25	214,99
75	Фалафель (квасоля, борошно пшеничне, яйця курячі, сіль)	7,58	0,83	23,48	131,63
200	Напиток вишневий з цукром	0,4	-	40,00	163
60	Хліб пшеничний	-	-	-	100
					684,59

П’ятниця

50	Салат «Табуле» з ячнєвою кашею (крупа ячнева, сіль, огірки солені, зелений горошок, селера, морква, олія, куркума, сіль, петрушка)	0,78	1,85	4,47	37,67
250	Суп з гарбузом (гарбуз, капуста білокачанна, морква, крупа перлова, сіль, селера корінь, цибуля ріпчаста)	1,04	0,30	16,48	172,80
150	Картопля смажена скибочками (картопля, олія, сіль, сушений кріп)	2,41	12,17	10,86	163,04
50	Кебаб з сиром (яловичина (котлетне м'ясо), яйця, сіль, сир кисломолочний, хмелі-сунелі)	17,37	13,88	024	195,38
200	Чай з цукром і мелісою	-	-	8,00	32,00
60	Хліб пшеничний	-	-	-	100
					700,89