

ЗАТВЕРДЖУЮ:	ПОГОДЖУЮ:
В.о. начальника Головного управління Держпродспоживслужби у Львівській області  Вадим СТАСЮК	Директор департаменту освіти та культури Львівської міської ради  Андрій ЗАКАЛЮК
05.08 2026 року	06.08 2026 року

Примірне

чотиритижневе меню на осінній період для організації

харчування в закладах загальної середньої освіти

Львівської міської територіальної громади

Назви вирощувань	Дні 6-11 р.								Дні 11-14 р.								Дні 14-18 р.							
	Найпопулярніші страви та вирощування																							
	Вид, г	Енергетичність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вид, г	Енергетичність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вид, г	Енергетичність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вид, г	Енергетичність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г				
2	3																							
ПОНЕДІЛОК																								
ГЦ	100	69	2,39	3,46	8,08	120	83	2,87	4,15	9,7	120	83	2,87	4,15	9,7	120	83	2,87	4,15	9,7				
Г, Я, МП, Л, ЗП	50	84	5,86	5,19	3,28	50	84	5,86	5,19	3,28	50	84	5,86	5,19	3,28	50	84	5,86	5,19	3,28				
Л, МП, ЗП	120	184	6,2	3,78	30,9	150	230	7,75	4,72	38,63	150	230	7,75	4,72	38,63	150	230	7,75	4,72	38,63				
МП, Л	15	53	3,6	3,3	0,15	15	53	3,6	3,3	0,15	15	53	3,6	3,3	0,15	15	53	3,6	3,3	0,15				
	200	22	0,24	0,03	5,56	200	22	0,24	0,03	5,56	200	22	0,24	0,03	5,56	200	22	0,24	0,03	5,56				
	100	89	1,5	0,1	21,8	100	89	1,5	0,1	21,8	100	89	1,5	0,1	21,8	100	89	1,5	0,1	21,8				
Г	30	71	1,8	2,4	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7				
	615	572	21,59	18,26	79,77	685	679	24,82	21,49	95,82	685	679	24,82	21,49	95,82	685	679	24,82	21,49	95,82				
ВІТОРОК																								
Л, МП, С	100	94	1,16	5,43	8,69	120	113	1,79	6,52	10,43	120	113	1,79	6,52	10,43	120	113	1,79	6,52	10,43				
ЗП, Г	100	136	14,71	6,37	8,71	143	195	16,25	6,24	9,59	172	234	18,46	7,52	15,54	172	234	18,46	7,52	15,54				
Л, МП	120	112	2,6	3,05	18,68	150	140	3,26	3,81	23,36	150	140	3,26	3,81	23,36	150	140	3,26	3,81	23,36				
	200	68	0,66	0,05	17,17	200	68	0,66	0,05	17,17	200	68	0,66	0,05	17,17	200	68	0,66	0,05	17,17				
	100	45	0,4	0,4	10,4	100	45	0,4	0,4	10,4	100	45	0,4	0,4	10,4	100	45	0,4	0,4	10,4				
Г	30	71	1,8	2,4	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7				
	650	526	21,33	17,7	73,65	763	679	25,36	21,02	87,65	792	718	27,57	22,3	93,6	792	718	27,57	22,3	93,6				
СЕРЕДА																								
Л, МП, ГЦ	100	42	2,25	4,3	5,3	120	50	2,7	1,56	6,36	120	50	2,7	1,56	6,36	120	50	2,7	1,56	6,36				
Л, МП, Г, ЗП	120	465	13,69	10,32	58,52	150	506	17,12	14,16	68,15	150	506	17,12	14,16	68,15	150	506	17,12	14,16	68,15				
	200	62	0,64	0	5,34	200	62	0,64	0	5,34	200	62	0,64	0	5,34	200	62	0,64	0	5,34				
	100	65	0,6	0,2	15,6	100	65	0,6	0,2	15,6	100	65	0,6	0,2	15,6	100	65	0,6	0,2	15,6				
	526	574	17,48	14,53	84,76	573	683	21,06	19,57	95,45	570	683	21,06	19,92	95,45	570	683	21,06	19,92	95,45				
ЧЕТВЕР																								
	100	50	1,15	3,13	5	120	60	1,38	3,76	6	120	60	1,38	3,76	6	120	60	1,38	3,76	6				
Л, МП, Г, ЗП, Я	88	190	13,44	4,7	15,87	125	270	18,42	6,68	22,55	150	324	19,85	8,02	27,06	150	324	19,85	8,02	27,06				
Л, МП, Г, ЗП	120	177	2,36	3,5	32,59	150	221	3,45	4,37	39,49	150	221	3,45	4,37	39,49	150	221	3,45	4,37	39,49				
Л, МП, Л	200	70	3,7	3,06	6,82	200	70	3,7	3,06	6,82	200	70	3,7	3,06	6,82	200	70	3,7	3,06	6,82				
	100	42	0,4	0,3	10,1	100	42	0,4	0,3	10,1	100	42	0,4	0,3	10,1	100	42	0,4	0,3	10,1				
	606	523	21,05	17,59	76,33	655	663	25,97	18,17	84,96	720	717	28,78	19,51	89,47	720	717	28,78	19,51	89,47				
П'ЯТНИЦЯ																								
	100	61	1,29	3,11	8,41	120	73	1,55	3,73	10,09	120	73	1,55	3,73	10,09	120	73	1,55	3,73	10,09				
Р, МП, ЗП, Л, Г	70	101	12,37	8,71	2,27	105	152	15,56	7,16	3,4	140	203	16,74	9,41	4,53	140	203	16,74	9,41	4,53				
Л, МП, ЗП	120	160	3,02	2,67	30,23	150	200	3,78	3,34	37,79	150	200	3,78	3,34	37,79	150	200	3,78	3,34	37,79				
	200	80	1,36	0,3	18,2	200	80	1,36	0,3	18,2	200	80	1,36	0,3	18,2	200	80	1,36	0,3	18,2				
	100	65	0,6	0,2	15,6	100	65	0,6	0,2	15,6	100	65	0,6	0,2	15,6	100	65	0,6	0,2	15,6				
Г	30	71	1,8	2,4	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7				
	620	538	20,44	17,39	84,71	725	688	25,85	18,63	101,78	760	739	27,03	20,98	102,91	760	739	27,03	20,98	102,91				

Назва адреси	Дні 6-11 р.					Дні 11-14 р.					Дні 14-18 р.				
	Відк. г		Висл. г		Жир. г		Висл. г		Висл. г		Висл. г		Висл. г		
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
2	3					ПОНЕДЛОК									
К	100	85	2,19	6,99	6,44	120	102	2,63	7,19	7,73	120	102	2,63	7,19	7,73
Г, Я, МП, Л, ЗП	50	84	5,85	5,19	3,25	50	84	5,85	5,19	3,25	50	84	5,85	5,19	3,25
Л, МП, ЗП	150	183	5,39	10,06	31,7	200	244	7,18	10,74	38,94	250	305	8,98	13,43	50,17
Л, МП	200	112	6,18	5,34	10,12	200	112	6,18	5,34	10,12	200	112	6,18	5,34	10,12
	100	89	1,5	0,1	21,8	100	89	1,5	0,1	21,8	100	89	1,5	0,1	21,8
	600	553	21,11	21,68	73,31	670	631	23,34	28,56	81,84	720	692	25,14	31,25	93,07
ВІДТОРОК															
	100	49	1,53	3,15	4,49	120	59	1,84	3,78	5,39	120	59	1,84	3,78	5,39
	59	102	11,75	8,06	1,89	84	148	14,26	9,43	2,71	100	176	18,89	11,28	3,26
Л, МП, Г, ЗП	120	375	6,94	5,22	77,87	150	469	9,92	6,53	87,34	150	469	9,92	6,53	92,34
	200	0,19	0,01	0,01	0,04	200	0,19	0,01	0,01	0,04	200	0,19	0,01	0,01	0,04
	100	43	0,8	0	10,1	100	45	0,8	0	10,1	100	45	0,8	0	10,1
	579	569,19	21,03	17,44	94,39	654	721,19	26,83	19,75	100,58	670	749,19	28,36	22,6	111,13
СЕРЕДА															
	100	54	1,76	3,09	5,59	120	65	2,11	3,71	6,71	120	65	2,11	3,71	6,71
Л, МП, Г, ЗП	85	139	14,18	7,72	4,54	120	196	17,08	8,08	3,89	145	237	22,02	9,76	9,34
Л, МП, Г, ЗП	120	202	3,2	3,08	36,48	150	252	4,81	3,85	45,6	150	252	4,81	3,85	45,6
	200	24	0,22	0,01	5,87	200	24	0,22	0,01	5,87	200	24	0,22	0,01	5,87
	100	45	0,4	0,4	10,4	100	45	0,4	0,4	10,4	100	45	0,4	0,4	10,4
Г	30	71	1,8	2,4	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
	635	535	21,56	16,7	72,89	740	760	25,62	20,05	88,87	765	741	25,26	23,73	93,66
ЧЕТВЕР															
ЗП, Г	100	52	1,58	1,72	7,04	120	62	1,9	2,06	9,53	120	62	1,9	2,06	9,53
Я, МП, Л, ЗП, Г	150,25	294	16,5	13,44	20,39	180,25	347	22,76	16,08	23,71	180,25	347	22,76	16,08	23,71
	200	62	0,64	0	15,34	200	62	0,64	0	15,34	200	62	0,64	0	15,34
	100	89	1,5	0,1	21,8	100	89	1,5	0,1	21,8	100	89	1,5	0,1	21,8
Г	30	71	1,8	2,4	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
	436	567	21,07	17,66	75,47	476	678	25,8	22,24	87,08	470	678	28,8	22,24	87,08
П'ЯТИЦЯ															
Л, МП, Г	100	94	3,16	5,43	8,66	120	113	3,79	6,52	10,43	120	113	3,79	6,52	10,43
Р, Я, ЗП, Г	70	128	12,11	5,29	13,48	105	192	14,17	3,89	20,18	140	256	24,22	5,19	26,9
Л, МП	120	118	2,49	2,66	21,07	150	147	3,12	3,33	26,34	150	147	3,12	3,33	26,34
	200	82	2	0,2	20	200	82	2	0,2	20	200	82	2	0,2	20
Г	100	65	0,6	0,2	15,6	100	65	0,6	0,2	15,6	100	65	0,6	0,2	15,6
	30	71	1,8	2,4	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
	620	558	22,16	16,47	88,84	725	717	26,68	18,14	96,25	760	781	29,73	21,44	115,97

Назва продукції	Діти 6-11 р.					Діти 11-14 р.					Діти 14-18 р.				
	Найменування страви та виробів														
	Вага, г	Енергетичність, ккал	Білок, г	Жир, г	Вуглеводи, г	Вага, г	Енергетичність, ккал	Білок, г	Жир, г	Вуглеводи, г	Вага, г	Енергетичність, ккал	Білок, г	Жир, г	Вуглеводи, г
2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ПОНЕДІЛОК															
	100	56	1,59	3,11	6,56	120	67	1,91	3,73	7,87	120	67	1,91	3,73	7,87
Я, Л, МП	40	63	5,1	4,6	0,3	40	63	5,1	4,6	0,3	40	63	5,1	4,6	0,3
Л, МП, Г, ЗП	120	405	13,69	9,32	68,52	150	506	17,12	11,16	78,15	150	506	17,12	11,16	78,15
	200	0,25	0,02	0,01	0,04	200	0,25	0,02	0,01	0,04	200	0,25	0,02	0,01	0,04
	100	42	0,4	0,3	10,1	100	42	0,4	0,3	10,1	100	42	0,4	0,3	10,1
Фрукти сезонні	560	566,25	20,8	17,34	85,52	610	678,25	24,55	21,8	96,46	610	678,25	24,55	21,8	96,46
ВІВТОРОК															
ГЦ	100	65	1,29	3,47	8,44	120	78	1,55	4,16	10,13	120	78	1,55	4,16	10,13
МП, Л	60	147	11,02	8,73	6,2	85	203	13,65	12	6,65	103	240	15,4	14,18	6,95
Л, МП, ЗП	120	184	6,2	3,78	35,9	150	230	7,75	4,72	43,63	150	230	7,75	4,72	43,63
	200	24	0,22	0,01	5,87	200	24	0,22	0,01	5,87	200	24	0,22	0,01	5,87
Напій	100	43	0,8	0	10,1	100	45	0,8	0	10,1	100	45	0,8	0	10,1
Фрукти сезонні	30	71	1,8	2,4	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Хліб	610	534	21,33	18,39	76,51	705	698	26,97	24,89	93,08	723	735	28,73	27,07	93,38
СЕРЕДА															
	100	85	1,81	5,2	9,29	120	102	3,17	6,24	11,15	120	102	3,17	6,24	11,15
Л, МП, Г, ЗП	120	235	7,55	2,03	42,6	150	294	9,44	2,54	45,3	150	294	9,44	2,54	45,3
Л, МП	200	112	6,18	5,34	10,12	200	112	6,18	5,34	10,12	200	112	6,18	5,34	10,12
	100	65	0,6	0,2	15,6	100	65	0,6	0,2	15,6	100	65	0,6	0,2	15,6
Фрукти сезонні	30	71	1,8	2,4	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Хліб	550	568	17,91	15,17	87,61	620	651	22,39	18,52	98,87	620	651	22,39	18,52	98,87
ЧЕТВЕР															
Л, МП	100	55	2	3,08	5,5	120	66	2,4	3,7	6,6	120	66	2,4	3,7	6,6
ГЦ	50	131	7,55	11,48	0,47	72	188	10,86	16,52	0,67	85	222	12,82	19,5	0,79
Л, МП, Г, ЗП	120	177	4,36	3,5	31,53	150	221	5,45	4,37	39,49	150	221	5,45	4,37	39,49
	200	62	0,64	0	15,34	200	62	0,64	0	15,34	200	62	0,64	0	15,34
Увар із суміші сухофруктів	100	45	0,4	0,4	10,4	100	45	0,4	0,4	10,4	100	45	0,4	0,4	10,4
Фрукти сезонні	30	71	1,8	2,4	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Хліб	600	541	16,75	20,66	71,3	652	700	22,75	28,09	89,2	705	734	24,71	31,97	89,32
П'ЯТНИЦЯ															
К	100	85	2,19	5,99	6,44	120	102	2,63	7,19	7,73	120	102	2,63	7,19	7,73
МП, Л	15	53	3,6	3,3	0,15	15	53	3,6	3,3	0,15	15	53	3,6	3,3	0,15
Р, Я, ЗП, Г	70	117	9,46	3,02	10,48	105	176	12,15	4,52	15,71	140	234	14,92	6,04	20,96
Л, МП	120	112	2,6	3,05	18,69	150	140	3,26	3,83	23,36	150	140	3,26	3,81	23,36
	200	82	2	0,3	20	200	82	2	0,3	20	200	82	2	0,3	20
Сік	100	89	1,5	0,1	21,8	100	89	1,5	0,1	21,8	100	89	1,5	0,1	21,8
Фрукти сезонні	605	538	21,35	15,66	77,55	690	642	25,17	19,12	88,75	725	700	27,91	20,64	94

Назви продуктів	Діти 6-11 р.					Діти 11-14 р.					Діти 14-18 р.				
	Найкращі страви та вироби														
	Вихід, г	Енергетичність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Енергетичність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Енергетичність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г
2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ПОНЕДІЛОК															
	Салат з капусти, зеленого горошку та насіння соняшнику														
Я, мл, л	100	93	2,43	6,08	6,74	120	112	4,12	7,3	8,09	120	112	4,12	7,3	8,09
Л, мл, зл, г	50	94	7,3	6,97	0,41	50	94	7,3	6,97	0,41	50	94	7,3	6,97	0,41
МП, л	120	249	6,73	0,79	52,25	150	311	9,67	2,99	65,32	150	311	9,67	2,99	65,32
	Каша з молоком														
	200	70	3,7	3,06	6,82	200	70	3,7	3,06	6,82	200	70	3,7	3,06	6,82
	Фрукти сезони														
	100	89	1,5	0,1	21,8	100	89	1,5	0,1	21,8	100	89	1,5	0,1	21,8
	570	595	21,66	17	88,02	620	676	26,29	20,42	102,44	620	676	26,29	20,42	102,44
ВІТРОК															
	Салат з морквою та імбиром / Морква по-корейськи														
МП, л	100	61	1,29	3,11	8,41	120	73	1,55	3,73	10,09	120	73	1,55	3,73	10,09
ЗП	15	53	3,6	3,3	0,15	15	53	3,6	3,3	0,15	15	53	3,6	3,3	0,15
	Пюре з курчачим м'ясом														
	175	240	13,75	7,27	28,46	250	343	18,22	7,53	40,65	300	411	19,86	11,04	48,79
	Ягідний увар / Компот														
	200	68	0,66	0,05	17,17	200	68	0,66	0,05	17,17	200	68	0,66	0,05	17,17
	Фрукти сезони														
г	100	45	0,4	0,4	10,4	100	45	0,4	0,4	10,4	100	45	0,4	0,4	10,4
	Хліб														
	30	71	1,8	2,4	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
	620	538	21,3	16,53	74,59	735	700	27,43	19,01	95,16	785	768	28,03	23,52	103,3
СЕРЕДА															
	Салат з капусти та огірків зі смет. / Овочевий салат														
Л, мл	100	41	1,76	2,89	4,91	120	49	2,11	3,27	5,89	120	49	2,11	3,27	5,89
Л, мл, г, зл, я	88	150	14,44	10,7	15,87	125	270	20,04	12,68	22,55	150	324	19,85	15,8	27,06
Л, мл, г, зл	120	177	4,36	3,5	31,59	150	221	5,45	4,37	39,49	150	221	5,45	4,37	39,49
	Пшенична каша класична з маслом та цукром														
	200	62	0,64	0	15,34	200	62	0,64	0	15,34	200	62	0,64	0	15,34
	Увар із суміші сухофруктів														
	100	65	0,6	0,2	15,6	100	65	0,6	0,2	15,6	100	65	0,6	0,2	15,6
	Фрукти сезони														
	606	535	21,6	17,2	83,3	623	667	28,64	20,52	98,87	729	724	28,65	23,48	103,38
ЧЕТВЕР															
	Асорті овочеве / Овочевий салат														
МП, л	100	85	2,19	5,99	6,41	120	102	2,63	7,19	7,75	120	102	2,63	7,19	7,75
	15	53	3,6	3,3	0,15	15	53	3,6	3,3	0,15	15	53	3,6	3,3	0,15
МП, л	120	204	16,45	5,14	30,36	150	255	19,56	3,93	37,99	150	255	19,56	3,93	37,99
	Лимонад з імбиром / Чай з лимоном														
	200	65	0,68	0,07	15,3	200	65	0,68	0,07	15,3	200	65	0,68	0,07	15,3
	Фрукти сезони														
г	100	89	1,5	0,1	21,8	100	89	1,5	0,1	21,8	100	89	1,5	0,1	21,8
	Хліб														
	30	71	1,8	2,4	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
	567	557	22,42	17	84,55	623	667	26,47	18,55	106,17	623	667	26,47	18,55	106,17
П'ЯТНИЦЯ															
	Салат з буряка та селерки з сиром														
Л, мл, с	100	94	3,16	5,43	8,69	120	113	3,79	6,32	10,43	120	113	3,79	6,32	10,43
Р, зл, г	60	96	11,35	2,67	6,52	90	144	13,02	4	9,78	120	192	15,69	5,34	13,04
Л, мл	120	149	2,76	4,06	23,71	150	187	3,46	6,19	29,64	150	187	3,46	6,19	29,64
	Сік														
	200	82	2	0,2	20	200	82	2	0,2	20	200	82	2	0,2	20
	Фрукти сезони														
г	100	65	0,6	0,2	15,6	100	65	0,6	0,2	15,6	100	65	0,6	0,2	15,6
	Хліб														
	30	71	1,8	2,4	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
	616	557	31,27	12,66	81,23	710	700	32,87	31,11	109,15	740	727	32,84	31,45	104,41