

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 зимовий період для організації
харчування в закладах загальної середньої освіти
Львівської міської територіальної громади**

Назва виробу	Дні 6-11 р.						Дні 11-14 р.						Дні 14-18 р.					
	Найменування страв та виробів																	
	Важ., г	Енергетичність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Важ., г	Енергетичність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Важ., г	Енергетичність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Важ., г	Енергетичність, ккал	Білок, г
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
ПОНЕДІЛОК																		
ГЦ	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	100	69	2,39	3,46	8,08	120	83	2,87	4,15	9,7	120	83	2,87	4,15	9,7		
г,я,мп,л,яп	Пухкий омлет з орегано / Скрамбл	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,яп	Гречина каша з чебуреком	120	184	6,2	3,78	30,9	150	230	7,75	4,72	38,63	150	230	7,75	4,72	38,63		
мп,л	Сир твердий	15	53	3,6	3,3	0,15	15	53	3,6	3,3	0,15	15	53	3,6	3,3	0,15		
	Чорний чай з чебуреком	200	22	0,24	0,03	5,56	200	22	0,24	0,03	5,56	200	22	0,24	0,03	5,56		
	Фрукти сезонні	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	Хліб	30	71	1,8	2,4	10	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		
ВІВТОРОК																		
л,мп,с	Салат з буряка та селери з сиром	100	94	3,16	5,43	8,69	120	113	3,79	6,52	10,43	120	113	3,79	6,52	10,43		
яп,л	Чахохбілі з куркою / Філе курки запечене	100	136	17,71	4,37	6,71	143	195	25,32	6,24	9,59	172	234	30,46	7,52	11,54		
л,мп	Картопляне пюре з орегано	120	112	2,6	3,05	18,68	150	140	3,26	3,81	23,36	150	140	3,26	3,81	23,36		
	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 сезонні	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	Хліб	30	71	1,8	2,4	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7		
		650	526	21,53	17,7	71,65	763	679	26,43	21,02	87,65	792	718	29,57	22,3	89,6		
СЕРЕДА																		
ГЦ	Вінні рет	100	84	1,98	3,53	11,75	120	101	2,38	4,24	14,1	120	101	2,38	4,24	14,1		
л,мп,г,яп	Макарони з сиром	120	405	13,69	3,22	78,52	150	506	17,12	4,16	98,15	150	506	17,12	4,16	98,15		
	Увар із суміші сухофруктів	200	62	0,64	0	15,34	200	62	0,64	0	15,34	200	62	0,64	0	15,34		
	Фрукти сезонні	100	40	0,9	0,2	9,5	100	40	0,9	0,2	9,5	100	40	0,9	0,2	9,5		
		520	591	17,21	17,05	88,11	570	709	21,64	18,6	95	570	709	21,64	18,6	95		
ЧЕТВЕР																		
ГЦ	Салат з пекінської капусти, моркви з медово-гірчичним соусом	100	46	1,29	1,27	7,02	120	55	1,54	1,52	8,42	120	55	1,54	1,52	8,42		
л,мп,л,яп,я	Курачі нагетеси / Соемачи з філе птиці	88	190	20,44	4,7	15,87	125	270	29,04	6,68	22,55	150	324	34,85	8,02	27,06		
л,мп,г,яп	Пшенична каша класична з маслом та	120	177	4,36	3,5	31,59	150	221	5,45	4,37	39,49	150	221	5,45	4,37	39,49		
яп,л	Каша з молоком / Чаї	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 сезонні	100	45	0,4	0,4	10,4	100	45	0,4	0,4	10,4	100	45	0,4	0,4	10,4		
		605	523	21,43	16,53	74,9	695	661	26,43	26,03	87,68	720	715	27,94	27,37	92,19		
П'ЯТНИЦЯ																		
ГЦ	Салат з морквою та швіром	100	61	1,29	3,11	8,41	120	73	1,55	3,73	10,09	120	73	1,55	3,73	10,09		
г,мп,яп,л,г	Рибні закусочки з сиром у бешамелі / Шніцель-рибний	70	101	12,57	4,71	2,27	105	152	18,56	7,06	3,4	140	203	24,74	9,41	4,53		
л,мп,яп	Рис з янином / Цире картопляне	120	160	3,02	2,67	30,23	150	200	3,76	3,34	37,79	150	200	3,78	3,34	37,79		
	Сік	200	80	1,38	0,3	18,2	200	80	1,38	0,3	18,2	200	80	1,36	0,3	18,2		
	Фрукти сезонні	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	Хліб	30	71	1,8	2,4	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7		
		620	567	21,34	17,29	90,91	725	712	25,75	18,53	97,98	760	763	28,93	20,88	109,11		

Назва лінійки	Дні 6-11 р.					Дні 11-14 р.					Дні 14-18 р.				
	Висота, г	Енергетичність, ккал	Білок, г	Жирів, г	Вуглеводів, г	Висота, г	Енергетичність, ккал	Білок, г	Жирів, г	Вуглеводів, г	Висота, г	Енергетичність, ккал	Білок, г	Жирів, г	Вуглеводів, г
2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ПОНЕДІЛОК															
Ж	Салат з квашеної капусти та яблук / Салат овочевий														
Г, Я, МП, Л, ЗП	Сирний / Ришотто з зеленим горошком або														
Л, МП, ЗП	Оладки з фруктовим соусом														
Л, МП	Какао з молоком														
	Фрукти свіжі														
	600	556	20,76	23	75,08	670	635	22,91	26,55	83,96	720	696	24,71	29,24	93,19
ВІСІРОК															
Л, МП, Ц	Салат з пекинської капусти														
	Курка по-гайльськи														
Л, МП, Г, ЗП	Макарони відварні (Альдо-оліо)														
	Чай Каркаде														
	Фрукти свіжі														
	57%	553,19	21,69	15,53	92,7	654	761,19	26,9	19,4	98,83	670	729,19	29,43	22,25	114,38
СЕРЕДА															
	Салат з капусти з ароматною олією														
Л, МП, Г, ЗП	Курка запечена в бешкеті / Котлета курча														
Л, МП, Г, ЗП	Бургур														
	Напій / Чай														
	Фрукти свіжі														
Г	Хліб														
	100	54	1,76	3,09	5,59	120	65	2,11	3,71	6,71	120	65	2,11	3,71	6,71
	85	139	19,18	5,72	2,54	120	196	27,08	8,08	3,59	145	237	32,72	9,76	4,34
	120	202	5,2	3,03	36,45	150	252	6,81	3,35	45,6	150	252	6,81	3,35	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
	30	71	1,8	2,4	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
	63%	533	21,55	17,7	70,83	740	790	26,67	20,35	88,87	765	741	27,63	21,73	89,62
ЧЕТВЕР															
ЗП, Г	Салат овочевий														
Л, МП, Л, ЗП, Г	Запіканка сирна з ягідним соусом / Сирники														
	Увар із суміші сухофруктів														
	Фрукти свіжі														
Г	Хліб														
	100	52	1,58	1,72	7,94	120	62	1,9	2,06	9,53	130	62	1,9	2,06	9,53
	150/75	203	21,5	13,44	20,39	180/25	347	25,76	16,08	23,71	180/25	347	25,76	16,08	23,71
	200	62	0,61	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
	30	71	1,8	2,4	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
	43%	567	21,93	17,93	75,45	476	678	25,8	22,33	92,36	470	678	25,08	22,24	92,08
П'ЯТИЦЯ															
Л, МП, С	Салат з буряка та селери з сиром														
Р, Я, ЗП, Г	Рибні палички														
Л, МП	Запіканка картопля з сирковим маслом														
	Сир														
	Фрукти свіжі														
Г	Хліб														
	100	94	3,16	5,43	8,86	120	113	3,79	6,57	10,43	120	113	3,79	6,52	10,43
	70	128	12,11	2,59	13,48	105	192	18,17	3,89	20,18	140	256	24,22	5,19	26,9
	130	118	2,49	2,66	21,07	156	147	3,12	3,55	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
	100	40	0,6	0,2	9,5	100	40	0,9	0,2	9,5	100	40	0,9	0,2	9,5
	30	71	1,8	2,4	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
	62%	533	22,46	17,3	82,7	725	692	25,98	18,13	103,15	760	756	27,03	22,44	109,87

Назва дискрет	Діти 6-11 р.					Діти 11-14 р.					Діти 14-18 р.				
	Вода, г	Енерго- щільність, ккал	Віскі, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вода, г	Енерго- щільність, ккал	Віскі, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вода, г	Енерго- щільність, ккал	Віскі, г	Жири, г	Вуглеводи, г
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
2	3														
ПОНЕДІЛОК															
Я, л, мл	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, мл	40	63	5,1	4,6	0,3	40	63	5,1	4,6	0,3	40	63	5,1	4,6	0,3
Я, л, мл, г, зп	120	405	13,69	3,32	78,52	150	506	17,12	4,16	98,15	150	506	17,12	4,16	98,15
	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	40	0,9	0,2	9,5	100	40	0,9	0,2	9,5	100	40	0,9	0,2	9,5
Фрукти сезони	560	564,25	21,3	17,24	94,92	610	676,25	25,05	21,7	98,86	610	676,25	25,05	21,7	98,86
ВІТРОК															
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
мл, л	60	147	15,02	8,73	1,2	85	203	20,65	12	1,65	103	240	24,4	14,18	1,95
л, мл, 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
	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
Хліб	30	71	1,8	2,4	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
	610	536	21,93	18,79	73,81	765	698	25,57	25,29	93,38	723	735	27,32	27,47	93,68
СЕРЕДА															
гц	100	58	1,21	1,43	9,5	120	70	1,45	1,71	11,4	120	70	1,45	1,71	11,4
л, мл, г, зп	120	235	7,55	2,03	42,6	150	294	9,44	2,54	53,3	150	294	9,44	2,54	53,3
л, мл	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
Фрукти сезони	30	71	1,8	2,4	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Хліб	530	565	18,34	17,7	94,13	620	683	21,57	19,59	96,32	620	683	21,57	19,59	96,32
ЧЕТВЕР															
л, мл	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	133	7,55	11,48	0,47	72	188	10,56	16,52	0,67	85	222	12,82	19,5	0,79
л, мл, г, зп	120	177	4,36	3,5	31,59	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
	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 сезони	30	71	1,8	2,4	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Хліб	440	501	16,73	20,6	73,5	650	760	22,35	28,33	89,2	705	774	24,71	31,97	89,32
П'ЯТИЦЯ															
л, мл	100	82	1,44	4,75	8,21	120	98	1,71	5,7	9,85	120	98	1,73	5,7	9,85
гц	15	53	3,6	3,3	0,15	15	53	3,6	3,3	0,15	15	53	3,6	3,3	0,15
л, мл, г, зп	70	117	11,36	3,62	10,46	105	176	17,13	4,52	15,71	140	214	22,92	6,04	20,96
л, мл	120	112	2,6	3,05	18,68	150	140	3,76	3,61	23,36	150	140	3,26	3,81	23,36
	200	82	2	0,2	20	200	82	2	0,2	20	200	82	2	0,2	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 сезони	605	535	22,6	17,47	79,37	650	638	29,27	21,63	90,87	725	696	35,01	23,15	96,12

Назва і адреси	Дні 6-11 р.					Дні 11-14 р.					Дні 14-18 р.									
	Найменування страв та виробів					Вихід, г	Енерго- ємність, ккал	Білок, г	Жир, г	Вуглевод., г	Вихід, г	Енерго- ємність, ккал	Білок, г	Жир, г	Вуглевод., г	Вихід, г	Енерго- ємність, ккал	Білок, г	Жир, г	Вуглевод., г
2	3					4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ПОНЕДІЛОК																				
Салат з капусти, зеленого горошку та настіжки соняшнику																				
Я, мп, л	100	93	3,43	6,08	6,74	120	112	4,12	7,3	8,09	120	112	4,12	7,3	8,09	120	112	4,12	7,3	8,09
Л, мп, зп, 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	50	94	7,3	6,97	0,41
мп, л	120	249	7,73	0,79	52,25	150	311	9,67	0,99	65,32	150	311	9,67	0,99	65,32	150	311	9,67	0,99	65,32
Каша з молоком																				
Фрукти сезонні	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
570 595 21,66 17 88,02 620 676 26,29 22,42 102,44 620 676 26,29 22,42 102,44																				
ВІВТОРОК																				
Салат з морквотого 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	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	15	53	3,6	3,3	0,15
Плов з курячим м'ясом																				
Ягідний узвар / Компот	175	240	19,75	5,27	28,46	250	343	28,22	7,53	40,65	300	411	33,86	9,04	48,79	300	411	33,86	9,04	48,79
Фрукти сезонні	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 40 0,8 0,3 8,7 100 40 0,8 0,3 8,7 100 40 0,8 0,3 8,7																				
30 71 1,8 2,4 10 50 118 3 4 16,7 50 118 3 4 16,7																				
Хліб																				
620 533 21,49 17,43 72,89 735 695 26,63 18,91 93,46 785 763 28,43 20,42 101,6																				
СЕРЕДА																				
Салат з помідорної капусти, моркви з медово-гірчичним соусом / Солянка																				
гц	100	46	1,39	1,27	7,02	120	55	1,54	1,52	8,42	120	55	1,54	1,52	8,42	120	55	1,54	1,52	8,42
л, мп, г, зп, я	88	190	20,46	4,7	15,87	125	270	29,04	6,68	22,55	150	324	34,85	8,02	27,06	150	324	34,85	8,02	27,06
л, мп, г, зп	120	177	4,36	3,5	31,59	150	221	5,43	4,37	39,49	150	221	5,45	4,37	39,49	150	221	5,45	4,37	39,49
200 82 2 0,2 20 200 82 2 0,2 20 200 82 2 0,2 20																				
Сир																				
Фрукти сезонні	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
608 543 21,43 17,9 86,85 655 625 26,43 21,07 106,86 720 727 28,24 24,51 105,37																				
ЧЕТВЕР																				
Вінегрет																				
мп, л	100	66	1,98	3,37	11,75	120	101	2,36	4,24	14,1	120	101	2,38	4,24	14,1	120	101	2,38	4,24	14,1
л, мп, г, 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	15	53	3,6	3,3	0,15
Булгур																				
Пісмонад з імбиром / Чай з лимонем																				
Фрукти сезонні	100	89	1,7	0,1	21,8	100	89	1,7	0,1	21,8	100	89	1,5	0,1	21,8	100	89	1,5	0,1	21,8
30 71 1,8 2,4 10 50 118 3 4 16,7 50 118 3 4 16,7																				
Хліб																				
505 554 17,76 17,47 88,5 635 673 22,93 22,50 98,15 635 673 22,97 22,56 98,15																				
П'ЯТНИЦЯ																				
Салат з капусти, гарбуза та сиру / Салат сезонний																				
л, мп, гц	100	110	5,55	7,07	4,13	120	132	6,66	8,48	4,95	120	132	6,66	8,48	4,95	120	132	6,66	8,48	4,95
р, зп, г	60	96	11,35	2,67	6,57	90	144	17,07	4	9,78	120	192	22,69	5,34	13,04	120	192	22,69	5,34	13,04
л, мп	120	149	2,76	4,05	23,71	150	187	3,46	6,19	29,67	150	187	3,46	6,19	29,67	150	187	3,46	6,19	29,67
Узвар із суміші сухофруктів																				
Фрукти сезонні	200	62	0,64	0	15,34	200	62	0,64	0	15,34	200	62	0,64	0	15,34	200	62	0,64	0	15,34
100 40 0,9 0,2 9,5 100 40 0,9 0,2 9,5 100 40 0,9 0,2 9,5																				
Хліб																				
30 71 1,8 2,4 10 50 118 3 4 16,7 50 118 3 4 16,7																				
610 576 23 17,3 69,2 710 683 25,85 22,87 85,91 740 731 27,35 24,41 93,83																				