

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

Примірне

чотиритижневе меню на літній період для організації харчування

в закладах загальної середньої освіти

Львівської міської територіальної громади

Назва алергену	Найменування страви та виробу	Дні 6-11 р.						Дні 11-14 р.						Дні 14-18 р.					
		Віда, г	Енерго- цінність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Віда, г	Енерго- цінність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Віда, г	Енерго- цінність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
ПОНЕДІЛОК																			
П	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, Л, МП, ЛП	Пухкий омлет з овсяно / 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, ЛП	Гречана каша з кефіром	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 кефіром	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	23,49	95,82			
ВІСІРОК																			
Л, МП, С	Салат з буряка та селери з сиром	100	94	1,16	5,43	8,69	120	113	1,79	6,52	10,43	120	113	1,79	6,52	10,43			
ЛП, Г	Цахохліб з куркою / Філе кураче запечене	100	136	14,71	6,37	8,71	143	195	16,25	6,24	9,59	172	234	18,46	7,52	15,54			
Л, МП	Картопляне пюре з овсяно	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 узвар / Компот	200	68	0,65	0,05	17,17	200	68	0,65	0,05	17,17	200	68	0,65	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			
		630	576	21,33	17,7	73,65	763	679	25,36	21,02	87,65	792	718	27,57	22,3	93,6			
СЕРЕДА																			
Л, МП, П	Салат з капусти, моркви з соусом	100	42	2,28	4,1	5,3	120	50	2,7	1,56	6,36	120	50	2,7	1,56	6,36			
Л, МП, Г, ЛП	Макарони з сиром	170	405	13,69	10,79	58,57	150	506	17,17	14,15	68,15	159	506	17,12	14,16	68,15			
	Узвар із суміші сухофруктів	200	62	0,64	0	5,34	200	62	0,64	0	5,34	200	62	0,64	0	5,34			
	Фрукти сезонні	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	17,18	14,57	84,75	578	683	21,06	19,93	95,45	570	683	21,06	19,92	95,45			
ЧЕТВЕР																			
Л, МП, Г, ЛП, Л	Салат зі свіжих овочів з соєвим перець / Овочі свіжі	100	50	1,15	3,13	5	120	60	1,38	3,76	6	120	60	1,38	3,76	6			
Л, МП, Г, ЛП, Л	Курочий салат / Сир пил з м'яса птиці	88	197	13,44	4,7	15,87	125	270	18,42	6,48	22,55	130	324	19,85	8,02	27,06			
Г, МП, Г, ЛП	Повнічана каша класична з маслом гхи	120	177	2,36	3,5	32,59	150	221	3,41	4,57	39,49	180	221	3,45	4,37	39,49			
Л, МП, Л	Какао з молоком / Чай	200	70	3,7	3,05	6,87	200	70	3,7	3,05	6,82	200	70	3,7	3,06	6,82			
	Фрукти сезонні	100	42	0,4	0,2	10,1	100	42	0,4	0,2	10,1	100	42	0,4	0,3	10,1			
		618	523	21,02	17,26	76,33	685	683	25,37	18,19	84,36	729	717	28,78	19,51	89,47			
П'ЯТНИЦЯ																			
Л, МП, ЛП, Л, Г	Салат з морквою та цибулю	100	61	1,20	3,11	8,41	120	73	1,57	3,73	10,09	120	73	1,55	3,73	10,09			
Л, МП, ЛП, ЛП	Рис з овсяно з сиром у бешамет / Шніцель рібний	70	101	12,57	8,71	2,27	105	152	15,59	7,06	3,4	140	203	16,74	9,41	4,53			
	Рис з кунном / Пюре картопляне	170	160	3,02	2,67	30,23	150	200	3,78	3,34	37,79	150	200	3,78	3,34	37,79			
	Сир	200	80	1,45	0,2	18,7	200	80	1,36	0,2	15,2	200	80	1,36	0,3	18,2			
	Фрукти сезонні	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	Хліб	30	71	1,8	2,4	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7			
		620	538	20,43	17,33	84,71	725	683	25,85	18,63	101,78	760	739	27,03	20,98	102,91			

Назва продукції	Дні 6-11 р.				Дні 11-14 р.				Дні 14-18 р.							
	Відс.г	Енерг. щільність, ккал	Білок,г	Жири,г	Вуглеводи,г	Відс.г	Енерг. щільність, ккал	Білок,г	Жири,г	Вуглеводи,г	Відс.г	Енерг. щільність, ккал	Білок,г	Жири,г	Вуглеводи,г	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ПОНЕДІЛОК																
К	Асорті овочеве	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, ЭП	Сиромба Різотто з зеленим горошком або	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, ЭП	Опадді з фруктовим соусом	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	Какао з молоком	200	112	6,18	5,34	10,12	200	112	6,18	5,34	10,12	200	112	6,18	5,34	10,12
	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
		600	553	21,11	21,68	73,31	670	631	23,34	28,56	81,84	720	692	25,14	31,25	93,07
ВІСІРОК																
	Салат з огірків та петрушки / Салат овочевий	100	49	1,53	3,15	4,49	120	59	1,84	3,78	5,39	120	59	1,84	3,78	5,39
	Курка по-італійськи	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, ЭП	Макарони зіварні (Альо-ольо)	120	375	6,94	5,22	77,87	150	469	9,92	6,53	87,34	150	469	9,92	6,53	92,34
	Чай Каркаде	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
	Фрукти сезонні	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	17,14	94,39	654	721,19	26,83	19,75	100,58	670	749,19	28,36	22,6	111,13
СЕРЕДА																
	Салат з капусти з ароматного олією	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, ЭП	Курка запечена в бешметі / Котлета куроча	85	136	14,18	7,72	4,54	120	196	17,08	8,08	3,59	145	237	22,02	9,76	9,34
Л, МП, Г, ЭП	Булгур	120	202	3,2	3,08	36,48	150	252	4,81	3,85	45,6	180	252	4,81	3,85	45,6
	Напій / Чай	200	24	0,22	0,01	5,87	200	24	0,22	0,01	5,87	200	24	0,22	0,01	5,87
	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
		635	535	21,56	16	72,8	740	700	25,62	20,03	88,87	745	741	25,26	23,73	93,66
ЧЕТВЕР																
ЭП, Г	Салат овочевий	100	52	1,88	1,72	7,64	120	62	1,9	2,65	9,53	120	62	1,9	2,06	9,53
Г, МП, Л, ЭП, Г	Запіканка сирна з жовтими яєцями / Сирники	150-200	293	16,5	13,44	20,39	180-220	347	22,76	16,08	23,71	180-225	347	22,76	16,08	23,71
	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	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
		435	547	21,87	17,55	75,47	475	678	25,6	22,34	87,08	470	678	25,24	23,73	87,08
П'ЯТИЦЯ																
Л, МП, Г	Салат з буряка та селери з гірчицею	100	94	3,16	5,33	8,60	120	112	3,29	6,52	10,43	120	113	3,79	6,52	10,43
Г, Я, ЭП, Г	Рибні палички	70	128	12,11	5,20	13,48	105	192	14,17	3,89	20,18	140	256	24,22	5,19	26,9
Г, МП	Розсередна картопля з вершковим маслом	140	318	2,49	2,64	23,07	150	347	3,12	3,33	26,34	150	347	3,12	3,33	26,34
	Сир	200	87	2	0,7	70	200	87	2	0,2	20	200	87	2	0,2	70
	Фрукти сезонні	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	Хліб	30	71	1,8	2,4	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
		626	534	22,15	16,47	88,8	725	717	26,63	18,14	90,25	760	741	29,73	21,44	115,97

Назва алергена	Діти 6-11 р.					Діти 11-14 р.					Діти 14-18 р.														
	Найменшій ступінь та виробів																								
	Важк., г	Енергетичність, ккал	Білок, г	Жир., г	Вугл.-вод., г	Важк., г	Енергетичність, ккал	Білок, г	Жир., г	Вугл.-вод., г	Важк., г	Енергетичність, ккал	Білок, г	Жир., г	Вугл.-вод., г	Важк., г	Енергетичність, ккал	Білок, г	Жир., г	Вугл.-вод., г					
2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18										
ПОНЕДІЛОК																									
Я, Л, МП	100	56	1,59	3,11	6,56	120	67	1,91	3,73	7,87	120	67	1,91	3,73	7,87	120	67	1,91	3,73	7,87					
	40	63	5,1	4,6	0,3	40	63	5,1	4,6	0,3	40	63	5,1	4,6	0,3	40	63	5,1	4,6	0,3					
	120	405	13,69	9,32	68,52	150	506	17,12	11,16	78,15	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	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	100	42	0,4	0,3	10,1					
ВІТРОК																									
ГЦ	560	566,25	20,3	17,24	85,52	610	678,25	24,55	21,8	96,46	610	678,25	24,55	21,8	96,46	610	678,25	24,55	21,8	96,46					
	100	65	1,29	3,47	8,44	120	78	1,55	4,16	10,13	120	78	1,55	4,16	10,13	120	78	1,55	4,16	10,13					
	60	147	11,02	8,73	6,2	85	203	13,65	12	6,65	103	240	15,4	14,18	6,95	103	240	15,4	14,18	6,95					
	120	184	6,2	3,78	35,9	150	230	7,75	4,72	43,63	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	200	24	0,22	0,01	5,87					
Г	100	43	0,8	0	10,1	100	45	0,8	0	10,1	100	45	0,8	0	10,1	100	45	0,8	0	10,1					
	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					
	610	534	21,33	18,29	76,51	765	698	26,47	24,89	93,08	723	735	28,73	27,07	93,38	723	735	28,73	27,07	93,38					
	СЕРЕДА																								
	Л, МП, Г, ЛП	100	85	1,81	5,2	9,29	120	102	3,17	6,24	11,15	120	102	3,17	6,24	11,15	120	102	3,17	6,24	11,15				
120		215	7,55	2,03	42,6	150	294	9,44	2,54	45,2	150	294	9,44	2,54	45,2	150	294	9,44	2,54	45,2					
200		112	6,15	5,34	10,12	200	112	6,15	5,34	10,12	200	112	6,15	5,34	10,12	200	112	6,15	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	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	50	118	3	4	16,7					
ЧЕТВЕР																									
Л, МП	100	55	2	3,05	5,5	120	66	2,4	3,7	6,6	120	66	2,4	3,7	6,6	120	66	2,4	3,7	6,6					
	50	151	7,55	11,45	0,47	72	188	10,96	16,57	0,67	85	222	12,82	19,5	0,79	85	222	12,82	19,5	0,79					
	120	177	4,36	3,5	31,53	150	221	5,45	4,37	39,49	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	200	62	0,64	0	15,34					
	100	45	0,4	0,1	10,4	100	45	0,4	0,1	10,4	100	45	0,4	0,1	10,4	100	45	0,4	0,1	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					
	609	545	16,73	20,7	71,3	657	709	22,3	28,39	89,2	705	734	24,71	31,97	89,32	705	734	24,71	31,97	89,32					
	П'ЯТИЦЯ																								
	Я, Л, МП	100	85	2,19	5,99	6,43	120	102	2,65	7,19	7,75	120	102	2,65	7,19	7,75	120	102	2,65	7,19	7,75				
		15	53	3,0	3,3	0,15	15	53	3,0	3,3	0,15	15	53	3,0	3,3	0,15	15	53	3,0	3,3	0,15				
70		117	9,45	3,02	10,48	105	176	12,15	4,52	15,71	140	234	14,92	6,04	20,96	140	234	14,92	6,04	20,96					
120		117	2,6	3,05	18,68	128	140	3,26	3,81	23,36	120	140	3,26	3,81	23,36	120	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	200	82	2	0,2	20					
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	100	89	1,5	0,1	21,8					
	605	538	21,35	15,66	77,55	690	642	25,17	19,12	88,75	725	700	27,91	20,64	94	725	700	27,91	20,64	94					

Назва літерини	Пайовування страви та виробів	Дні 6-11 р.						Дні 11-14 р.						Дні 14-18 р.							
		ПОНЕДІЛОК						ВІТОРОК						СЕРЕДА							
		Вівс, г	Енерго-цінність, ккал	Білок, г	Жир, г	Вуглевод., г	Вівс, г	Енерго-цінність, ккал	Білок, г	Жир, г	Вуглевод., г	Вівс, г	Енерго-цінність, ккал	Білок, г	Жир, г	Вуглевод., г	Вівс, г	Енерго-цінність, ккал	Білок, г	Жир, г	Вуглевод., г
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18					
Салат з капусти, зеленого горошку та насіння соняшнику		100	93	2,43	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
Я, мл, л	Французький омлет	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
л, мл, ст, г	Вермішель з овочами / Макароны відварені	120	249	6,73	0,79	52,25	150	311	9,67	2,99	65,32	150	311	9,67	2,99	65,32	150	311	9,67	2,99	65,32
мл, л	Какао 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	200	70	3,7	3,06	6,82
	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
		579	595	21,66	17	48,92	620	676	26,29	20,42	102,44	620	676	26,29	20,42	102,44	620	676	26,29	20,42	102,44
Салат з морквою та імбиром / Морква по-корейськи		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
мл, 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	15	53	3,6	3,3	0,15
ст	Плов 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	300	411	19,86	11,04	48,79
	Ягідний узвар / 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	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	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	50	118	3	4	16,7
		626	538	21,7	16,53	74,55	735	768	27,43	19,61	95,16	785	768	28,03	23,52	103,3	785	768	28,03	23,52	103,3
Салат з капусти та огірків зі смет. / Овочевий салат		100	41	1,76	2,89	4,91	120	49	2,11	3,27	5,89	120	49	2,11	3,27	5,89	120	49	2,11	3,27	5,89
л, мл, л, ст, г	Харчо нагетси / Сметанка з м'ясом пилли	88	190	14,44	10,7	15,87	125	270	20,64	12,88	22,55	150	324	19,85	15,8	27,06	150	324	19,85	15,8	27,06
л, мл, л, ст	Пшенична каша класична з маслом гхи	120	177	4,56	3,5	31,59	150	221	5,45	4,57	39,49	150	221	5,45	4,57	39,49	150	221	5,45	4,57	39,49
	Узвар із суміші сухофруктів	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
	Фрукти сезонні	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
		606	535	21,15	17,29	83,31	695	667	28,63	20,33	98,87	720	711	28,65	23,48	103,38	720	711	28,65	23,48	103,38
Асорті овочеве / Овочевий салат		100	35	2,19	5,99	6,41	120	102	2,63	7,11	7,73	120	102	2,63	7,11	7,73	120	102	2,63	7,11	7,73
мл, 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	15	53	3,6	3,3	0,15
мл, л	Харчо нагетси з зеленого горошку / Гречана каша з чебуреком	130	204	16,45	5,14	30,38	150	255	19,36	3,92	37,99	150	255	19,36	3,93	37,99	150	255	19,36	3,93	37,99
	Діамонд з імбиром / Чай з лимоном	200	65	0,66	0,07	15,5	200	65	0,66	0,07	15,5	200	65	0,68	0,07	15,5	200	65	0,68	0,07	15,5
	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
г	Хліб	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
		567	567	22,17	17	84,59	655	655	26,17	18,73	100,17	655	655	26,47	18,59	100,17	655	655	26,47	18,59	100,17
Салат з буряка та селери з сиром		100	94	3,16	5,13	8,86	120	113	3,79	6,19	10,43	120	113	3,79	6,52	10,43	120	113	3,79	6,52	10,43
л, мл, л, ст, г	Харчо нагетси у пиліт-сир з картопляним пюре / Фрикадельки риби	60	96	11,35	2,67	6,52	90	144	13,02	4	9,78	120	152	15,69	5,34	13,04	120	152	15,69	5,34	13,04
л, мл	Харчо нагетси з картопляним пюре	120	140	2,76	4,06	23,71	150	187	3,46	6,19	29,64	150	187	3,46	6,19	29,64	150	187	3,46	6,19	29,64
	Сир	200	82	2	0,2	20	200	82	2	0,2	20	200	82	2	0,2	20	200	82	2	0,2	20
	Фрукти сезонні	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	Хліб	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
		610	557	21,67	15,66	84,52	710	709	25,87	21,11	102,15	740	757	28,54	22,45	105,41	740	757	28,54	22,45	105,41