

ПОГОДЖУЮ

Начальник Богородчанського відділу

звано-Франківського

районного управління

головного управління

сержпротснжислужби в

звано-Франківській області

В.Я. ЛЕРЧУК

Затверджую

Директор Манявського ліцею

Солотвинської селищної ради

Наталя МЕЛЬНИК

ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ

МАНЯВСЬКОГО ЛІЦЕЮ

на осінній період 2026-2027 н.р.

11	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11р.					Енергетична цінність для дітей 11-14р.					Енергетична цінність для дітей 14-18р.				
		Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
	I-й тиждень		Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго- цінність ккал	Білки,г	Жири,г	Вуглеводи,г
	Понеділок															
Сніданок	Пюре картопляне (М)	120	170,04	4,72	3,41	30,54	150	201,57	5,27	4,18	34,95	150	201,57	5,27	4,18	34,95
	Котлета м'ясна (Я)	70	170	8,2	11,04	8,7	100	170	8,2	11,04	8,7	120	170	8,2	11,04	8,7
	Салат з капусти	100	55,4	1,5	3,3	4,4	120	55,4	1,5	3,3	4,4	120	55,4	1,5	3,3	4,4
	Чай з лимонів	200	24,02	0,45	0,20	7,00	200	24,02	0,45	0,20	7,00	200	24,02	0,45	0,20	7,00
	Хліб житньо-пшеничний	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
	Фрукти (банан)	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього:		585,46	18,37	20,15	82,4		663,99	19,02	22,92	93,55		663,99	19,02	22,92	93,55
	Вівторок															
Сніданок	Макарон з маслом(М)	120	162,62	2,84	7,42	21,11	150	203,27	3,54	9,27	26,39	150	203,27	3,54	9,27	26,39

	Нагетси курячі(Я)	70	53.2	9.1	1.5	21	100	79.8	13.6	22	3.1	120	79.8	13.6	22	3.1
	Салат із томатів	100	71,63	1,82	3,37	8,63	120	71,63	1,82	3,37	8,63	120	71,63	1,82	3,37	8,63
	Узвар з суміші сухофруктів	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200	107,7	0,3	0,9	24,9
	Фрукти(Яблуко)	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11
	Хліб житній	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
	Всього:		445,15	14,96	13,39	86,64		512,4	20,16	35,74	74,02		512,4	20,16	35,74	74,02
	Середа															
Сніданок	Рис розсипчастий (М)	120	155,45	8,29	6,67	16,83	150	233,17	12,43	10,01	25,24	150	233,17	12,43	10,01	25,24
	Гуляш курячий(М)	70	112,16	4,57	7,17	7,88	100	112,16	4,57	7,17	7,88	120	112,16	4,57	7,17	7,88
	Салат з буряка	100	98,7	1,2	0	22,5	120	98,7	1,2	0	22,5	120	98,7	1,2	0	22,5
	Хліб житній	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
	Фрукти (яблука)	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11
	Всього:		487,31	16,96	16,04	68,21		612,03	22,1	21,38	83,32		612,03	22,1	21,38	83,32
	Четвер															
Сніданок	Гречка розсипчаста з маслом (М)	120	132,7	4,1	3,1	24,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1
	Салат з капустою та	100	64,02	1,51	3,45	5,83	120	64,02	1,51	3,45	5,83	120	64,02	1,51	3,45	5,83

[illegible]

	Понеділок															
Сніданок	Гречка розсипчаста з маслом (М)	120	132,7	4,1	3,1	24,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1
	Салат з капусти	100	112,16	4,57	7,17	7,88	120	112,16	4,57	7,17	7,88	120	112,16	4,57	7,17	7,88
	Котлета куряча(Я)	70	107	7,11	6,98	4,20	100	122	10,02	9,98	7,4	120	122	10,02	9,98	7,4
	Хліб житньо-пшеничний	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
	Сік	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5
	Фрукти (банан)	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього:		572,36	18,45	17,07	86,56		553,76	20,55	19,87	99,26		553,76	20,55	19,87	99,26
	Вівторок															
Сніданок	Макарони з маслом(М)	120	157,2	11,64	5,28	14,64	150	196,5	14,55	6,6	18,3	150	196,5	14,55	6,6	18,3
	Риба смажена(Р,Я)	60	124,18	7,01	7,00	7,88	90	124,18	7,01	7,00	7,88	120	124,18	7,01	7,00	7,88
	Салат із свіжих томатів	100	70,31	1,48	5,08	4,60	120	70,31	1,48	5,08	4,60	120	70,31	1,48	5,08	4,60
	Чай з лимоном	200	76,86	3,75	3,05	6,36	200	76,86	3,75	3,05	6,36	200	76,86	3,75	3,05	6,36
	Хліб житньо-пшеничний	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7

	Фрукти (яблуко)	100	52,19	0,81	0,31	11,54	100	52,19	0,81	0,31	11,54	100	52,19	0,81	0,31	11,54
	Всього:		427,56	19,68	15,72	47,14		513,86	23,59	19,04	57,5		513,86	23,59	19,04	57,5
	Середа															
Сніданок	Пюре картопляне	120	275,36	8,70	3,36	56,18	200	344,21	10,88	4,20	70,23	200	344,21	10,88	4,20	70,23
	Відбивна куряча(Я)	70	180,1	14,9	7,2	17,5	100	180,1	14,9	7,2	17,5	120	180,1	14,9	7,2	17,5
	Салат з буряка	100	63,14	1,03	3,21	7,51	120	63,14	1,03	3,21	7,51	120	63,14	1,03	3,21	7,51
	Хліб житній	30	68,00	1,00	0,21	15,00	50	113,00	2,00	0,35	25,00	50	113,00	2,00	0,35	25,00
	Напій з лимонів	200	24,02	0,45	0,20	7,00	200	24,02	0,45	0,20	7,00	200	24,02	0,45	0,20	7,00
	Фрукти (банан)	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього:		457,52	11,68	6,97	92,49		526,37	13,86	7,81	106,54		526,37	13,86	7,81	106,54
	Четвер															
Сніданок	Рис розсипчастий(М)	120	148,3	5,9	9,1	10	150	222,4	8,9	13,7	15	150	22,4	8,9	13,7	15
	Гуляш курячий	70	112,2	10,8	1,9	15,2	100	168,2	16,1	2,8	22,7	120	235,5	22,6	3,9	31,8
	Салат із капусти	100	71,63	1,82	3,37	8,63	120	71,63	1,82	3,37	8,63	120	71,63	1,82	3,37	8,63
	Узвар з суміші сухофруктів	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200	107,7	0,3	0,9	24,9
	Хліб житній	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
	Фрукти	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11

	(апельсин)															
	Всього:		448,63	10,92	15,57	64,53		569,73	14,92	22,17	76,23		569,73	14,92	22,17	76,23
	П'ятниця															
Сніданок	Макарон з маслом (М)	120	132,7	4,1	3,1	24,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1
	Салат із буряка	100	64,02	1,51	3,45	5,83	120	64,02	1,51	3,45	5,83	120	64,02	1,51	3,45	5,83
	Нагетси курячі(Я)	70	124,18	7,01	7,00	7,88	100	124,18	7,01	7,00	7,88	120	124,18	7,01	7,00	7,88
	Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7
	Чай трав'яний	200	112,48	6,11	5,50	9,85	200	112,48	6,11	5,50	9,85	200	112,48	6,11	5,50	9,85
	Фрукти (банан)	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього:		528,38	20,23	19,25	69,46		561,48	21,33	20,05	75,46		561,48	21,33	20,05	75,46
	ІІІ-й тиждень															
	Понеділок															
Сніданок	Макарони з маслом(М)	120	170,04	4,72	3,41	30,54	150	201,57	5,27	4,18	34,95	150	201,57	5,27	4,18	34,95
	Котлета м'ясна(Я)	70	84,49	8,11	5,19	1,46	100	112,66	10,81	6,92	1,95	120	112,66	10,81	6,92	1,95
	Салат з огірків	100	55,4	1,5	3,3	4,4	120	55,4	1,5	3,3	4,4	120	55,4	1,5	3,3	4,4
	Напій з лимонів	200	113,60	5,60	0,00	24,0	200	113,60	5,60	0,00	24,0	200	113,60	5,60	0,00	24,0

	Хліб житньо-пшеничний	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
	Фрукти (банан)	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього:		589,53	23,43	14,1	92,2		696,23	27,68	18,6	103,8		696,23	27,68	18,6	103,8
	Вівторок															
Сніданок	Каша гречана (М)	120	132,7	4,1	3,1	24,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1
	Риба смажена(Р,Я)	60	186,3	15,1	7,7	17,7	90	186,3	15,1	7,7	17,7	120	186,3	15,1	7,7	17,7
	Салат з томатів	100	63,14	1,03	3,21	7,51	120	63,14	1,03	3,21	7,51	120	63,14	1,03	3,21	7,51
	Чай трав'яний	200	76,86	3,75	3,05	6,36	200	76,86	3,75	3,05	6,36	200	76,86	3,75	3,05	6,36
	Хліб житньо-пшеничний	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
	Фрукти (яблуко)	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11
	Всього:		580,0	26,88	19,26	76,67		660,1	28,98	22,06	89,37		660,1	28,98	22,06	89,37
	Середа															
Сніданок	Плов з м'ясом(М,Я)	120	155,45	8,29	6,67	16,83	150	233,17	12,43	10,01	25,24	150	233,17	12,43	10,01	25,24
	Салат з буряка	100	86,67	1,84	3,49	12,08	120	86,67	1,84	3,49	12,08	120	86,67	1,84	3,49	12,08
	Компот із ягід	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5
	Хліб житньо-пшеничний	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7

	Фрукти (апельсин)	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11
	Всього:		363,12	14,23	12,36	72,41		487,84	19,37	17,7	87,52		487,84	19,37	17,7	87,52
	Четвер															
Сніданок	Пюре картопляне (М)	120	159,2	2,4	7,5	20,5	150	199,1	3,0	9,3	25,7	120	199,1	3,0	9,3	25,7
	Салат із капусти та моркви	100	71,63	1,82	3,37	8,63	120	71,63	1,82	3,37	8,63	120	71,63	1,82	3,37	8,63
	Відбивна курочка(Я)	70	124,18	7,01	7,00	7,88	100	124,18	7,01	7,00	7,88	120	124,18	7,01	7,00	7,88
	Хліб житньо- пшеничний	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
	Напій з лимонів	200	24,02	0,45	0,20	7,00	200	24,02	0,45	0,20	7,00	200	24,02	0,45	0,20	7,00
	Фрукти (яблуко)	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11
	Всього:		500,03	14,58	20,27	65,01		586,93	16,18	24,07	76,91		586,93	16,18	24,07	76,91
	П'ятниця															
Сніданок	Гречка розсипчаста (М)	120	274,46	17,36	13,74	20,04	150	329,05	21,52	15,93	24,57	150	329,05	21,52	15,93	24,57
	Салат з томатів	100	64,02	1,51	3,45	5,83	120	64,02	1,51	3,45	5,83	120	64,02	1,51	3,45	5,83
	Нагетси курячі (Я)	70	186,30	15,10	7,10	17,70	100	274,00	22,10	11,30	26,00	120	328,90	26,60	13,40	31,20

	Хліб житній	30	68,00	1,00	0,21	15,00	50	113,00	2,00	0,25	25,00	50	113,00	2,00	0,25	25,00
	Узвар із суміші сухофруктів	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200	107,7	0,3	0,9	24,9
	Фрукти (банан)	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього:		541,18	20,67	18,29	72,57		595,77	24,83	20,48	77,1		595,77	24,83	20,48	77,1
	IV-й тиждень															
	Понеділок															
Сніданок	Гречка розсипчаста з маслом (М)	120	132,7	4,1	3,1	24,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1
	Котлета куряча (Я)	70	84,49	8,11	5,19	1,46	100	112,66	10,81	6,92	1,95	120	112,66	10,81	6,92	1,95
	Салат з капусти	100	112,16	4,57	7,17	7,88	120	112,16	4,57	7,17	7,88	120	112,16	4,57	7,17	7,88
	Напій з лимонів	200	24,02	0,45	0,20	7,00	200	24,02	0,45	0,20	7,00	200	24,02	0,45	0,20	7,00
	Хліб житньо-пшеничний	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
	Фрукти (банан)	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього:		497,68	17,7	17,27	71,06		577,78	19,8	20,07	83,76		577,78	19,8	20,07	83,76
	Вівторок															
Сніданок	Пюре картопляне (М)	120	170,04	4,72	3,41	30,54	150	201,57	5,27	4,18	34,95	150	201,57	5,27	4,18	34,95

[illegible]

Сніданок	Макарони з маслом(М)	120	157,2	11,64	5,28	14,64	150	196,5	14,55	6,6	18,3	150	196,5	14,5	6,6	18,3
	Риба смажена(Р,Я)	60	186,3	15,1	7,7	17,7	90	188,6	15,1	7,7	17,7	120	188,6	15,1	7,7	17,7
	Салат із огірків	100	71,63	1,82	3,37	8,63	120	71,63	1,82	3,37	8,63	120	71,63	1,82	3,37	8,63
	Узвар із суміші сухофруктів	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200	107,7	0,3	0,9	24,9
	Хліб житньо-пшеничний	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
	Фрукти (мандарини)	100	52,19	0,81	0,31	11,54	100	52,19	0,81	0,31	11,54	100	52,19	0,81	0,31	11,54
	Всього:		459,72	16,57	11,86	69,71		546,02	20,48	15,18	80,07		546,02	20,48	15,18	80,07
	П'ятниця															
Сніданок	Пюре картопляне(М)	120	275,36	8,70	3,36	56,18	150	344,21	10,88	4,20	70,23	150	344,21	10,88	4,20	70,23
	Салат із капусти	100	86,67	1,84	3,49	12,08	120	86,67	1,84	3,49	12,08	120	86,67	1,84	3,49	12,08
	Відбивна куряча(Я)	70	186,3	15,10	7,70	17,70	100	274,00	22,10	11,30	16,00	120	328,90	26,60	13,40	31,20
	Хліб житній	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
	Компот з фруктів або ягід	200	44,0	0,6	0,0	9,9	200	44,0	0,6	0,0	9,9	200	44,0	0,6	0,0	9,9
	Фрукти (банан)	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього:		501,03	12,64	7,05	99,96		965,88	14,82	7,89	114,01		965,88	14,82	7,89	114,01