ГОСУДАРСТВЕНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

общеобразовательная организация Запорожской области «Водянская Средняя общеобразовательная школа № 1»

(ГКУ ОО ЗО «Водянская СОш №1)

Примерное двухнедельное меню Холодный период

**1 неделя**

Понедельник

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход  блюда | Т.К. № |
| Салат из сезонных овощей (капуста, свекла) | 60 | 43,33 |
| Суп гороховый | 200 | 206 |
| Тушенный картофель с мясом | 180 | 68 |
| Хлеб | 50 |  |
| Чай (компот) | 200 |  |

Вторник

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Икра свекольная (салат из свеклы, салат овощной) | 60 | 233 |
| Борщ | 200 | 170 |
| Капуста тушенная с мясом и рисом (ленивые голубцы) | 130 | 274 |
| Пюре картофельное (гарнир из гречки, риса, гороха, макарон) | 60 | 679, 694, 688 |
| Хлеб | 50 |  |
| Какао, (кисель) | 200 | 22 |

Среда

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Салаг овощной из сезонных овощей (квашеных овощей) | 60 | 47 |
| Суп крестьянский | 200 | 201 |
| Зразы с мясом (плов, кнели мясные с рисом) | 180 | 304 |
| Компот из сухофруктов (какао) | 200 | 76, 22 |
| Хлеб | 50 |  |
|  |  |  |

Четверг

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Салат витаминный из сезонных овощей | 60 | 82 |
| Свекольник со сметаной (борщ) | 200 | 170, 56 |
| Гарнир из макаронных изделий (картофельное пюре) | 150 | 688, 694 |
| Мясная котлета (биточек мясной, гуляш) | 80 | 608 |
| Хлеб | Г5(Г |  |
| Кисель фруктовый (чай) | 200 | 392 |

Пятница

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Салат с капусты и моркови | 60 | 19 |
| Суп с галушками | 200 | 35 |
| Картофельное пюре | 150 | 694 |
| Рыбное суфле (рыба жаренная) | 70 |  |
| Хлеб | 50 |  |
| Компот из фруктов (сухофруктов) | 200 | 344 |

2 неделя

**Понедельник**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Салат витаминный из сезонных овощей | 60 | 82, 19,47 |
| Суп полевой | 200 | 204 |
| Овощное рагу с мясом | 180 | 64 |
| Хлеб | 50 |  |
| Кисель (компот) | 200 | 76, 344 |
|  |  |  |

Вторник

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Салат витаминный из сезонных овощей | 60 | 47, 82 |
| Суп харчо (рассольник суп рисовый) | 200 | 204,197 |
| Картофельное пюре | 150 | 694 |
| Котлета рыбная (рыба жаренная, рыба по-польски, рыба под соусом) | 80 | 43 |
| Хлеб | 50 |  |
| Компот из сухофруктов, фруктовый сок | 200 | 389 |

Среда

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Салат из сезонных овощей | 60 | 19, 82 |
| Борщ со сметаной | 200 | 170 |
| Каша (гречка, арнаутка, пшенная) | 150 | 182, 679 |
| Котлета мясная (тефтеля) | 80 | 608 |
| Хлеб | 50 |  |
| Кисель фруктовый (напиток фруктовый) | 200 | 344 |

Четверг

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Салат из сезонных овощей | 60 | 47, 82 |
| Суп с мясными фрикадельками | 200 | 208 |
| Пюре картофельное (гарнир с макарон, каша гречневая) | 120  (150) | 694,  688,182 |
| Гуляш | 70  (100) | 591 |
| Хлеб | 50 |  |
| Компот из сухофруктов, (сок) | 200 | 76, 389 |

Пятница

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Салат из овощей, (капуста, свекла, огурец, помидор) | 60 | 33, 55, 19 |
| Борщ со сметаной | 200 | 170 |
| Тушенные овощи, (картофельное пюре) | 150 | 336 |
| Печеночные оладьи | 80 | 284 |
| Хлеб | 50 |  |
| Компот, (фруктовый напиток, сок) | 200 | 389 |