

Утверждаю:
 Директор МБОУ гимназии № 4

В.О. Бобровный



Компоновка блюд меню (зима-весна) горячих завтраков для учащихся 7-11 лет

<p>День 1 (понедельник)</p> <p>Горох овощной отварной 1/60 Омлет с колбасой или сосисками 1/150 Чай с сахаром 1/200 Хлеб пшеничный 1/20 Хлеб ржаной 1/25 Плоды или ягоды свежие 1/120</p> <p>Итого вес 1 порции 575гр.</p>	<p>День 2 (вторник)</p> <p>Салат из свёклы отварной 1/60 Биточки рубленые из птицы под соусом 1/80 Каша пшеничная 1/150 Чай с молоком 1/200 Хлеб пшеничный 1/25 Хлеб ржаной 1/25 Кисломолочный продукт (йогурт 2,5 % жирности) 1/115</p> <p>Итого вес 1 порции 540 гр.</p>	<p>День 3 (среда)</p> <p>Салат из квашенной капусты 1/60 Мясо духовое (с картофелем и овощами) 1/173 Кисель из сока плодового или ягодного натурального 1/200 Хлеб пшеничный 1/25 Хлеб ржаной 1/25 Кисломолочный продукт (кефир 2,5 % жирности) 1/150</p> <p>Итого вес 1 порции 633 гр.</p>	<p>День 4 (четверг)</p> <p>Икра кабачковая 1/60 Котлеты рыбные 1/80 Картофельное пюре 1/150 Какао с молоком 1/200 Хлеб ржаной 1/25 Хлеб пшеничный 1/25 Кондитерское изделие 1/15</p> <p>Итого вес 1 порции 555 гр.</p>	<p>День 5 (пятница)</p> <p>Овощи натуральные соленые (помидоры) 1/60 Шницель мясной рубленый 1/60 Макароны изделия отварные с овощами припущенными 1/110 / 60 Напиток из плодов шиповника 1/200 Хлеб пшеничный 1/20 Хлеб ржаной 1/25 Сок натуральный 1/200</p> <p>Итого вес 1 порции 730 гр.</p>
<p>День 6 (понедельник)</p> <p>Сыр голландский (порциями) 1/20 Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сливочным) 1/200 / 10 Чай с сахаром 1/200 Хлеб пшеничный 1/40 Плоды или ягоды свежие 1/150</p> <p>Итого вес 1 порции 620 гр.</p>	<p>День 7 (вторник)</p> <p>Салат из белокочанной капусты 1/60 Котлеты рубленые из птицы 1/80 Картофель и овощи, тушеные в соусе 1/150 Чай с лимоном 1/200 Хлеб ржаной 1/25 Хлеб пшеничный 1/20 Кисломолочный продукт (йогурт 2,5 % жирности) 1/115</p> <p>Итого вес 1 порции 650 гр.</p>	<p>День 8 (среда)</p> <p>Овощи натуральные соленые (огурцы) 1/60 Говядина в кисло-сладком соусе 1/80 Каша гречневая 1/150 Какао с молоком 1/200 Хлеб пшеничный 1/25 Хлеб ржаной 1/25 Сок натуральный 1/200</p> <p>Итого вес 1 порции 740 гр.</p>	<p>День 9 (четверг)</p> <p>Кукуруза отварная 1/60 Рыба, запечённая под молочным соусом 1/100 Картофель отварной 1/150 Фруктовый чай 1/200 Хлеб ржаной 1/25 Пирог с повидлом 1/60</p> <p>Итого вес 1 порции 595 гр.</p>	<p>День 10 (пятница)</p> <p>Салат из моркови с яблоками и курагой 1/60 Пудинг из творога (запечённый) 1/160 Сгущенное молоко 1/30 Напиток из сухофруктов 1/200 Хлеб пшеничный 1/20 Плоды или ягоды свежие 1/120</p> <p>Итого вес 1 порции 590 гр.</p>

Утверждено
 Директор МБОУ гимназии № 4
 В.О.Бобровный



Компоновка блюд меню (зима-весна) горячих обедов для учащихся 7-11 лет.

День 1 (понедельник)	День 2 (вторник)	День 3 (среда)	День 4 (четверг)	День 5 (пятница)
Икра кабачковая 1/160 Суп с крупой и томатом 1/200 Омлет с колбасой или сосисками 1/180 Кисломолочный продукт (йогурт 2,5 % жирности) 1/115 Сок плодовый или ягодный натуральный 1/200 Хлеб пшеничный 1/40 Хлеб ржаной 1/40 Итого вес 1 порции 835гр	Овощи натуральные соленые (помидоры) 1/60 Щи из свежей капусты с картофелем 1/200 Говядина в кисло-сладком соусе 1/80 Каша гречневая 1/150 Фрукты или ягоды свежие 1/180 Сок плодовый или ягодный натуральный 1/200 Хлеб пшеничный 1/40 Хлеб ржаной 1/20 Итого вес 1 порции 930гр.	Горох овощной отварной 1/60 Борщ с картофелем (со сметаной) 1/200 Шницель рыбный натуральный 1/80 Картофель отварной (с маслом сливочным) 1/150 Пирог "Южный" 1/80 Молоко кипяченое 1/200 Хлеб пшеничный 1/40 Хлеб ржаной 1/20 Итого вес 1 порции 830гр.	Салат из квашенной капусты 1/60 Рассольник 1/200 Плов из говядины 1/180 Фрукты или ягоды свежие 1/150 Кисломолочный продукт (кефир 2,5 % жирности) 1/200 Хлеб пшеничный 1/40 Хлеб ржаной 1/20 Итого вес 1 порций 850гр.	Салат из свёклы с огурцами солёными 1/60 Суп картофельный с бобовыми 1/200 Рагу из птицы, кролика или субпродуктов 1/175 Фрукты или ягоды свежие 1/180 Молоко кипяченое 1/200 Хлеб пшеничный 1/40 Хлеб ржаной 1/40 Итого вес 1 порции 895гр.
День 6 (понедельник)	День 7 (вторник)	День 8 (среда)	День 9 (четверг)	День 10 (пятница)
Сыр голландский (порциями) 1/20 Суп молочный с макаронными изделиями 1/200 Запеканка из творога 1/190 Соус сладкий фруктовый 1/80 Компот из смеси сухофруктов 1/200 Хлеб пшеничный 1/40 Хлеб ржаной 1/20 Итого вес 1 порции 750 гр.	Овощи натуральные соленые (огурцы) 1/60 Борщ с капустой и картофелем 1/200 Рыба, запечённая под молочным соусом 1/80 Картофель в молоке 1/150 Кисломолочный продукт (ряженка 3,2 % жирности) 1/100 Компот из ягод 1/200 Хлеб пшеничный 1/60 Хлеб ржаной 1/20 Итого вес 1 порции 870гр	Салат из белокочанной капусты с яблоком 1/60 Суп из овощей (со сметаной) 1/200 Мясо духовое (с картофелем и овощами) 1/173 Кондитерское изделие (печенье сахарное) 1/20 Напиток из плодов шиповника 1/200 Хлеб пшеничный 1/60 Хлеб ржаной 1/20 \ Итого вес 1 порций 833 гр.	Салат из свёклы с сыром и чесноком 1/60 Суп гороховый 1/200 Котлеты рубленые из птицы (с маслом сливочным) 1/80 Макароны отварные с овощами 1/140 Кисломолочный продукт (йогурт 2,5 % жирности) 1/115 Сок плодовый или ягодный натуральный 1/200 Хлеб пшеничный 1/40 Хлеб ржаной 1/40 Итого вес 1 порций 875 гр.	Кукуруза отварная 1/60 Солянка домашняя 1/200 Тефтели рыбные тушеные в соусе 1/100 Каша пшеничная с овощами 1/150 Шарлотка с яблоками 1/100 Молоко кипяченое 1/200 Хлеб пшеничный 1/40 Хлеб ржаной 1/40 Итого вес 1 порций 890 гр.

Утверждаю:
 Директор МБОУ гимназии № 4
 В.О.Бобровный



Компоновка блюд меню (зима-весна) горячих завтраков для учащихся 12-18 лет.

День 1 (понедельник)	День 2 (вторник)	День 3 (среда)	День 4 (четверг)	День 5 (пятница)	День 6 (суббота)
Икра морковная 1/100 Колбаса вареная 1/70 Макароны отварные с маслом сливочным 1/175 Соус томатный по Кубански 1/30 Какао с молоком 1/200 Хлеб пшеничный 1/50 Хлеб ржаной 1/30	Икра свекольная 1/100 Рыба (минтай) с томатом и овощами 1/115 Картофельное пюре 1/150 Чай с сахаром 1/200 Хлеб пшеничный 1/50 Хлеб ржаной 1/30	Икра кабачковая 1/100 Тефтеля 1/100 Каша гречневая с соусом томатно-сметанным 1/180 Компот из сух/фруктов 1/200 Хлеб пшеничный 1/50 Хлеб ржаной 1/30	Запеканка творожная со сгущенным молоком 1/205 Чай с сахаром 1/200 Хлеб пшеничный 1/50 Яблоко 1/150 Сыр (российский) порц. 1/10	Омлет 1/180 Рагу овощное 1/200 Какао с молоком 1/200 Хлеб пшеничный 1/50 Хлеб ржаной 1/30 Масло сливочное 1/15	Каша манная 1/200 Кофейный напиток с молоком 1/200 Хлеб пшеничный 1/50 Хлеб ржаной 1/30 Сыр (российский) порц. 1/12 Масло сливочное 1/10
День 7 (понедельник)	День 8 (вторник)	День 9 (среда)	День 10 (четверг)	День 11 (пятница)	День 12 (суббота)
Овощи квашеные (капуста) 1/100 Гуляш 1/100 Каша пшеничная 1/150 Чай с молоком 1/200 Хлеб пшеничный 1/50 Хлеб ржаной 1/30	Капуста тушеная 1/200 Котлета мясная 1/100 Компот их сух/фруктов 1/200 Хлеб пшеничный 1/50 Хлеб ржаной 1/30 Яблоко 1/150	Рагу из птицы 1/250 Зеленый горошек 1/100 Чай с сахаром 1/200 Хлеб пшеничный 1/50 Хлеб ржаной 1/30 Масло сливочной 1/10	Каша молочная (рисовая) 1/200 Сыр (российский) порц.1/10 Масло сливочное 1/10 Какао с молоком 1/200 Хлеб пшеничный 1/50 Яблоко 1/150 Яйцо вареное 1шт.	Икра кабачковая 1/100 Котлета рыбная (минтай) 1/100 Картофельное пюре 1/150 Чай с сахаром 1/200 Хлеб пшеничный 1/150 Хлеб ржаной 1/30	Овощи квашеные (капуста) 1/100 Птица тушеная с соусе с овощами 1/150 Хлеб пшеничный 1/50 Хлеб ржаной 1/30 Какао с молоком 1/200