

**Циклическое двухнедельное меню горячего питания учащихся 5-11 классов
ГБОУ гимназии № 330 г. Санкт – Петербурга Невского района**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод ы			
1 день								
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным, сыр порционный	80/20	4,8	9,8	10,85	189,6	2011	24/15
	Суп картофельный с фасолью и курой	250/10	7,25	5,9	21,4	228,1	2013	108
	Мясо тушеное	100	15,5	16,5	2,8	220	2008	257
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,12	5,52	45,2	132,4	2011	302
	Компот из кураги	200	1,0	0,1	34,2	142,0	2008	401
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Батон обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	к/к	к/к
	Пирожок с повидлом	100	4,8	6,13	50,3	274,7	2013	701
Итого на обед			49,47	50,85	214,13	1496,8		
2 день								
Обед	Салат из овощей с морской капустой, маслом растительным, ветчина варёная порционная	100/15	4,6	12,2	19,4	180,8	2008/2011	64/16
	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/15/5	5,67	5,44	35,1	196,6	2013	84
	Рыба, запеченная в омлете	100	15,64	13,0	17,87	261,94	2010	249
	Пюре картофельное	180	3,72	6,48	25,36	206,2	2008	335
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,09	26,7	131,0	2008	402
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный	30	2,4	1,39	15,6	86,3	к/к	к/к
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
	Булочка сырная	100	13,3	10,3	46,0	313,3	2001	599
Итого за обед			49,57	51,04	210,21	1499,84		

3 день	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическ ая ценность	Сборник рецептур	№№ рецептур
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными, сельдь порционная	100/20	4,8	8,12	13,32	145,7	2011/2010	55/8
	Суп картофельный с вермишелью и курой	250/10	8,5	11,8	37,4	291,6	2008	100
	Свинина, запеченная с сыром	100	20,37	16,1	32,74	457,0	2005	9.212
	Рагу овощное	200	4,6	9	17,4	170,6	2008	351
	Напиток лимонный	200	0,2	0,0	25,7	105	2008	436
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
	Банан свежий	200	3,0	1,0	42,0	105,24	к/к	к/к
Итого за обед			49,47	50,42	209,44	1498,14		
4 день								
Обед	Салат «Летний» с маслом растительным, яйцо варёное	80/20	6,15	12,5	9,95	168,5	2011	34/209
	Суп крестьянский с крупой перловой и курой	250/10	5,42	6,38	12,4	128,2	2008	94
	Котлеты пожарские	100	14,8	14,2	43,2	377,0	2011	876
	Рис отварной	180	4,4	7,56	39,36	243,6	2008	325
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	2008	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4,0	2,2	16,8	90	к/к	к/к
	Батон обогащенный микронутриентами	40	4,0	2,3	26	143,75	к/к	к/к
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100-125	5	2,5	8,5	87	к/к	к/к
	Булочка творожная	50	5,9	2,8	23,4	144	2008	479
Итого за обед			49,87	50,64	207,51	1497,05		
5 день								
Обед	Салат из сыра, яблок и огурцов	100	9,1	13,7	3,5	174	2008	27
	Суп из овощей со сметаной говядиной отварной	250/10/10	5,78	7,38	10,56	132,8	2008	95
	Шницель из филе курицы	100	17,4	11,09	38,3	377,8	1996	455
	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/5	3,72	10,6	24,36	206,2	2008	335
	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	27,9	118,0	2008	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Пирожок с яблоками	100	5,5	5,2	43,8	243,3	2008	451
	Банан свежий	200	3,0	1,0	42,0	105,24	к/к	к/к
Итого за обед			49,5	51,72	210,52	1495,34		
6 день								
	Винегрет овощной с рыбой	80/40	7,8	15,9	12,35	213,4	2011	67/226

Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	8,9	5,2	17,4	153,0	2008	97
	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическ ая ценность	Сборник рецептур	№.№ рецептур
	Печень по-строгановски	100	14,7	10,4	10,1	215,2	2011	255
	Макаронь отварные	200	7,3	6,4	41,7	254,7	2008	331
	Кисель из яблок	200	0,1	0,2	57,2	184,0	2011	352
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Крепидель сахарный	80	5,7	10,5	44,6	296,0	2011	415
Груша свежая		150	0,6	0,45	5,3	70,5	2011	338
Итого за обед			49,3	51,6	208,75	1494,8		
7 день								
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком, маслом растительным, яйцо вареное	80/20	3,43	8,46	7,833	137,1	2010	34/213
	Щи из квашеной капусты с говядиной и сметаной	250/10/5	5,51	6,97	5,02	102,92	2008	85
	Мясо духовое	300	18,5	19,86	77,2	578,11	2011	258
	Сок фруктовый /яблочный/	200	0	0	23,3	92,9	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	к/к	к/к
	Булочка сырная	100	13,3	10,3	46,0	313,3	2001	599
Итого за обед			49,14	50,29	210,53	1494,36		
8 день								
Обед	Салат «Весна» с маслом растительным, сыр порционный	80/20	9,1	13,7	3,5	194,8	2011	28/15
	Суп картофельный с горохом, говядиной и гречкой	250/10/10	9,22	5,22	28,7	188,2	2008	99/73
	Котлета натуральная из филе птицы	100	14,38	20,98	16,8	265,95	1996	454
	Пюре картофельное	180	3,6	4,27	23,57	163,74	2008	335
	Напиток апельсиновый	200	0,45	0,1	39,59	171,06	2013	679
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
	Ватрушка с повидлом	75	4,05	1,5	46,35	224,05	2008	453
Итого за обед			49,24	50,61	210,17	1482,5		
9 день								
	Винегрет овощной* с сельдью	100	5,3	9,7	5,0	130,0	2008	52
	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/10/5	7,3	9,8	9,1	204,9	2008	84

Обед	Плов из филе птицы	300	17,8	21,6	64,8	504,9	2012	304
	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	27,9	118,0	2008	394
	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическ ая ценность	Сборник рецептур	№№ рецептур
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Батон обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100-125	5	2,5	8,5	87	к/к	к/к
	Булочка с корицей	75	6,0	2,25	49,5	228	2011	438
Итого за обед			49,6	50,45	205,68	1495,8		
10 день								
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным*, яйцо варёное	100/20	4,8	5,18	10,05	112,21	2011	20/209
	Рассольник ленинградский с курой отварной и сметаной	250/10/5	5,68	5,9	17,1	165,32	2008	91
	Котлета особая	100	12,5	10,3	32,6	273,2	2010	269
	Капуста тушёная с маслом сливочным	200/5	7,7	13,5	10,1	175,7	2011	321
	Кисель из кураги	200	0,7	0,1	37,0	151,0	2008	406
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	4,8	2,55	20,1	108	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный	50	4,0	2,3	26,0	143,75	к/к	к/к
	Банан свежий	200	3,0	1,0	42,0	105,24	к/к	к/к
	Ватрушка с творогом	75	6,2	10,05	20,05	263,48	1996	695
Итого за обед			49,38	50,88	215,0	1497,9		

- С 01.03. в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зелёный
-
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
-
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей, Москва, Дели принт, 2013. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- Сборник рецептов национальных блюд и кулинарных изделий, издательство «Хлебпродинформ», редакция Лапиной В.Т.
- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Москва, Дели принт, 2010, 2012г.. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов