

**Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для 1-4 классов ГБОУ  
гимназии №330 Невского района г. Санкт-Петербурга**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>1 день</b>								
Завтрак	Бутерброд с сыром	45	9,2	10,35	10,8	186,9	2008	3
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	5,8	6,9	30,36	183,0	2008	189
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Батон обогащённый микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	к/к	к/к
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,25</b>	<b>19,71</b>	<b>84,05</b>	<b>586,79</b>		
Обед	Салат «Свеколка»	60	4,8	6,06	9,12	110,4	2008	50
	Суп картофельный с фасолью	200	3,8	3,6	14,9	112,8	2013	108
	Тефтели из говядины в соусе сметанном	90	8,9	10,4	6,6	156,0	2008	283
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,6	4,6	37,7	199,0	2011	302
	Сок фруктовый /вишнёвый/	200	1,4	0,4	22,8	102,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон обогащённый микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
<b>Итого на обед</b>			<b>26,7</b>	<b>27,92</b>	<b>117,51</b>	<b>824,09</b>		
<b>Итого за 1 день</b>			<b>45,95</b>	<b>47,63</b>	<b>201,56</b>	<b>1410,88</b>		
<b>2</b>								
Завтрак	Бутерброд с ветчиной варёной	40	3,63	6,78	13,36	105,07	2008	5
	Запеканка из творога с соусом абрикосовым	160	15,19	12,4	43,9	370,9	2008/2011	224/335
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,46</b>	<b>19,72</b>	<b>83,04</b>	<b>587,67</b>		
	Салат из овощей с морской капустой, маслом растительным	60	1,92	4,18	5,64	85,8	2008	64

Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/5/10	5,29	7,04	10,7	114,8	2008	76
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Сборник рецептур</b>	<b>№№ рецептур</b>
	Биточки рыбные	90	11,7	10,34	13,5	203,4	2008	239
	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	2,9	4,7	23,5	148,0	2008	333
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,09	26,7	131,0	2008	402
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Батон обогащенный микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
Итого за обед	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	2011	338
<b>Итого за 2 день</b>			<b>26,41</b>	<b>28,66</b>	<b>110,03</b>	<b>837,89</b>		
<b>Итого за 2 день</b>			<b>45,87</b>	<b>48,38</b>	<b>193,07</b>	<b>1425,56</b>		
<b>3 день</b>								
Завтрак	Бутерброд с вареньем	60	3,2	1,35	36,49	178,74	2011	2 т/к
	Суфле из птицы	55	11,3	11,9	2,2	159,0	2011	299
	Пюре картофельное	180	3,1	5,4	20,3	141,0	2008	335
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62,0	2008	431
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2,0	1,06	8,37	45,0	к/к	к/к
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,9</b>	<b>19,81</b>	<b>82,56</b>	<b>585,74</b>		
Обед	Винегрет овощной(до01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	60	0,84	6,06	3,96	73,8	2008	51
	Суп картофельный с вермишелью	200	3,12	2,24	16,0	96,8	2008	100
	Голубцы ленивые	240	18,58	17,4	46,92	448,4	2008	306
	Напиток лимонный	200	0,2	0,0	25,7	105,0	2008	436
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	2,4	1,27	10,1	54,0	к/к	к/к
	Батон обогащенный микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
<b>Итого за обед</b>			<b>27,14</b>	<b>27,83</b>	<b>115,67</b>	<b>839,89</b>		
<b>Итого за 3 день</b>			<b>47,04</b>	<b>47,64</b>	<b>198,23</b>	<b>1425,63</b>		
<b>4 день</b>								
Завтрак	Бутерброд с джемом	40	1,25	0,45	21,83	94,05	2011	2
	Омлет натуральный	150	13,7	16,2	2,9	229,6	2010	215
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Батон обогащенный микронутриентами	25	2,4	1,4	15,6	86,3	к/к	к/к
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,29</b>	<b>19,79</b>	<b>83,51</b>	<b>568,65</b>		

Обед	Икра свекольная	60	2,52	4,86	6,06	78,0	2008	56
	Суп крестьянский с крупой	200	2,64	4,02	9,92	85,6	2008	94
	Фрикадельки из птицы, соус молочный	100	5,66	6,87	8,11	109,77	2010	308/350
	Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203,0	2008	325
	Сок фруктовый /апельсиновый/	200	0,7	0,1	13,2	57,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
		<b>Вес блюда</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Сборник рецептур</b>	<b>№.№ рецептур</b>
	Батон обогащенный микроэлементами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
	Булочка творожная	50	5,9	2,8	23,4	144,0	2008	479
<b>Итого за обед</b>			<b>26,32</b>	<b>27,81</b>	<b>119,88</b>	<b>821,26</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>45,61</b>	<b>47,6</b>	<b>203,39</b>	<b>1389,91</b>		
<b>5 день</b>								
Завтрак	Бутерброд с ветчиной варёной	40	3,63	6,78	13,36	105,07	2008	5
	Пудинг из творога с соусом клюквенным	180	13,1	10,9	37,2	328,5	2010	235
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	25,9	105,0	2011	378
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	к/к	к/к
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,0</b>	<b>19,03</b>	<b>83,96</b>	<b>576,57</b>		
Обед	Салат витаминный с маслом растительным /1 вариант/до 01.03;	60	0,72	3,12	5,7	54,0	2008	41
	с 1.03. салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,62	69,8	2008	40
	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,5	4,11	11,02	80,9	2008	95
	Зразы рубленные из кур с омлетом и овощами	90	13,9	13,64	30,69	265,0	2011	298
	Картофельное пюре с морковью	150	3,0	5,76	18,82	138,82	2008	125
	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	27,9	118,0	2008	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон обогащенный микроэлементами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
<b>Итого за обед</b>			<b>26,48</b>	<b>29,63</b>	<b>119,44</b>	<b>816,41</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>45,48</b>	<b>48,66</b>	<b>203,4</b>	<b>1392,98</b>		
<b>6 день</b>								
Завтрак	Закрытый бутерброд с котлетой из птицы	70	8,46	8,94	10,38	182,8	2008	10
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	5,1	7,5	15,9	163,0	2008	189



Завтрак	Бутерброд с повидлом	40	1,2	0,45	20,5	88,85	2011	2
	Омлет с сосисками и маслом сливочным	155	15,2	17,83	27,7	328,6	1996	286
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430
	Батон обогащенный микроэлементами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	к/к	к/к
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,35</b>	<b>19,54</b>	<b>83,69</b>	<b>587,34</b>		
Обед	Салат витаминный с маслом растительным /1 вариант/до 01.03. ; с 1.03. салат из квашеной капусты	60	0,72	3,12	5,7	54,0	2008	41
	Суп картофельный с горохом, говядиной и гречками	200/5/10	5,12	3,6	16,88	112,8	2008	99/73
	Рыба запеченная в омлете	90	12,21	9,09	9,89	200,75	2010	249
	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,1	5,4	20,3	141,0	2008	335
	Компот из изюма	200	0,5	0,1	28,1	116,0	2008	401
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Батон обогащенный микроэлементами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	к/к	к/к
	Печенье обогащенное	40	1,5	2,35	13,4	66,5	к/к	к/к
<b>Итого за обед</b>			<b>26,91</b>	<b>28,26</b>	<b>113,39</b>	<b>822,15</b>		
<b>Итого за 8 день</b>			<b>46,26</b>	<b>47,8</b>	<b>198,08</b>	<b>1409,49</b>		

		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№№ рецептур
9 день	Бутерброд с ветчиной варёной	40	3,63	6,78	13,36	105,07	2008	5
Завтрак	Макароны с сыром	150	12,6	12,1	27,56	313,1	2010	206
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62,0	2008	431
	Банан свежий	180	2,7	0,9	37,8	94,7	к/к	к/к
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,23</b>	<b>19,88</b>	<b>83,92</b>	<b>574,87</b>		
Обед	Салат овощной с яблоками, маслом растительным	60	0,86	3,18	5,28	53,8	2005	1.49
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2,5	4,5	6,43	77,2	2008	84
	Плов из птицы	240	13,2	14,6	33,8	324,7	2012	304
	Сок фруктовый /яблочный/	200	0,0	0,0	23,3	92,9	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к

	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира – 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	к/к	к/к
<b>Итого за обед</b>			<b>27,96</b>	<b>28,33</b>	<b>111,49</b>	<b>822,6</b>		
<b>Итого за 9 день</b>			<b>47,19</b>	<b>48,21</b>	<b>195,41</b>	<b>1397,47</b>		
<b>10 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром	40	8,18	9,2	9,6	166,1	2008	3
	Каша «Дружба» с маслом сливочным	175	6,96	7,6	39,9	235,0	2008	190
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	19,8	134,0	2008	433
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
<b>Итого за завтрак</b>			<b>18,48</b>	<b>19,74</b>	<b>80,08</b>	<b>586,8</b>		
<b>Обед</b>	Яйцо варёное с гарниром/огурец солёный, морковь, картофель/ маслом растительным	80 (70/10)	4,0	2,0	6,36	62,9	2008	357
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,29	4,15	13,62	101,7	2008	91
	Шницель рубленный из говядины	90	12,0	12,1	24,13	274,7	2010	282
	Рагу овощное	150	3,5	6,7	11,5	119,0	2008	350
	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,1	34,1	113,0	2008	411
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Батон обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
<b>Итого за обед</b>			<b>26,69</b>	<b>27,75</b>	<b>117,19</b>	<b>822,3</b>		
<b>Итого за 10 день</b>			<b>45,17</b>	<b>47,49</b>	<b>201,27</b>	<b>1401,4</b>		