

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГОАУ ВГГ

В.В. Вологжанина
28 августа 2023 года



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 1 ПО 4 КЛАСС
с особенностями здоровья (аллергия на глютен)**

Сезон: осень-зима, весна-лето
(финансирование из средств федерального бюджета)

Кировское областное государственное общеобразовательное автономное учреждение «Вятская гуманитарная гимназия с углубленным изучением английского языка»

по адресу г. Киров, ул. Пролетарская, 11а (корпус Б)

Первая неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
Салат из свежих помидоров	8.01	60	1	3	3	44	9,65	9	17	0,44					10
Кура отварная	86.01	90	24	5		142	5,23	1	4,00	0,07					1
Рагу из овощей	101	150	3	12	15	178	46,73	35	65	1,23	32				32
Чай с сахаром и лимоном	186	200/15/7	0,20	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08		0,10		0,01	1,12
Итого		522	28,2	20,1	31,9	419	64,47	45,73	87,34	1,82	32	0,1	0	0,01	44,12

ВТОРНИК

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
Ассорти из помидоров и огурцов	15.01	60	1		1	11	9,3	10	17	0,42					10
Фрикадельки из курицы	87.01	106	15	16	9	240	36,54			1,37	34				
Каша рисовая рассыпчатая	117	155	3	4	32	184	46,28		100	1,97	29				1
Компот из смеси сухофруктов	196	200	2		2	171	1					2,8			
Итого		521	21	20	44	606	93,12	10	117	3,76	63	2,80	0	0	11

СРЕДА

<i>Наименование блюда</i>	<i>№ карты</i>	<i>Выход</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>ккал</i>	<i>Са</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	<i>A</i>	<i>E</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>C</i>
Огурец свежий	49	60				7	10,2	8	18	0,3					4
Рыба припущенная	53.01	90	20	6	1	141	16,79	24		0,53					
Картофель отварной	9	150	3	5	25	151	20	35	89	1	23				30
Чай заварной с сахаром	184	200	0,2		14	53	0,4			0,04					
Итого		500	23,2	11	40	352	47,39	67	107	1,87	23	0	0	0	34

ЧЕТВЕРГ

<i>Наименование блюда</i>	<i>№ карты</i>	<i>Выход</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>ккал</i>	<i>Са</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	<i>A</i>	<i>E</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>C</i>
Помидор	55	60	1		2	14	8,4	12	16	0,54					15
Мясо отварное	21.01	90	26	20	1	288	19	39	239	2					0,6
Капуста отварная с растительным маслом	7.13	150	3	3	8	73	48	16	31	1		1,4			45
Напиток из плодов шиповника	201	200	1		27	111	11	3	3	1		1			80
Итого		500	31	23	38	486	86,4	70	289	4,54	0	2,4	0	0	140,60

ПЯТНИЦА

<i>Наименование блюда</i>	<i>№ карты</i>	<i>Выход</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>ккал</i>	<i>Са</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	<i>A</i>	<i>E</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>C</i>
Яблоки	2018	130	1	1	13	61	20,8	12		2,86		0,3			13
Гуляш из курицы	769.01	125	14	6	2	120	12,44	6	13	0,31		2	0,1	0,1	4
Каша гречневая рассыпчатая	113	155	7	6	28	198	52,91	131	184	3,97	29	1			1
Чай с сахаром и лимоном	186	200/15/7			14	55	2,86	0,73	1	0,08		0,1			1
Итого		632	22	13	57	434	89	150	198	7	29	3	0	0	19

Вторая неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

<i>Наименование блюда</i>	<i>№ карты</i>	<i>Выход</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>ккал</i>	<i>Са</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	<i>A</i>	<i>E</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>C</i>
Зеленый горошек	1.04	60	2		4	24	12	13		0,42					6
Рыба отварная со сливочным маслом	3.2	100	20	6		126	37,4	43	294	0,8	40				4
Сложный гарнир	7.6	200	5	7	27	196	75	49				3,6	0,1		75,6
Компот из яблок	197.02	180			23	89	5,64	3	3	0,75		0,1			1
Итого		540	27	13	54	435	130,04	108	297	1,97	40	3,7	0,1	0	86,6

ВТОРНИК

<i>Наименование блюда</i>	<i>№ карты</i>	<i>Выход</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>ккал</i>	<i>Са</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	<i>A</i>	<i>E</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>C</i>
Огурец свежий	49	60				7	10,2	8	18	0,3					4
Тефтели из говядины с рисом	72.01	140	15	20	11	282	36,22	32	44	2,64	12	0,2			7
Капуста тушеная	95	150	3,23	4,88	14,1	113	76,95	29,45	59,65	1,13		2,57	0,1	0,1	3
Чай заварной с сахаром	184	200	0,2		14	53	0,4			0,04					
Итого		550	18	25	39	455	124	69	122	4	12	3	0	0	14

СРЕДА

<i>Наименование блюда</i>	<i>№ карты</i>	<i>Выход</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>ккал</i>	<i>Са</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	<i>A</i>	<i>E</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>C</i>
Помидор	55	60	1		2	14	8,4	12	16	0,54					15
Фрикадельки из курицы	87.01	106	15	16	9	240	36,54			1,37	34				
Каша рисовая рассыпчатая	117	155	3	4	32	184	46,28	51	1	1,97	29				1
Напиток из плодов шиповника	201.01	180	1		24	100	9,98	3	3	0,51					72
Итого		501	20	20	67	538	101	66	20	4	63	0	0	0	88

ЧЕТВЕРГ

<i>Наименование блюда</i>	<i>№ карты</i>	<i>Выход</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>ккал</i>	<i>Са</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	<i>A</i>	<i>E</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>C</i>
Ассорти из помидоров и огурцов	15.01	60	1		1	11	9,3	10	17	0,42					10
Кура отварная	86.01	90	24	5		142	5,23	1	4	0,07					1
Пюре гороховое	4	155	8	5	53	285	19,58	14	2	0,79	23	1,1			
Компот из смеси сухофруктов	196	200	2		41	171	1					2,8			
Итого		505	35	10	95	609	35,11	25	23,00	1,28	23	3,9	0	0	11

ПЯТНИЦА

<i>Наименование блюда</i>	<i>№ карты</i>	<i>Выход</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>ккал</i>	<i>Са</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	<i>A</i>	<i>E</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>C</i>
Салат из свежих огурцов	9.04	60		3	2	33	12,29	7		0,32		2			2
Рыба отварная со сливочным маслом	3.2	100	20	6		126	37,4	43	294	0,8	40				4
Картофель отварной	9	150	3	5	25	151	20	35	89	1	23				30
Компот из изюма	44	200			25	98	18,6	8	26	0,65	1				
Итого		510	23	14	52	408	88	93	409	3	64	2	0	0	36

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, издание второе, исправленное и дополненное, Уфа, ИП Поляковский Ю.И., 2010
Технологические карты "Кировской пищевой лаборатории"