

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГОАУ ВГГ

В.В. Вологжанина  
28 августа 2023 года



## **ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 1 ПО 4 КЛАСС**

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
Бутерброд с маслом и сыром	2.03	25/10/25	6	6	20	166	115,19	19	97	0,86	31		0	0	
Макаронные изделия с сыром	20.02	200/30/10	16	13	49	383	320,62	27	238	1,42	96	10,5	0	0	0
Чай с сахаром и лимоном	186	200/15/7	0	0	14	55	2,86	0	1	0,08	0	0,1	0	0	1
<b>Итого</b>		<b>522</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>83</b>	<b>604</b>	<b>438,67</b>	<b>46</b>	<b>336</b>	<b>2,36</b>	<b>127</b>	<b>10,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>

### 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	51	100	1,97	29				1
Компот из смеси сухофруктов	196.01	180	2		37	154	63,84	41	57	1,3		2,5			1
Хлеб «Дарницкий»	345	25	2		10	52	24,67			0,42					
<b>Итого</b>		<b>526</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>89</b>	<b>641</b>	<b>180,63</b>	<b>102</b>	<b>174</b>	<b>5,48</b>	<b>63</b>	<b>2,50</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>

## 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>
Мандарин	102.01	100	1		8	38	35	11	17	0,1					27
Гуляш из говядины	63.02	125	17	14	5	212	17,13	25	13	2,6		3			4
Пюре картофельное	94	150	3	5	20	140	35,67	29	84	1,04	34	0,97			26
Чай заварной с сахаром	184	200			14	53	0,4			0,04					
Хлеб «Дарницкий»	345	25	2		10	52	24,67			0,42					
<b>Итого</b>		<b>600</b>	<b>23</b>	<b>19</b>	<b>57</b>	<b>495</b>	<b>112,87</b>	<b>65</b>	<b>114</b>	<b>4,2</b>	<b>34</b>	<b>3,97</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>57</b>

## 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
Котлета рубленая из птицы	88.02	90	16	7	14	185	9,15	4	2	0,35	24				
Каша гречневая рассыпчатая	113	150/5	7	6	28	198	52,91	131	184	3,97	29	1			1
Напиток из плодов шиповника	201.01	180	1	0	24	100	9,98	3	3	0,51		1			72
Батон		25	2	1	13	66	4								
<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>27</b>	<b>14</b>	<b>81</b>	<b>563</b>	<b>84,44</b>	<b>150</b>	<b>205</b>	<b>5,37</b>	<b>53</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>88</b>

## 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>
Яблоко	2018	130	1	1	13	61	20,8	12		2,86		0,3			13
Запеканка из творога со сгущенным молоком	145.01	150/20	28	29	41	461	291,2	41	325	0,8	113	0,1			1
Чай заварной с сахаром и лимоном	186	200/15/7			14	55	2,86	1	1	0,08		0,10			8,16
Батон		25	2	1	13	66	4								
<b>Итого</b>		<b>547</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>81</b>	<b>643</b>	<b>318,86</b>	<b>54</b>	<b>326</b>	<b>3,74</b>	<b>113</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22,16</b>

## 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>
Йогурт		150	4,35	5,25	22,95	156									
Плов из курицы	90.03	200	21	10	38	327	17,55	32	89	0,78					3,00
Компот из яблок	197.02	180			23	89	5,64	3	3	0,75		0,1			1
Хлеб «Дарницкий»	345	25	2		10	52	24,7			0,42					
<b>Итого</b>		<b>555</b>	<b>27,35</b>	<b>15,25</b>	<b>93,95</b>	<b>624</b>	<b>47,86</b>	<b>35</b>	<b>92</b>	<b>1,95</b>		<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>

## 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
Котлета из говядины	66.01	90	13	11	12	196	31,3	25	126	1,29	2	2,8			
Пюре картофельное	94	150	3	5	20	140	35,67	29	84	1,04	34	0,97			26
Чай заварной с сахаром	184	200			14	53	0,4			0,04					
Булочка рекиценовая		40	3,52	0,79	15,02	78									
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>19,52</b>	<b>16,79</b>	<b>61,02</b>	<b>473,6</b>	<b>77,57</b>	<b>62</b>	<b>228</b>	<b>2,67</b>	<b>36</b>	<b>3,77</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30</b>

## 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
Гуляш из курицы	769	100	13	17	3	221	19,61	16	9	1,3	48	2			4
Макаронные изделия отварные	137	155	5	4	33	197	27,44	9	5	0,98	23	7,9			
Напиток из плодов шиповника	201.01	180	1		24	100	9,98	3	3	0,51					72
Хлеб «Дарницкий»	345	25	2		10	52	24,7			0,42					
<b>Итого</b>		<b>520</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>72</b>	<b>584</b>	<b>90,1</b>	<b>40</b>	<b>33</b>	<b>3,75</b>	<b>71</b>	<b>9,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>91</b>

## 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
Котлета рубленая из птицы	88.02	90	16	7	14	185	9,15	4	2	0,35	24				
Каша гречневая	113	155	7,00	6	28	198	52,91	131	184	3,97	29	1			1
Компот из смеси сухофруктов	196.01	180	2		37	154	63,84	41	57	1,3		2,5			1
Хлеб «Дарницкий»	345	25	2,0		10	52	24,7			0,42					
<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>28</b>	<b>13</b>	<b>90</b>	<b>600</b>	<b>159</b>	<b>186</b>	<b>260</b>	<b>6,46</b>	<b>53</b>	<b>3,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>

## 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
Каша рисовая	121	230/6	6	9	35	247	140	31	141		51	0,3	0,1	0,2	0,3
Какао с молоком	192.01	180	3	3	21	122	99,57	24	91	0,81	16				
Батон		25	2	1	13	66	4								
<b>Итого</b>		<b>571</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>82</b>	<b>496</b>	<b>264</b>	<b>67</b>	<b>232</b>	<b>4</b>	<b>67</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13</b>

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