



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
УЧАЩИХСЯ С 1 ПО 4 КЛАСС (Особенности здоровья) аллергия на фрукты и
свежие овощи

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)

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"

ЗАВТРАК

1-1

1 день Понедельник

Наименование блюда	№ карты	Выход			Пищевые вещества, в г.			Ккал	Минеральные элементы, мг					Витамины				
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C	
Бутерброд с маслом и сыром	2.03	60	6	20	166			115,19	19	97	0,86	31		0	0			
Макаронные изделия с сыром	20.02	240	16	49	383			320,62	27	238	1,42	96		0	0			
Чай заварной с сахаром	184	200		14	53			0,4			0,04							
Итого		522	22	83	602			436,21	46	335	2,32	127		0	0	0		

2 день Вторник

1-2

Наименование блюда	№ карты	Выход			Пищевые вещества, в г.			Ккал	Минеральные элементы, мг					Витамины				
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C	
Яйцо с зеленым горошком	1.02	60	5	2	71			26,92	9	77	1,15	100						
Фрикадельки из кур	87.01	106	15	9	240			36,54			1,37	34						
Каша рисовая рассыпчатая	117	155	3	32	184			46,28	51	100	1,97	29						
Чай заварной с сахаром	184	200		14	53			0,4			0,04							
Хлеб дарницкий	345	25	2	10	52			24,67			0,42							
Итого		546	26,00	25,00	600			134,81	60,00	177,00	4,95	163,00		0,00	0,00	3,00		

3 день Среда

1-3

Наименование блюда	№ карты	Выход			Пищевые вещества, в г.			Ккал	Минеральные элементы, мг					Витамины				
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C	
Йогурт	513	150	4,35	5,25	156,00													
Гуляш из говядины	63.02	125	17,00	14,00	212			17,13	25,00	13,00	2,60							
Пюре картофельное	94	150	3	5	140			35,67	29	84	1,04	34						
Чай заварной с сахаром	184	200		14	53			0,4			0,04							
Хлеб дарницкий	345	25	2	10	52			24,67			0,42							
Итого		650	26,35	24,25	613,00			77,87	54,00	97,00	4,10	34,00		0,00	0,00	62,00		

