

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГОАУ ВГГ

В.В. Воложанина
24 января 2022 года



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ 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. Милицейская, 28а (корпус С)

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ВЯТСКОЙ ГУМАНИТАРНОЙ ГИМНАЗИИ

Первая неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	Выход	№ карты	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	ТТК №4	2,36	9,15	15,02	153	7,8	9,94	27,4	0,02	0,05		0,04	0,02	
Макароны отварные с сыром	200/30/10	16		13	49	383	320,62	27	238	1,42	96	10,5	0	0	0
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	186	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08		0,1		0,01	1,12
Итого	502		18,56	22,25	77,92	591	331,28	37,67	266,74	1,52	96,05	10,6	0,04	0,03	1,12

ВТОРНИК

Наименование блюда	Выход	№ карты	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
Помидор	60				2	14	6	6							
Шницель	90	66	13	11	12	196	31,3	25	126	1,28	2				
Каша рисовая рассыпчатая	150/5	117	3,44	4,42	31,97	185	46,28	51,43	100,32	1,97	29,45	0,69	0,04	0,04	0,85
Сок	200				10	90									
Хлеб дарницкий	30		1,98	0,33	12,3	62	29,6			0,5	0		0,1		0
Итого	535		18,42	15,75	68,27	847	113,18	82,43	226,32	3,75	31,45	0,69	0,14	0,04	0,85

СРЕДА

Наименование блюда	Выход	№ карты	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
Сыр	30		16,8	8,6	52,8	132	305,88	49,76	257,86	2,28	40,32	1,68	0,14	0,16	0,08
Котлета рубленая из птицы	90	88.02	16,00	7,00	14,00	185	9,15	4,00	18,00	0,35	24,00				

Каша гречневая рассыпчатая	150/5	113	7,11	5,77	28,45	197,7	52,91	130,8	184,3	3,97	29,45	0,97	0,15	0,11	0,85
Напиток из шиповника	201	200	0,6	0,3	27	111	11,09	2,96	2,96	0,57	0	0,76	0,01	0,05	80
Батон	25		1,9	0,7	12,7	66	4,0								
Итого	500		42,39	22,40	134,98	692	383,03	187,52	463,12	7,17	93,77	3,41	0,30	0,32	80,93

ЧЕТВЕРГ

Наименование блюда	Выход	№ карты	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
Огурец свежий порционно	60		0,8		2,6	14	46	28	84	1,2	20	0,2	0,06	0,08	20
Бефстроганов из отварного мяса	75/50	61	20,00	14,00	4,00	219	10,46	21,00	172,00	2,32	8,00	0,10			
Картофельное пюре	150	94	3,08	4,95	20,18	140	35,67	28,55	83,58	1,04	22,64	0,20	0,12	0,11	10,44
Чай с сахаром	200	184	0,2	0	13,7	53	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
Хлеб дарницкий	30		1,98	0,33	12,3	62	29,6			0,5	0		0,1		0
Итого	565		26,06	19,28	52,78	488	122,13	77,55	339,58	5,10	50,64	0,50	0,28	0,19	30,44

ПЯТНИЦА

Наименование блюда	Выход	№ карты	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
Мандарин	100		0,8	0,2	7,5	38	35	11	17	0,1	0	0,2	0,06	0,03	27
Гуляш из курицы	50/75	769 ТТК	12,6	4,8	3,8	108									
Макаронные изделия отварные	150/5	137	5,47	4,19	33,32	197	9,29	7,29	40,50	0,74	17,67	0,84	0,07	0,02	8,16
Какао на молоке сгущенном	200	193	3,5	3,4	22,3	130	107,25	26,03	95,2	0,84	9,58	0,09	0,02	0,12	0,15
Булочка рекиценовая	40		3,52	0,79	15,02	78									
Итого	620		25,89	13,38	81,94	550,60	151,54	44,32	152,70	1,68	27,25	1,13	0,15	0,17	35,31

Вторая неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	Выход	№ карты	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
Груша	125		0,45	0,18	19,04	71,30	11,2	8,8	2,5			0,15			5,4

Блины с вареньем	150/25	154	8,00	5,00	65,00	336	4,00	2,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00
Компот из яблок	200	197	0,2	0,1	25,4	99	6,27	3,13	3,83	0,83	0	0,08	0,01	0,01	1,6
Итого	500		8,65	5,28	109,44	506,30	21,47	13,93	10,33	0,83	0,00	0,23	0,01	0,01	8,00

ВТОРНИК

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход</i>	<i>№ карты</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	60				2	14	6	6							
Котлета рубленая из птицы	90	88.02	16,00	7,00	14,00	185	9,15	4,00	18,00	0,35	24,00				
Каша гречневая рассыпчатая	150/5	113	7,11	5,77	28,45	197,7	52,91	130,8	184,3	3,97	29,45	0,97	0,15	0,11	0,85
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	186	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08		0,1		0,01	1,12
Батон	25		1,9	0,7	12,7	66	4,0								
Итого	552		25,19	13,60	71,08	518	74,92	141,53	203,64	4,40	53,45	1,07	0,15	0,12	1,97

СРЕДА

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход</i>	<i>№ карты</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 порционно	60		0,8		2,6	14	46	28	84	1,2	20	0,2	0,06	0,08	20
Гуляш из говядины	50/75	63	17,00	14,00	5,00	212	17,13	25,00	13,00	2,60		3,00			4,00
Каша рисовая рассыпчатая	150/5	117	3,44	4,42	31,97	185	46,28	51,43	100,32	1,97	29,45	0,69	0,04	0,04	0,85
Сок	200				10	90									
Булочка рекиценовая	40		3,52	0,79	15,02	78									
Итого	580		24,76	19,21	64,89	579	109,41	104,43	197,32	5,77	49,45	3,89	0,1	0,12	24,85

ЧЕТВЕРГ

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход</i>	<i>№ карты</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	100		0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,005	0,2	0,03	0,02	10
Тефтели из говядины с рисом	140	72	15	19	17	305	34,25	31	40	2,57	12	5			6
Картофельное пюре	150	94	3,08	4,95	20,18	140	35,67	28,55	83,58	1,04	22,64	0,20	0,12	0,11	10,44
Чай с сахаром	200	184	0,2	0	13,7	53	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0

Хлеб дарницкий	30		1,98	0,33	12,3	62	29,6			0,5	0		0,1		0
Итого	620		20,66	24,68	72,98	607	115,92	68,55	134,58	6,35	34,64	5,40	0,25	0,13	26,44

ПЯТНИЦА

Наименование блюда	Выход	№ карты	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
Банан	100			4,2		87	1								
Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	145	27,87	28,55	41,1	461	291,2	40,9	324,7	0,8	112,9	0,06	0,08	0,4	0,6
Компот из груш	200	197.01			25	99	6,27	3	4	0,83					2
Батон	25		1,9	0,7	12,7	66	4,0								
Итого	495		30	33	79	713	302	44	329	2	113	0	0	0	3

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"

Приказ КОГОАУ ВГГ от 02.11.20 №230-04 на изменение

Санпин от 01.01.2021 (изменение 4-х дней -2,3,4,10.)

колбасу убрали по род.контролю замена