

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 сахар)**

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 лимоном без сахара	186.01	200/7													
Итого		507	22	19	69	549	435,81	46	335	2,28	127	10,5	0	0	0

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 без сахара	196.02	200	1	3	13	56									
Хлеб «Дарницкий»	345	25	2		10	52	24,67			0,42					
Итого		546	22	23	65	543	116,79	61	117	4,18	63	0	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>
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 без сахара	430.03	200													
Хлеб «Дарницкий»	345	25	2		10	52	24,67			0,42					
Итого		600	23	19	43	442	112,47	65	114	4,16	34	3,97	0	0	57

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	2,00	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 без сахара	201.02	200	1		10	57	12	3	3	0,6					200
Батон		25	2	1	13	66	4								
Итого		530	27	14	67	520	86,46	150	205	5,46	53	1	0	0	216

ПЯТНИЦА

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
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 с лимоном без сахара	186.01	200/7				2	2,8	1	2	0,04					3
Батон		25	2	1	13	66	4								
Итого		532	31	31	67	590	318,8	54	327	3,7	113	0,4	0	0	17

Вторая неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
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
Компот из яблок без сахара	197.04	180			4	17	5,76	3							4
Хлеб «Дарницкий»	345	25	2,0		10,0	52	24,7			0,42					
Итого		555	27,35	15,25	74,95	552	47,98	35	89	1,2		0	0	0	7

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 без сахара	430.03	200													
Булочка рекиценовая		40	3,52	0,79	15,02	78									
Итого		540	19,52	16,79	47,02	420,60	77,17	62	228	2,63	36	3,77	0	0	30

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 без сахара	201.02	200	1		10	57	12	3	3	0,6					200
Хлеб «Дарницкий»	345	25	2		10	52	24,7			0,42					
Итого		540	22	21	58	541	92,12	40	33	3,84	71	9,9	0	0	219

ЧЕТВЕРГ

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
Котлета рубленая из птицы	88.02	90	16	7	14	185	9,15	4	2	0,35	24				
Каша гречневая	113	155	7,00	6,00	28	198	52,91	131	184	3,97	29	1			1
Компот из смеси сухофруктов без сахара	196.0 2	200	1	3	13	56									
Хлеб «Дарницкий»	345	25	2,0		10,0	52	24,7			0,42					
Итого		530	27	16	66	502	96,06	145	203	5,16	53	1	0	0	11

ПЯТНИЦА

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
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
Компот из изюма без сахара	44.02	200			13	57	16	8	26	0,6					
Батон		25	2	1	13	66	4								
Итого		591	9	11	74	431	181	51	167	3	51	1	0	0	13

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"