



УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГОАУ ВГТ

В.В.Вологжанина

"28" августа 2024г.

# **ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ** **УЧАЩИХСЯ С 1 ПО 4 КЛАСС (Особенности 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)

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"

## ЗАВТРАК

### 1 день Понедельник

1-1

Наименование блюда	№ карты	Выход	Пищевые вещества, в г.			Ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины				
			Б	Ж	У		Ca	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													
<b>Итого</b>		<b>507</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>69</b>	<b>549</b>	<b>435,81</b>	<b>46</b>	<b>335</b>	<b>2,28</b>	<b>127</b>	<b>10,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

### 2 день Вторник

1-2

Наименование блюда	№ карты	Выход	Пищевые вещества, в г.			Ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины				
			Б	Ж	У		Ca	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 кур	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					
<b>Итого</b>		<b>546</b>	<b>22,00</b>	<b>23,00</b>	<b>65,00</b>	<b>543</b>	<b>116,79</b>	<b>61,00</b>	<b>117,00</b>	<b>4,18</b>	<b>63,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>11,00</b>

### 3 день Среда

1-3

Наименование блюда	№ карты	Выход	Пищевые вещества, в г.			Ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
Мандарин	102.01	100	1		8	38	35	11	17	0,1					27
Гуляш из говядины	63.02	125	17,00	14,00	5,00	212	17,13	25,00	13,00	2,60		3,00			4,00
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					
<b>Итого</b>		<b>600</b>	<b>23,00</b>	<b>19,00</b>	<b>43,00</b>	<b>442,00</b>	<b>112,47</b>	<b>65,00</b>	<b>114,00</b>	<b>4,16</b>	<b>34,00</b>	<b>3,97</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>57,00</b>

## 4 день Четверг

1-4

Наименование блюда	№ карты	Выход	Пищевые вещества, в г.			Ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины				
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
Помидор	55	60	1		2	14	8,4	12	16	0,54					15
Котлета рубленая из птицы	88.02	90	16,00	7,00	14,00	185	9,15	4,00	2,00	0,35	24,00				
Каша гречневая рассыпчатая	113	150/5	7,00	6,00	28,00	198	52,91	131,00	184,00	3,97	29,00	1,00			1,00
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								
<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>27,00</b>	<b>14,00</b>	<b>67,00</b>	<b>520</b>	<b>86,46</b>	<b>150,00</b>	<b>205,00</b>	<b>5,46</b>	<b>53,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>216,00</b>

## 5 день Пятница

1-5

Наименование блюда	№ карты	Выход	Пищевые вещества, в г.			Ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины				
			Б	Ж	У		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 с молоком сгущенным	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	2,80	1,00	2,00	0,04					3,00
Батон		25	2	1	13	66	4								
<b>Итого</b>		<b>532</b>	<b>31,00</b>	<b>31,00</b>	<b>67,00</b>	<b>590,00</b>	<b>318,80</b>	<b>54,00</b>	<b>327,00</b>	<b>3,70</b>	<b>113,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,00</b>

## 6 день Понедельник

2-6

Наименование блюда	№ карты	Выход	Пищевые вещества, в г.			Ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины				
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
Йогурт		150	4,35	5,25	22,95	156,00									
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	5,00	0,98	23,00	7,90			
Компот из яблок без сахара	197.04	180			4	17,00	5,76	3							4
Хлеб дарницкий	345	25	2,0		10,0	52	24,7			0,42					
<b>Итого</b>		<b>610</b>	<b>24,35</b>	<b>26,25</b>	<b>72,95</b>	<b>643,00</b>	<b>77,48</b>	<b>28,00</b>	<b>14,00</b>	<b>2,70</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,00</b>

## 7 день Вторник

2-7

Наименование блюда	№ карты	Выход	Пищевые вещества, в г.			Ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
Огурец свежий	49	60				7	10,2	8	18	0,3					4
Котлета из говядины	66.01	90	13,00	11,00	12,00	196	31,30	25,00	126,00	1,29	2,00	2,80			
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 рекиценная		40	3,52	0,79	15,02	78									
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>19,52</b>	<b>16,79</b>	<b>47,02</b>	<b>420,60</b>	<b>77,17</b>	<b>62,00</b>	<b>228,00</b>	<b>2,63</b>	<b>36,00</b>	<b>3,77</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>30,00</b>

## 8 день Среда

2-8

Наименование блюда	№ карты	Выход	Пищевые вещества, в г.			Ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
Помидор	55	60	1		2	14	8,4	12	16	0,54					15
Биточек рыбный	56.07	90	13	10	12	194	37,52	25	135	1					
Каша рисовая рассыпчатая	117	155	3	4	32	184	46,28	51	100	1,97	29				1
Напиток из плодов шиповника без сахара	201.02	200	1		10	57	12	3	3	0,6					200
Хлеб дарницкий	345	25	2,0		10,0	52	24,7			0,42					
<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>20,00</b>	<b>14,00</b>	<b>66,00</b>	<b>501</b>	<b>128,87</b>	<b>91,00</b>	<b>254,00</b>	<b>4,53</b>	<b>29,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>216,00</b>

## 9 день Четверг

2-9

Наименование блюда	№ карты	Выход	Пищевые вещества, в г.			Ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины				
			Б	Ж	У		Ca	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	28,00	198	52,91	131,00	184,00	3,97	29	1			1
Компот из смеси сухофруктов без сахара	196.02	200	1	3	13	56									
Хлеб дарницкий	345	25	2,0		10,0	52	24,7			0,42					
<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>27,00</b>	<b>16,00</b>	<b>66,00</b>	<b>502</b>	<b>96,06</b>	<b>145,00</b>	<b>203,00</b>	<b>5,16</b>	<b>53,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>11,00</b>

## 10 день Пятница

2-10

Наименование блюда	№ карты	Выход	Пищевые вещества, в г.			Ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины				
			Б	Ж	У		Ca	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								
<b>Итого</b>		<b>591</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>74</b>	<b>431</b>	<b>181</b>	<b>51</b>	<b>167</b>	<b>3</b>	<b>51</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13</b>