



УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГОАУ ВГТ

В.В.Вологжанина

"28" августа 2024г.

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 1 ПО 4 КЛАСС (Особенности здоровья)
аллергия на глютен**

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"
Санпин метод рекомендации 2.4.0162-19

ЗАВТРАК

1 день Понедельник

1-1

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
Салат из свежих помидоров	8.01	60	1	3	3	44	9,65	9	17	0,44					10
Кура отварная	86.01	90	24,00	5,00		142	5,23	1,00	4,00	0,07					1,00
Рагу из овощей	101	150	3,00	12,00	15,00	178	46,73	35,00	65,00	1,23	32,00				32,00
Чай с сахаром и лимоном	186	200/15/7	0,20	0,10	13,90	55	2,86	0,73	1,34	0,08		0,10		0,01	1,12
Итого		522	28,2	20,1	31,9	419	64,47	45,73	87,34	1,82	32	0,1	0	0,01	44,12

2 день Вторник

1-2

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
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	3,00	4,00	32,00	184	46,28		100,00	1,97	29,00				1,00
Компот из смеси сухофруктов	196	200	2		2	171	1					2,8			
Итого		521	21,00	20,00	44,00	606	93,12	10,00	117,00	3,76	63,00	2,80	0,00	0,00	11,00

3 день Среда

1-3

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
Огурец свежий	49	60				7	10,2	8	18	0,3					4
Рыба припущенная	53.01	90	20	6	1	141	16,79	24		0,53					
Картофель отварной	9	150	3,00	5,00	25,00	151	20,00	35,00	89,00	1,00	23,00				30,00
Чай заварной с сахаром	184	200	0,2		14	53	0,4			0,04					
Итого		500	23,20	11,00	40,00	352	47,39	67,00	107,00	1,87	23,00	0,00	0,00	0,00	34,00

4 день Четверг

1-4

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	1,00		2,00	14	8,40	12,00	16,00	0,54					15,00
Мясо отварное	21.01	90	26	20	1	288	19	39	239	2					0,6
Капуста отварная с растительным маслом	7.13	150	3,00	3,00	8,00	73	48,00	16,00	31,00	1,00		1,40			45,00
Напиток из плодов шиповника	201	200	1		27	111	11	3	3	1		1			80
Итого		500	31,00	23,00	38,00	486	86,40	70,00	289,00	4,54	0,00	2,40	0,00	0,00	140,60

5 день Пятница

1-5

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
Гуляш из курицы	769.01	125	14	6	2	120	12,44	6	13	0,31		2	0,1	0,1	4
Каша гречневая рассыпчатая	113	155	7,00	6,00	28,00	198	52,91	131,00	184,00	3,97	29,00	1,00			1,00
Чай с сахаром и лимоном	186	200/15/7			14	55	2,86	0,73	1	0,08		0,1			1
Итого		632	22	13	57	434	89	150	198	7	29	3	0	0	19

6 день Понедельник

2-6

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
Зеленый горошек	1.04	60	2,00		4,00	24	12,00	13,00		0,42					6,00
Бефстроганов из отварного мяса	61.04	100	14	10	3	157	15,61	15	120	1,56	7	0,1			
Сложный гарнир	7.6	200	5,00	7,00	27,00	196	75,00	49,00				3,60	0,10		75,60
Компот из яблок	197.02	180			23	89	5,64	3	3	0,75		0,1			1
Итого		540	21,00	17,00	57,00	466	108,25	80,00	123,00	2,73	7,00	3,80	0,10	0,00	82,60

7 день Вторник

2-7

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
Огурец свежий	49	60				7	10,2	8	18	0,3					4
Тефтели из говядины с рисом	72.01	140	15,00	20,00	11,00	282	36,22	32,00	44,00	2,64	12,00	0,20			7,00
Капуста тушеная	95	150	3,23	4,88	14,10	113	76,95	29,45	59,65	1,13		2,57	0,10	0,10	3,00
Чай заварной с сахаром	184	200	0,2		14	53	0,4			0,04					
Итого		550	18	25	39	455	124	69	122	4	12	3	0	0	14

8 день Среда

2-8

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	1,00		2,00	14	8,40	12,00	16,00	0,54					15,00
Рыба отварная со сливочным маслом	3.2	100	20,00	6,00		126	37,40	43,00	294,00	0,80	40,00				4,00
Каша рисовая рассыпчатая	117	155	3,00	4,00	32,00	184	46,28	51,00	1,00	1,97	29,00				1,00
Напиток из плодов шиповника	201.01	180	1,00		24,00	100	9,98	3,00	3,00	0,51					72,00
Итого		495	25	10	58	424	102	109	314	4	69	0	0	0	92

9 день Четверг

2-9

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
Ассорти из помидоров и огурцов	15.01	60	1		1	11	9,3	10	17	0,42					10
Кура отварная	86.01	90	24,00	5,00		142	5,23	1,00	4,00	0,07					1,00
Пюре гороховое	4	155	8,00	5,00	53,00	285	19,58	14,00	2,00	0,79	23,00	1,10			
Компот из смеси сухофруктов	196	200	2		41	171	1					2,8			
Итого		505	35,00	10,00	95,00	609	35,11	25,00	23,00	1,28	23,00	3,90	0,00	0,00	11,00

10 день Пятница

2-10

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
Салат из свежих огурцов	9.04	60		3	2	33	12,29	7		0,32		2			2
Котлета из говядины	66.07	90	18	14		203	16,54	23	2	2,72					
Картофель отварной	9	150	3,00	5,00	25,00	151	20,00	35,00	89,00	1	23,00				30,00
Компот из изюма	44	200			25,00	98	18,60	8,00	26,00	0,65	1,00				
Итого		500	21	22	52	485	67	73	117	5	24	2	0	0	32