



УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГОАУ ВГГ

В.В.Вологжанина

"28"августа 2024г.

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ 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. Пролетарская, 11а (корпус Б)

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	60	6	6	20	166	115,19	19	97	0,86	31		0	0	
Макаронные изделия с сыром	20.02	240	16	13	49	383	320,62	27	238	1,42	96	10,5	0	0	0
Чай с сахаром и лимоном	186	222	0	0	14	55	2,86	0	1	0,08	0	0,1	0	0	1
Итого		462	22	19	83	604	438,67	46	336	2,36	127	10,6	0	0	1

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	196.01	180	2		37	154	63,84	41	57	1,3		2,5			1
Хлеб дарницкий	345	25	2		10	52	24,67			0,42					
Итого		526	23,00	20,00	89,00	641	180,63	102,00	174,00	5,48	63,00	2,50	0,00	0,00	12,00

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 с сахаром	184	200			14	53	0,4			0,04					
Хлеб дарницкий	345	25	2		10	52	24,67			0,42					
Итого		600	23,00	19,00	57,00	495,00	112,87	65,00	114,00	4,20	34,00	3,97	0,00	0,00	57,00

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		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	155	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	201.01	180	1	0	24	100	9,98	3	3	0,51		1			72
Батон		25	2	1	13	66	4								
Итого		510	27,00	14,00	81,00	563	84,44	150,00	205,00	5,37	53,00	2,00	0,00	0,00	88,00

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
Яблоко	2018	130	1	1	13	61	20,8	12		2,86		0,3			13
Запеканка из творога с молоком сгущенным	145.01	170	28	29	41	461	291,2	41	325	0,8	113	0,1			1
Чай заварной с сахаром и лимоном	186	222			14,00	55	2,86	1,00	1,00	0,08		0,10			8,16
Батон		25	2	1	13	66	4								
Итого		547	31,00	31,00	81,00	643,00	318,86	54,00	326,00	3,74	113,00	0,50	0,00	0,00	22,16

6 день Понедельник

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
Йогурт	513	150	4,35	5,25	22,95	156,00									32
Гуляш из кури	769	100	13	17	3	221	19,61	16	9	1,3	48	2			
Макаронные изделия отварные	137	155	5	4	33	197	27,44	9	5,00	0,98	23,00	7,90			
Компот из яблок	197.02	180			23	89,00	5,64	3	3	0,75		0,1			1
Хлеб дарницкий	345	25	2,0		10,0	52	24,67			0,42					
Итого		610	24,35	26,25	91,95	715,00	77,36	28,00	17,00	3,45	71,00	10,00	0,00	0,00	33,00

7 день Вторник

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 с сахаром	184	200			14	53	0,4			0,04					
Булочка рекиценовая		40	3,52	0,79	15,02	78									
Итого		540	19,52	16,79	61,02	473,60	77,57	62,00	228,00	2,67	36,00	3,77	0,00	0,00	30,00

8 день Среда

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	201.01	180	1		24	100	9,98	3	3	0,51					72
Хлеб дарницкий	345	25	2,0		10,0	52	24,7			0,42					
Итого		510	20,00	14,00	80,00	544	126,85	91,00	254,00	4,44	29,00	0,00	0,00	0,00	88,00

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	196.01	180	2		37	154	63,84	41	57	1,3		2,5			1
Хлеб дарницкий	345	25	2,0		10,0	52	24,7			0,42					
Итого		510	28,00	13,00	90,00	600	159,90	186,00	260,00	6,46	53,00	3,50	0,00	0,00	12,00

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	236	6	9	35	247	140	31	141		51	0,3	0,1	0,2	0,3
Какао с молоком	192.01	180	3	3	21	122	99,57	24	91	0,81	16				
Батон		25	2	1	13	66	4								
Итого		571	12	14	82	496	264	67	232	4	67	1	0	0	13