

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГОАУ ВГГ

В.В. Вологжанина  
31 августа 2022 года



## **ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ С 1 ПО 4 КЛАСС группы продленного дня**

Сезон: осень-зима, весна-лето  
(внебюджетное финансирование )

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
<b>Обед</b>															
Салат из свежих огурцов растительным маслом	9	80	1	4	2	44	16	9	0	0	0	2	0	0	3
Суп картофельный с бобовыми с курой	42	275	7	4	20	144	43	38	1	2	23	0	0	0	13
Рыба припущенная	53.01	90	20	6	1	141	16,79	24		0,53					
Пюре картофельное	94	150	20	6	1	141	35,67	29	84	1,04	34				26
Чай заварной с сахаром	184	200			14	53	0,4			0,04					
Хлеб		30	2	0	12	62	29,6	6	0	0,5	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>		<b>825</b>	<b>50</b>	<b>20</b>	<b>50</b>	<b>585</b>	<b>141,46</b>	<b>106</b>	<b>85</b>	<b>4,11</b>	<b>57</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>42</b>
<b>Полдник</b>															
Какао с молоком	192.01	180	3	3	21	122	99,57	24	91	0,81	16	0,1			
Пирожок печеный с яблоками	161	100	6	5	44	247	21,83	22	64	1,88	35				
<b>Итого</b>		<b>280</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>65</b>	<b>369</b>	<b>121,4</b>	<b>46</b>	<b>155</b>	<b>2,69</b>	<b>51</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>		<b>1105</b>	<b>59</b>	<b>28</b>	<b>115</b>	<b>954</b>	<b>262,86</b>	<b>152</b>	<b>240</b>	<b>6,8</b>	<b>108</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>42</b>

## 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>
<b>Обед</b>															
Салат "Весенний"	36.03	80	1	4	6	68	29,12	10	8	0,42					22
Щи из свежей капусты с курой	33	275	8	11	7	156	41	18		1	39,3	0,4	0	0	10
Печень по-строгановски	83	130	21	16	4	244	32,49	23	364	7,87	23	5	0	2	13
Каша гречневая рассыпчатая	113	155	7	6	28	198	52,91	131	184	3,97	29	1	0	0	1
Напиток яблочно-лимонный	291.01	180	0	0	21	83	9,03	4		0,95	0	0	0	0	3
Хлеб		30	2	0	12	62	29,6	6	0	0,5	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>		<b>850</b>	<b>39</b>	<b>37</b>	<b>78</b>	<b>811</b>	<b>194,15</b>	<b>192</b>	<b>556</b>	<b>14,71</b>	<b>91,3</b>	<b>6,4</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>49</b>
<b>Полдник</b>															
Напиток из плодов шиповника	201.01	180	1	0	24	100	9,98	3	3	0,51		1			72
Пирожок печеный с изюмом	161.01	100	6	5	44	247	21,83	22	64	1,88	35				4
<b>Итого</b>		<b>280</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>68</b>	<b>347</b>	<b>31,81</b>	<b>25</b>	<b>67</b>	<b>2,39</b>	<b>35</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>76</b>
<b>Всего</b>		<b>1130</b>	<b>46</b>	<b>42</b>	<b>146</b>	<b>1158</b>	<b>225,96</b>	<b>217</b>	<b>623</b>	<b>17,1</b>	<b>126,3</b>	<b>7,4</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>125</b>

## СРЕДА

<i>Наименование блюда</i>	<i>№ карты</i>	<i>Выход</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>ккал</i>	<i>Ca</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>
<b>Обед</b>															
Салат из свеклы с изюмом	51	80	1	4	12	89	21,61	13	25	0,82	0	2			1
Уха "Рыбацкая"	47.01	265	6	4	13	107	28,9	25	53	1,02	13				16
Котлета рубленая из птицы	88.02	90	16	7	14	185	9,15	4,00	2,00	0,35	24,00				
Макаронные изделия отварные	137	155	5	4	33	197	27,44	9,00	5,00	0,98	23,00	7,90			
Компот из смеси сухофруктов	196.01	180	2	0	37	154	63,84	41	57	1,3		2	0	0	1
Хлеб		30	2	0	12	62	29,6	6	0	0,5	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>		<b>800</b>	<b>32</b>	<b>19</b>	<b>121</b>	<b>794</b>	<b>180,54</b>	<b>98</b>	<b>142</b>	<b>4,97</b>	<b>60</b>	<b>11,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>
<b>Полдник</b>															
Бутерброд с маслом и сыром	2.02	65	7	10	20	204	159,8	13	120	0	71	0	0	0	0
Чай заварной с сахаром и лимоном	186	222	0	0	14	55	2,86	1	1	0,08	0	0	0	0	1
<b>Итого</b>		<b>287</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>34</b>	<b>259</b>	<b>162,66</b>	<b>14</b>	<b>121</b>	<b>0,08</b>	<b>71</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>		<b>1087</b>	<b>39</b>	<b>29</b>	<b>155</b>	<b>1053</b>	<b>343,2</b>	<b>112</b>	<b>263</b>	<b>5,05</b>	<b>131</b>	<b>11,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19</b>

## 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>
<b>Обед</b>															
Салат из моркови с растительным маслом	10	80	1	4	12	80	16,56	23	33	0,44		2			3
Рассольник домашний с курой	37	275	2	6	14	118	31,28	8	62	0,93	202	2			17
Плов из курицы	90.02	240	30	18	41	446	19,12	34	96	0,83					3,00
Компот из изюма	44.01	180	0	0	23	88	16,74	8	23	0,59	1				
Хлеб		30	2	0	12	62	29,6	6	0	0,5	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>		<b>805</b>	<b>35</b>	<b>28</b>	<b>102</b>	<b>794</b>	<b>113,3</b>	<b>79</b>	<b>214</b>	<b>3,29</b>	<b>203</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23</b>
<b>Полдник</b>															
Пирог с картофелем	255.02	100	7	4	40	231	1,92	1		0,26					2
Компот из груш	197.03	180			23	89	5,64	3	3	5,64					1
<b>Итого</b>		<b>280</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>63</b>	<b>320</b>	<b>7,56</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>
<b>Всего</b>		<b>1085</b>	<b>42</b>	<b>32</b>	<b>165</b>	<b>1114</b>	<b>120,86</b>	<b>83</b>	<b>217</b>	<b>9,19</b>	<b>203</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26</b>

## ПЯТНИЦА

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
<b>Обед</b>															
Салат из квашеной капусты	40	100	2	5	7	76	43,15	13	24	0,52	0	2	0	0	11
Борщ с мясом	76.01	262,5	2	6	14	115	44,3	25	58	1,14	247				21
Котлета из говядины	66.01	90	13	11	12	196	31,3	25	126	1,29	2	2,8			
Картофель отварной	9	150	3	5	25	151	20	35	89	1	23	0	0	0	
Компот из кураги	401.04	180	2		37	154	63,84	41				2			1
Хлеб	345	25	2	0	10	52	24,67	0	0	0,42	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>		<b>807,5</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>105</b>	<b>744</b>	<b>227,26</b>	<b>139</b>	<b>297</b>	<b>4,37</b>	<b>272</b>	<b>6,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>33</b>
<b>Полдник</b>															
Кофейный напиток на молоке	189.13	180	3	3	16	98	95,4	11	70	0,12	8	0,1	0	0	1
Пирог с капустой	255	100	7	6	38	231	1,92	1		0,26					2
<b>Итого</b>		<b>280</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>54</b>	<b>329</b>	<b>97,32</b>	<b>12</b>	<b>70</b>	<b>0,38</b>	<b>8</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>
<b>Всего</b>		<b>1087,5</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>159</b>	<b>1073</b>	<b>324,58</b>	<b>151</b>	<b>367</b>	<b>4,75</b>	<b>280</b>	<b>6,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36</b>

## Вторая неделя

### ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
<b>Обед</b>															
Салат "Витаминный"	41	80	1	4	9	71	27,61	15	24	0,72		2			5
Суп картофельный с макаронными изделиями с курой	33	275	3	5	21	139	19,72	27	1	0,99	217	2			17
Шницель	66.02	90	13	11	12	196	31,3	25	126	1,28	5	3			
Каша гречневая рассыпчатая	113	155	7	6	28	198	52,91	131	184	3,97	29	1	0	0	1
Какао с молоком	192.01	180	3	3	21	122	99,57	24	91	0,81	16				
Хлеб	345	25	2	0	10	52	24,67	0	0	0,42	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>		<b>805</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>101</b>	<b>778</b>	<b>255,78</b>	<b>222</b>	<b>426</b>	<b>8,19</b>	<b>267</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23</b>
<b>Полдник</b>															
Пирожок со сгущенкой	167.02	100	9	7	56	328	158,41		1			1			
Компот из груш	197.03	180	0	0	23	89	5,64	3	3	0,75	0	0	0	0	1
<b>Итого</b>		<b>280</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>79</b>	<b>417</b>	<b>164,05</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>		<b>1085</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>180</b>	<b>1195</b>	<b>419,83</b>	<b>225</b>	<b>430</b>	<b>8,94</b>	<b>267</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24</b>

## 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>
<b>Обед</b>															
Салат из свежих помидоров	8	80	1	3	4	47	11	10	19	1	0	0	0	258	6
Суп крестьянский с крупой и курой	43.02	262,5	2	6	12	115	28,69	13	51	0,46	202				6
Фрикадельки из кури	87.01	106	15	16	9	240	36,54	17		1,37	34				
Капуста тушеная	95	150	3	5	14	113	77	29	60	1		2,6	0,1	0,1	24,7
Компот из смеси сухофруктов	196.01	180	2	0	37	154	63,84	41	57	1,3	0	2,5	0	0	1
Хлеб	345	25	2	0	10	52	24,67	0	0	0,42	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>		<b>803,5</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>86</b>	<b>721</b>	<b>241,74</b>	<b>110</b>	<b>187</b>	<b>5,55</b>	<b>236</b>	<b>5,1</b>	<b>0,1</b>	<b>258,1</b>	<b>37,7</b>
<b>Полдник</b>															
Компот из яблок	197.02	180			24	89	5,64	3	3	0,75					1
Пирожное под помадку		80	3,52	13,36	53,28	342									
<b>Итого</b>		<b>260</b>	<b>3,52</b>	<b>13,36</b>	<b>77,28</b>	<b>431</b>	<b>5,64</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>		<b>1063,5</b>	<b>28,52</b>	<b>43,36</b>	<b>163,28</b>	<b>1152</b>	<b>247,38</b>	<b>113</b>	<b>190</b>	<b>6,3</b>	<b>236</b>	<b>5,1</b>	<b>0,1</b>	<b>258,1</b>	<b>38,7</b>

## 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>
<b>Обед</b>															
Винегрет овощной	26	100	1	10	9	133	25,95	16	41	0,86	0	5	0	0	12
Рассольник «Ленинградский» с курой	36.02	262,5	4	8	18	162	23,42	27	64	1,26	9	2			16
Биточек рыбный	56.04	90	14	10	14	199	41,66	27		0,88					
Картофель отварной	9	155	5	4	33	197	27,44	9	5	0,98	23	7,9			
Напиток яблочно-лимонный	180	180			23	89	5,64	3	3	5,64					1
Хлеб	345	25	2	0	10	52	24,67	0	0	0,42	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>		<b>812,5</b>	<b>26</b>	<b>32</b>	<b>107</b>	<b>832</b>	<b>148,78</b>	<b>82</b>	<b>113</b>	<b>10,04</b>	<b>32</b>	<b>14,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>29</b>
<b>Полдник</b>															
Бутерброд с сыром	3.03	60	11	5	15	146	306	19	234	0,57	51				
Кофейный напиток на молоке	189.13	180	3	3	16	98	95,4	11	70	0,12	8				1
<b>Итого</b>		<b>240</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>31</b>	<b>244</b>	<b>401,4</b>	<b>30</b>	<b>304</b>	<b>0,69</b>	<b>59</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>		<b>1052,5</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>138</b>	<b>1076</b>	<b>550,18</b>	<b>112</b>	<b>417</b>	<b>10,73</b>	<b>91</b>	<b>14,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30</b>

## ЧЕТВЕРГ

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
<b>Обед</b>															
Салат картофельный с зеленым горошком и растительным маслом	22	80	3	10	10	145	12,59	14,64	53,13	0,62	12	3,65	0,07	0,07	2,53
Суп из овощей с мясом куры	95.03	261	4	6	11	114	21,9	21	1	0,77					21
Плов из говядины	81.01	250	26	25	48	490	20,38	55		3,67					1
Компот из изюма	44.01	180	0	0	23	88	16,74	8	23	0,59	1				
Хлеб «Дарницкий»	345	25	2	0	10	52	24,67	0	0	0,42	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>		<b>796</b>	<b>35</b>	<b>41</b>	<b>102</b>	<b>889</b>	<b>96,28</b>	<b>98,64</b>	<b>77,13</b>	<b>6,07</b>	<b>13</b>	<b>3,65</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>24,53</b>
<b>Полдник</b>															
Чай заварной с сахаром	184	200	0	0	14	53	0,4	0	0	0,04	0				
Корж молочный		75	4,88	8,25	48,75	292,5			0						1
<b>Итого</b>		<b>275</b>	<b>4,88</b>	<b>8,25</b>	<b>62,75</b>	<b>345,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>		<b>1071</b>	<b>39,88</b>	<b>49,25</b>	<b>164,75</b>	<b>1234,5</b>	<b>96,68</b>	<b>98,64</b>	<b>77,13</b>	<b>6,11</b>	<b>13</b>	<b>3,65</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>25,53</b>

## ПЯТНИЦА

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
<b>Обед</b>															
Салат из свеклы с изюмом	51	80	1	4	12	89	21,61	13	25	0,82		2			1
Суп картофельный с рыбными консервами	97.01	250	11	3	17	137	113,3	0	0	1,36	222	0	0	0	8
Голубцы ленивые с соусом	75.01	115	7	5	6	100	20,66	15	0	0,69	6	0	0	0	1
Каша гречневая рассыпчатая	113	155	7	6	28	198	52,91	131	184	3,97	29	1	0	0	1
Компот из кураги	401.01	200	1	0	32	130	39,4	25	0	0,84	117	1	0	0	1
Хлеб	345	25	2	0	10	52	24,67	0	0	0,42	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>		<b>825</b>	<b>29</b>	<b>18</b>	<b>105</b>	<b>706</b>	<b>272,55</b>	<b>184</b>	<b>209</b>	<b>8,1</b>	<b>374</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
<b>Полдник</b>															
Чай заварной с сахаром и лимоном	186	222	0	0	14	55	2,86	1	1	0,08		0,1			1
Бутерброд с маслом	4	40	2	9	15	153	7,8	10	27	0,02	101	1	0	0	0
<b>Итого</b>		<b>262</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	<b>29</b>	<b>208</b>	<b>10,66</b>	<b>11</b>	<b>28</b>	<b>0,1</b>	<b>101</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>		<b>1087</b>	<b>31</b>	<b>27</b>	<b>134</b>	<b>914</b>	<b>283,21</b>	<b>195</b>	<b>237</b>	<b>8,2</b>	<b>475</b>	<b>5,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13</b>

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"