

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГОАУ ВГГ

В.В. Вологжанина  
28 августа 2023 года



## **ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 5 ПО 11 КЛАСС**

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	Fe	В1	В2	С
Салат из свежих помидоров	22	100	1	10	3	111	29,94	18	0,84			24
Филе куриное отварное	86.02	100	27	5		158	5,23	1	0,07			1
Рагу из овощей	101.02	200	12	15	21	264	44,53		1,43			10
Чай заварной с сахаром	184	200	3	5	20	140	35,67	29	1,04			26
Хлеб «Дарницкий»	345	25	2		10	52	24,67		0,42			
<b>Итого</b>		<b>625</b>	<b>45</b>	<b>35</b>	<b>54</b>	<b>725</b>	<b>140,04</b>	<b>48</b>	<b>3,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>61</b>

### ВТОРНИК

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	Fe	В1	В2	С
Ассорти из помидоров и огурцов	15.02	100	1		2	18	15,5	17	0,7			16
Фрикадельки из кур	87.01	106	15	16	9	240	36,54		1,37			
Каша рисовая рассыпчатая	117.01	185	4	5	44	240	5,48	30	0,62			1
Компот из смеси сухофруктов	196.01	180	2		37	154	63,84	41	1,3			1
Хлеб «Дарницкий»	345	25	2		10	52	24,67		0,42			
<b>Итого</b>		<b>596</b>	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>102</b>	<b>704</b>	<b>146,03</b>	<b>88</b>	<b>4,41</b>			<b>18</b>

## СРЕДА

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Ca	Mg	Fe	B1	B2	С
Мандарин	102.01	100	1		8	38	35	11	0,1			27
Гуляш из говядины	63	100	14	13	3	187	7,6	18				
Пюре картофельное	94.01	180	5	7	29	203	52,21	42				
Чай заварной с сахаром	184	200	3	5	20	140	35,67	29	1,04			26
Хлеб «Дарницкий»	345	25	2		10	52	24,67		0,42			
<b>Итого</b>		<b>605,00</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>70</b>	<b>620</b>	<b>155,15</b>	<b>100</b>	<b>1,56</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>53</b>

## ЧЕТВЕРГ

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Ca	Mg	Fe	B1	B2	С
Помидор	55.01	100	1	1	4	24	14	20				25
Котлета рубленая из птицы	88.03	106	17	8	16	206	10,26	4	0,4			
Каша гречневая рассыпчатая	254	185	10	7	45	288	16,88	160	5,47			
Напиток из плодов шиповника	201.01	180	1	0	24	100	9,98	3	3	0,51		72
Батон		25	2	1	13	66	4					
<b>Итого</b>		<b>596</b>	<b>31</b>	<b>17</b>	<b>102</b>	<b>684</b>	<b>55,12</b>	<b>187</b>	<b>8,87</b>	<b>0,51</b>	<b>0</b>	<b>97</b>

## ПЯТНИЦА

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
Яблоки	2018	130	1	1	13	61	20,8	12	2,86			13
Запеканка из творога	7.08	200	37	24	35	517	323,96	48	1,24		1	1
Молоко сгущенное	692	50	4	3	28	148	158,5	17	0,1			1
Чай заварной с сахаром и лимоном	186	222			14	55	2,86	1	0,08			8,16
Батон		25	2	1	13	66	4					
<b>Итого</b>		<b>627</b>	<b>44</b>	<b>29</b>	<b>103</b>	<b>847</b>	<b>510,12</b>	<b>78</b>	<b>4,28</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>23,16</b>

## СУББОТА

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
Салат из квашеной капусты	40	100	2	5	7	76	43,15	13	0,52			11
Шницель	66.04	100	17	14	15	262	34,77	28	1,43			
Каша гречневая рассыпчатая	254	185	10	7	45	288	16,88	160	5,47			
Соус красный основной	30	50		1	3	22	3,39	4	0,13			1
Компот из смеси сухофруктов	196.01	180	2		37	154	63,84	41	1,3			1
Хлеб «Дарницкий»	345	25	2		10	52	24,67		0,42			
<b>Итого</b>		<b>640</b>	<b>33</b>	<b>27</b>	<b>117</b>	<b>854</b>	<b>186,7</b>	<b>246</b>	<b>9,27</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13</b>

## Вторая неделя

### ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	Fe	В1	В2	С
Салат «Весенний»	36	100	1	5	9	90	46,03	15	0,65			32
Плов из курицы	90.02	240	30	18	41	446	19,12	34	0,83			3
Компот из яблок	197.02	180	0	0	23	89	5,64	3	0,75			1
Хлеб «Дарницкий»	345	25	2		10	52	24,67		0,42			
<b>Итого</b>		<b>545</b>	<b>33</b>	<b>23</b>	<b>83</b>	<b>677</b>	<b>95,46</b>	<b>52</b>	<b>2,65</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36</b>

### ВТОРНИК

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	Fe	В1	В2	С
Огурец свежий	91	100	1			11	17	14	0,5			7
Котлета из говядины	66.03	100	15	12	13	218	41,72	33	1,71			
Пюре картофельное	94.01	180	5	7	29	203	52,21	42	1,51			
Чай заварной с сахаром	184	200			14	53	0,4		0,04			
Булочка рекиценовая		40	4	1	15	78						
<b>Итого</b>		<b>620</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>71</b>	<b>563</b>	<b>111,33</b>	<b>89</b>	<b>3,76</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>

## СРЕДА

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	Fe	В1	В2	С
Помидор свежий	55.01	100	1		4	24	14	20	0,9			25
Гуляш из кури	769	100	13	17	3	221	19,61	16	1,3			4
Макаронные изделия отварные	137.01	185	7	5	39	230	11,31	9	0,92			
Напиток из плодов шиповника	201.01	180			24	100	9,98	3	0,51			72
Хлеб «Дарницкий»	345	25	2		10	52	24,67		0,42			
<b>Итого</b>		<b>590</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>80</b>	<b>627</b>	<b>79,57</b>	<b>28</b>	<b>4,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>101</b>

## ЧЕТВЕРГ

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	Fe	В1	В2	С
Ассорти из помидоров и огурцов	15.02	100	1		2	18	15,5	17	0,7			16
Котлета рубленая из птицы	88.03	100	20	25	13	357	26,56	28	2,38			1
Каша гречневая	254	185	10	7	45	288	16,88	160	5,47			
Компот из смеси сухофруктов	196.01	180	2		37	154	63,84	41	1,3			1
Хлеб «Дарницкий»	345	25	2		10	52						
<b>Итого</b>		<b>590</b>	<b>35</b>	<b>32</b>	<b>107</b>	<b>869</b>	<b>122,78</b>	<b>246</b>	<b>9,85</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>

## ПЯТНИЦА

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
Салат из свежих огурцов	9.01	100	1	5	3	55	20,49	12	0,53			4
Голубцы ленивые с соусом	75.01	115	7	5	6	100	20,66	15	0,69			1
Картофель отварной с маслом	9.03	184	4	4	27	159	16,88		1,48			7
Компот из изюма	44	200			25	98	18,6	8	0,65			
Хлеб «Дарницкий»	345	25	2		10	52						
<b>Итого</b>		<b>571</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>71</b>	<b>464</b>	<b>76,63</b>	<b>35</b>	<b>3,35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>

## СУББОТА

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
Салат из квашеной капусты	40	100	2	5	7	76	43,15	13	0,52			11
Брезоль из курицы по-одесски	315.02.	100	29	19	5	306	22,03	5	0,81			
Макаронные изделия отварные	137.01	185	7	5	39	230	11,31	9	0,92			
Сок		200			20	90						
Хлеб «Дарницкий»	345	25	2		10	52						
<b>Итого</b>		<b>610</b>	<b>40</b>	<b>29</b>	<b>81</b>	<b>754</b>	<b>54,46</b>	<b>27</b>	<b>2,25</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11</b>

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"