

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГОАУ ВГГ

В.В. Вологжанина
28 августа 2023 года



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МОБИЛИЗОВАННЫХ ГРАЖДАН

Сезон: осень-зима, весна-лето
(бюджетное 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			
Итого		625	45	35	54	725	140,04	48	3,8	0	0	61

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 курицы	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	345	25	2		10	52	24,67		0,42			
Итого		596	24	21	102	704	146,03	88	4,41			18

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			
Итого		605,00	25	25	70	620	155,15	100	1,56	0	0	53

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					
Итого		596	31	17	102	684	55,12	187	8,87	0,51	0	97

ПЯТНИЦА

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	Fe	В1	В2	С
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					
Итого		627	44	29	103	847	510,12	78	4,28	0	1	23,16

СУББОТА

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	Fe	В1	В2	С
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	345	25	2		10	52	24,67		0,42			
Итого		640	33	27	117	854	186,7	246	9,27	0	0	13

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 «Даринцкий»	345	25	2		10	52	24,67		0,42			
Итого		545	33	23	83	677	95,46	52	2,65	0	0	36

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						
Итого		620	25	20	71	563	111,33	89	3,76	0	0	7

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			
Итого		590	22	22	80	627	79,57	28	4,05	0	0	101

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						
Итого		590	35	32	107	869	122,78	246	9,85	0	0	18

ПЯТНИЦА

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	Fe	В1	В2	С
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						
Итого		571	14	14	71	464	76,63	35	3,35	0	0	12

СУББОТА

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	Fe	В1	В2	С
Салат из квашеной капусты	40	100	2	5	7	76	43,15	13	0,52			11
Брезоль из кури 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						
Итого		610	40	29	81	754	54,46	27	2,25	0	0	11

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"