

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГОАУ ВГГ

В.В. Вологжанина
08 ноября 2021 года



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ 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. Милицейская, 28а (корпус С)

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ВЯТСКОЙ ГУМАНИТАРНОЙ ГИМНАЗИИ

Первая неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	Выход	№ карты	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	ТТК №4	2,36	9,15	15,02	153	7,8	9,94	27,4	0,02	0,05		0,04	0,02	
Макароны отварные с сыром	200/30/10	16		13	49	383	320,62	27	238	1,42	96	10,5	0	0	0
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	186	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08		0,1		0,01	1,12
Итого	502		18,56	22,25	77,92	591	331,28	37,67	266,74	1,52	96,05	10,6	0,04	0,03	1,12

ВТОРНИК

Наименование блюда	Выход	№ карты	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
Помидор	60				2	14	6	6							
Шницель	90	66	13	11	12	196	31,3	25	126	1,28	2				
Каша рисовая рассыпчатая	150/5	117	3,44	4,42	31,97	185	46,28	51,43	100,32	1,97	29,45	0,69	0,04	0,04	0,85
Сок	200				10	90									
Хлеб дарницкий	30		1,98	0,33	12,3	62	29,6			0,5	0		0,1		0
Итого	535		43,42	36,75	63,27	803	81,88	57,43	100,32	2,47	29,45	0,69	0,14	0,04	0,85

СРЕДА

Наименование блюда	Выход	№ карты	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
Сыр	60		16,8	8,6	52,8	132	305,88	49,76	257,86	2,28	40,32	1,68	0,14	0,16	0,08
Котлета рубленая из птицы	90	88	18,23	22,50	11,48	321	23,85	25,54	168,75	2,14	58,39	1,01	0,09	0,14	0,68
Каша гречневая рассыпчатая	150/5	113	7,11	5,77	28,45	197,7	52,91	130,8	184,3	3,97	29,45	0,97	0,15	0,11	0,85

Напиток из шиповника	200	201	0,6	0,3	27	111	11,09	2,96	2,96	0,57	0	0,76	0,01	0,05	80
Батон	25		1,9	0,7	12,7	66	4,0								
Итого	530		44,62	37,90	132,46	828	397,73	209,06	613,87	8,96	128,16	4,42	0,39	0,46	81,61

ЧЕТВЕРГ

Наименование блюда	Выход	№ карты	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
Огурец свежий порционно	60		0,8		2,6	14	46	28	84	1,2	20	0,2	0,06	0,08	20
Голубцы ленивые с соусом	80/35	75	7,00	5,00	6,00	100	20,66	15,00		1,00	6,00				1,00
Картофельное пюре	150	94	3,08	4,95	20,18	140	35,67	28,55	83,58	1,04	22,64	0,20	0,12	0,11	10,44
Чай с сахаром	200	184	0,2	0	13,7	53	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
Хлеб дарницкий	30		1,98	0,33	12,3	62	29,6			0,5	0		0,1		0
Итого	530		19,11	16,08	60,30	465,00	142,97	81,45	293,69	4,06	44,97	3,21	0,34	0,29	30,49

ПЯТНИЦА

Наименование блюда	Выход	№ карты	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
Груша	100		0,36	0,14	15,23	57	9	7	2			0,12			4,3
Гуляш из курицы	50/75	769 ТТК	12,6	4,8	3,8	108									
Макаронные изделия отварные	150/5	137	5,47	4,19	33,32	197	9,29	7,29	40,50	0,74	17,67	0,84	0,07	0,02	8,16
Какао на молоке сгущенном	200	193	3,5	3,4	22,3	130	107,25	26,03	95,2	0,84	9,58	0,09	0,02	0,12	0,15
Булочка рекиценовая	40		3,52	0,79	15,02	78									
Итого	520		25,45	13,32	89,67	569,60	125,54	40,32	137,70	1,58	27,25	1,05	0,09	0,14	12,61

Вторая неделя ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	Выход	№ карты	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
Мандарин	100		11,4	8,3	80,4	45	35	11	17	23	12	0,4	0,08	0,03	38
Блины с вареньем	150/25	154	8,00	5,00	65,00	336	4,00	2,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00
Компот из яблок	200	197	0,2	0,1	25,4	99	6,27	3,13	3,83	0,83	0	0,08	0,01	0,01	1,6
Итого	475		19,60	13,40	170,80	480	45,27	16,13	24,83	23,83	12,00	0,48	0,09	0,04	40,60

ВТОРНИК

Наименование блюда	Выход	№ карты	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
Помидор	60				2	14	6	6							
Котлета рубленая из птицы	90	88	18,23	22,50	11,48	321	23,85	25,54	168,75	2,14	58,39	1,01	0,09	0,14	0,68
Каша гречневая рассыпчатая	150/5	113	7,11	5,77	28,45	197,7	52,91	130,8	184,3	3,97	29,45	0,97	0,15	0,11	0,85
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	186	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08		0,1		0,01	1,12
Батон	25		1,9	0,7	12,7	66	4,0								
Итого	552		27,42	29,10	68,56	654	89,62	163,07	354,39	6,19	87,84	2,08	0,24	0,26	2,65

СРЕДА

Наименование блюда	Выход	№ карты	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
Огурец свежий порционно	60		0,8		2,6	14	46	28	84	1,2	20	0,2	0,06	0,08	20
Гуляш из говядины	50/75	63	17,00	14,00	5,00	212	17,13	25,00	13,00	2,60		3,00			4,00
Каша рисовая рассыпчатая	150/5	117	3,44	4,42	31,97	185	46,28	51,43	100,32	1,97	29,45	0,69	0,04	0,04	0,85
Сок	200				10	90									
Булочка рекиценовая	40		3,52	0,79	15,02	78									
Итого	580		27,96	23,91	62,39	627	102,89	104,22	375,42	5,97	49,45	1,46	0,14	0,24	21,18

ЧЕТВЕРГ

Наименование блюда	Выход	№ карты	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
Яблоки	100		0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,005	0,2	0,03	0,02	10
Запеканка картофельная с мясом	230	78	18,1	22,9	28,2	394	28,23	53,7	232,06	3,56	17,7	4,71	0,15	0,18	3,77
Чай с сахаром	200	184	0,2	0	13,7	53	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
Хлеб дарницкий	30		1,98	0,33	12,3	62	29,6			0,5	0		0,1		0
Итого	560		20,68	23,63	64,00	556	74,23	62,70	243,06	6,30	17,71	4,91	0,28	0,20	13,77

ПЯТНИЦА

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход</i>	<i>№ карты</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>
Салат из квашеной капусты с растительным маслом	80	4	1,20	3,60	5,60	61	34,52	10,27	19,36	0,42	0,00	1,90	0,01	0,02	8,74
Макаронник с мясом	200	79	15,9	14,7	31,5	324	15,7	18,78	111,82	1,34	25,55	2,61	0,04	0,08	0
Какао с молоком	200	192	3,6	3,6	22,8	135	110,63	36,97	101,09	0,9	18	0,11	0,03	0,13	0,52
Батон	25		1,9	0,7	12,7	66	4,0								
Итого	505		23	23	73	586	165	66	232	3	44	5	0	0	9