

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГОАУ ВГГ

В.В. Вологжанина  
7 февраля 2022 года



## **ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7 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. Свободы, 76 (корпус А)

## Первая неделя

### ПОНЕДЕЛЬНИК

<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>Fe</i>	<i>В1</i>	<i>В2</i>	<i>С</i>
Салат "Студенческий"	24	80	3	8	5	107	13	11		0,1	0,1	1,5
Оладьи из печени по-кунцевски	84	50	10	7	7	131	15,37	12	3,16			6
Каша гречневая рассыпчатая	254	185	10	7	45	288	16,88	160	5,47			
Компот из кураги	401.01	200	1		32	130	39,4	25	0,84			1
Хлеб	345	25	1		9	46	24,67		0,42			
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>98</b>	<b>702</b>	<b>109,32</b>	<b>208</b>	<b>9,89</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>8,5</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>Fe</i>	<i>В1</i>	<i>В2</i>	<i>С</i>
Салат из свеклы с растительным маслом	17.01	100	1	8	7	105	34,61	19	1,2			2
Жаркое по-домашнему	65	200	19	14	28	319	32,83	60	3,95			35
Чай пакетированный черный с сахаром	4.01	200			14	53	0,4					
Хлеб	345	25	1		9	46	24,67		0,42			
<b>Итого</b>		<b>525</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>58</b>	<b>523</b>	<b>92,51</b>	<b>79</b>	<b>5,57</b>			<b>37</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>Fe</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>С</i>
Салат картофельный с зеленым горошком	22	80	3	8	7	113	13	15	1	0,1	0,1	2,5
Гуляш из кури	769	100	13	17	3	221	19,61	16	1,3			4
Каша рисовая рассыпчатая	117	155	3	4	32	184	46,28	51	1,97			2
Компот из изюма	44	200			25	98	18,6	8				
Хлеб	345	25	1		9	46	24,67	90	0,42			8,5
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>20</b>	<b>29</b>	<b>76</b>	<b>662</b>	<b>122,16</b>	<b>180</b>	<b>4,69</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>17</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>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>С</i>
Винегрет овощной	26	100	1	10	9	133	25,95	16	0,86			12
Биточек рыбный	56.02	120	19	13	18	266	55,55	36	1,18			
Пюре картофельное	94	150	3	5	20	140	35,67	29	1,04			26
Чай пакет зеленый с сахаром	45	200			15	60	0,45		0,05			
Хлеб	345	25	1		9	46	24,67		0,42			
<b>Итого</b>		<b>595</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>71</b>	<b>645</b>	<b>142,29</b>	<b>81</b>	<b>3,55</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38</b>

## ПЯТНИЦА

<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>Fe</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>С</i>
Салат из свеклы с соленым огурцом	28	100	1	9	5	104	25,73		0,92			10
Котлета из говядины	66.03	100	15	12	13	218	41,72	33	1,71			
Макаронные изделия отварные	137.01	185	7	5	39	230	11,31	9	0,92			
Напиток из плодов шиповника	201	200	1		27	111	11,09	3	0,57			80
Хлеб	345	25	1		9	46	24,67		0,42			
<b>Итого</b>		<b>610</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>93</b>	<b>709</b>	<b>114,52</b>	<b>45</b>	<b>4,54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>90</b>

## СУББОТА

<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>Fe</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>С</i>
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
Чай пакетированный черный с сахаром	45				14	53	0,4					
Хлеб	345	25	1		9	46	24,67		0,42			
<b>Итого</b>		<b>660</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>93</b>	<b>747</b>	<b>123,26</b>	<b>205</b>	<b>7,97</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>

## Вторая неделя

### ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	Fe	В1	В2	С
Салат из свежих помидоров и огурцов	15	100	1	20	2	194	12,54	14	0,57			13
Котлета рубленая из птицы	88	80	13	16	14	250	42,68	17	1,29			1
Каша рисовая рассыпчатая	117	155	3	4	32	184	46,28	51	1,97			2
Компот из кураги	401.01	200	1		32	130	39,4	25	0,84			1
Хлеб	345	25	1		9	46	24,67		0,42			
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>19</b>	<b>40</b>	<b>89</b>	<b>804</b>	<b>165,57</b>	<b>107</b>	<b>5,09</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17</b>

### ВТОРНИК

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	Fe	В1	В2	С
Яйцо с зеленым горошком	1.02	60	6	5	2	71	26,92	9	1,15			2
Бифштекс по-домашнему	270.01	50	11	20		221	9,61	1	0,03			
Макаронные изделия отварные	137.01	185	7	5	39	230	11,31	9	0,92			
Чай пакетированный черный с сахаром	4.01	200			14	53	0,4					
Хлеб	345	25	1		9	46	24,67		0,42			
<b>Итого</b>		<b>520</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>64</b>	<b>621</b>	<b>72,91</b>	<b>19</b>	<b>2,52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</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>Fe</i>	<i>В1</i>	<i>В2</i>	<i>С</i>
Салат яично-крабовый	361	90	5	15	17	220	29,64	7	1,46			
Рыба припущенная	52	50	12	4		79	11,47	17	0,34			
Пюре картофельное	94	150	3	5	20	140	35,67	29	1,04			26
Компот из изюма	44	200			25	98	18,6	8				
Хлеб	345	25	1		9	46	24,67		0,42			
<b>Итого</b>		<b>515</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>71</b>	<b>583</b>	<b>120,05</b>	<b>61</b>	<b>3,26</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26</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>Fe</i>	<i>В1</i>	<i>В2</i>	<i>С</i>
Салат из свеклы с сыром	125	100	6	17	7	206	191,43	25	1,21			8
Плов из курицы	311	50/100	17	7	27	244	13,36	23	0,56			2
Чай пакетированный черный с сахаром	04.январь	200			14	53	0,4					
Хлеб	345	25	1		9	46	24,67		0,42			
<b>Итого</b>		<b>475</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>57</b>	<b>549</b>	<b>229,86</b>	<b>48</b>	<b>2,19</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>

## ПЯТНИЦА

Наименование блюда	№ карты	Выход	Б	Ж	У	ккал	Са	Mg	Fe	В1	В2	С
Салат картофельный с зеленым горошком	22	80	3	8	7	113	15,79	3	0,73			12
Шницель	66.04	100	17	14	15	262	34,77	28	1,43			
Пюре гороховое	4.07	185	18	6	42	292	98,97	90	5,83	1		
Напиток из плодов шиповника	201	200	1		27	111	11,09	3	0,57			80
Хлеб	345	25	1		9	46	24,67		0,42			
<b>Итого</b>		<b>590</b>	<b>40</b>	<b>28</b>	<b>100</b>	<b>824</b>	<b>185,29</b>	<b>124</b>	<b>8,98</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>92</b>

## 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
Бризоль из курицы по-одесски	315	50	19	6	2	139	12,22	2	0,41			
Каша рисовая рассыпчатая	117	155	3	4	32	184	46,28	51	1,97			2
Чай пакетированный черный с сахаром	4.01	200			14	53	0,4					
Хлеб	345	25	1		9	46	24,67		0,42			
<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>64</b>	<b>498</b>	<b>126,72</b>	<b>66</b>	<b>3,32</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

\*Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания, издание третье, переизданное, Уфа, ООО Фирма "Партнер" ,2016

\*Технологические карты "Кировской пищевой лаборатории"