

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор КОГОАУ ВГГ



В.В. Воложанина  
31 августа 2022 года

## **ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 5 ПО 6 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. Мопра, 55а (корпус В)

## 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 «Мозаика»             | 390.01         | 100          | 1         | 8         | 8         | 114         | 11         |           |           |           |           | 6        |
| Биточки «Школьник»          | 277.02         | 100          | 19        | 15        | 11        | 254         | 56         | 29        | 3         |           |           |          |
| Макаронные изделия отварные | 137.01         | 180/5        | 7         | 5         | 39        | 230         | 11         | 9         | 1         |           |           |          |
| Чай заварной с сахаром      | 184            | 200          |           |           | 14        | 53          |            |           |           |           |           |          |
| Хлеб черный                 | 345            | 25           | 2         |           | 10        | 52          | 25         |           | 0         |           |           |          |
| <b>Итого</b>                |                | <b>610</b>   | <b>29</b> | <b>28</b> | <b>82</b> | <b>703</b>  | <b>103</b> | <b>38</b> | <b>4</b>  | <b>0</b>  | <b>0</b>  | <b>6</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         | 35        | 19        | 1         |           |           | 2         |
| Жаркое по-домашнему                   | 65             | 200          | 19        | 14        | 28        | 319         | 33        | 60        | 4         |           |           | 35        |
| Чай пакетированный черный с сахаром   | 4.01           | 200          |           |           | 14        | 53          | 0         |           |           |           |           |           |
| Хлеб                                  | 345            | 25           | 2         |           | 10        | 52          | 25        |           | 0         |           |           |           |
| <b>Итого</b>                          |                | <b>525</b>   | <b>22</b> | <b>22</b> | <b>59</b> | <b>529</b>  | <b>93</b> | <b>79</b> | <b>6</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>Са</i>  | <i>Mg</i> | <i>Fe</i> | <i>В1</i> | <i>В2</i> | <i>С</i>  |
|---------------------------------------|----------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Салат картофельный с зеленым горошком | 22             | 80           | 3         | 8         | 7         | 113         | 13         | 15        | 1         | 0         | 0         | 9         |
| Гуляш из кури                         | 769            | 100          | 13        | 17        | 3         | 221         | 20         | 16        | 1         |           |           | 4         |
| Каша рисовая рассыпчатая              | 117            | 155          | 3         | 4         | 32        | 184         | 46         | 51        | 2         |           |           | 2         |
| Компот из изюма                       | 44             | 200          |           |           | 25        | 98          | 19         | 8         |           |           |           |           |
| Хлеб                                  | 345            | 25           | 2         |           | 10        | 52          | 25         |           |           |           |           |           |
| <b>Итого</b>                          |                | <b>560</b>   | <b>21</b> | <b>29</b> | <b>77</b> | <b>668</b>  | <b>122</b> | <b>90</b> | <b>4</b>  | <b>0</b>  | <b>0</b>  | <b>15</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>  |
|--------------------------------------|----------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Винегрет овощной                     | 26             | 100          | 1         | 10        | 9         | 133         | 26         | 16        | 1         |           |           | 12        |
| Биточек рыбный                       | 56.02          | 120          | 19        | 13        | 18        | 266         | 56         | 36        | 1         |           |           |           |
| Пюре картофельное                    | 94             | 150          | 3         | 5         | 20        | 140         | 36         | 29        | 1         |           |           | 26        |
| Чай пакетированный зеленый с сахаром | 45             | 200          |           |           | 15        | 60          |            |           |           |           |           |           |
| Хлеб                                 | 345            | 25           | 2         |           | 10        | 52          |            |           |           |           |           |           |
| <b>Итого</b>                         |                | <b>595</b>   | <b>25</b> | <b>28</b> | <b>72</b> | <b>651</b>  | <b>117</b> | <b>81</b> | <b>3</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>Са</i>  | <i>Mg</i> | <i>Fe</i> | <i>В1</i> | <i>В2</i> | <i>С</i>  |
|-----------------------------------|----------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Салат из свеклы с соленым огурцом | 28             | 100          | 1         | 9         | 5         | 104         | 26         |           | 1         |           |           | 10        |
| Котлета из говядины               | 66.03          | 100          | 15        | 12        | 13        | 218         | 42         | 33        | 2         |           |           |           |
| Макаронные изделия отварные       | 137.01         | 185          | 7         | 5         | 39        | 230         | 11         | 9         | 1         |           |           |           |
| Напиток из плодов шиповника       | 201            | 200          | 1         |           | 27        | 111         | 11         | 3         | 1         |           |           | 80        |
| Хлеб                              | 345            | 25           | 2         |           | 10        | 52          | 25         |           |           |           |           |           |
| <b>Итого</b>                      |                | <b>610</b>   | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>94</b> | <b>715</b>  | <b>115</b> | <b>45</b> | <b>4</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>Са</i>  | <i>Mg</i>  | <i>Fe</i> | <i>В1</i> | <i>В2</i> | <i>С</i>  |
|-------------------------------------|----------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Салат из квашеной капусты           | 40             | 100          | 2         | 5         | 7         | 76          | 43         | 13         | 1         |           |           | 11        |
| Шницель                             | 66.04          | 100          | 17        | 14        | 15        | 262         | 35         | 28         | 1         |           |           |           |
| Каша гречневая рассыпчатая          | 254            | 185          | 10        | 7         | 45        | 288         | 17         | 160        | 5         |           |           |           |
| Соус красный основной               | 30             | 50           |           | 1         | 3         | 22          | 3          | 4          | 0         |           |           | 1         |
| Чай пакетированный черный с сахаром | 4.01           | 200          |           |           | 14        | 53          |            |            |           |           |           |           |
| Хлеб                                | 345            | 25           | 2         |           | 10        | 52          | 25         |            |           |           |           |           |
| <b>Итого</b>                        |                | <b>660</b>   | <b>31</b> | <b>27</b> | <b>94</b> | <b>753</b>  | <b>123</b> | <b>205</b> | <b>8</b>  | <b>0</b>  | <b>0</b>  | <b>12</b> |

## Вторая 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 из свежих помидоров и огурцов | 15             | 100          | 1         | 20        | 2         | 194         | 13         | 14         | 1         |           |           | 13        |
| Котлета рубленая из птицы           | 88             | 80           | 13        | 16        | 14        | 250         | 43         | 17         | 1         |           |           | 1         |
| Каша рисовая рассыпчатая            | 117            | 155          | 3         | 4         | 32        | 184         | 46         | 51         | 2         |           |           | 2         |
| Компот из кураги                    | 401.01         | 200          | 1         |           | 32        | 130         | 39         | 25         | 1         |           |           | 1         |
| Хлеб                                | 345            | 25           | 2         |           | 10        | 52          | 25         |            |           |           |           |           |
| <b>Итого</b>                        |                | <b>560</b>   | <b>20</b> | <b>40</b> | <b>90</b> | <b>810</b>  | <b>166</b> | <b>107</b> | <b>5</b>  | <b>0</b>  | <b>0</b>  | <b>17</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> |
|-------------------------------------|----------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| Яйцо с зеленым горошком             | 1.02           | 60           | 6         | 5         | 2         | 71          | 27        | 9         | 1         |           |           | 2        |
| Бифштекс по-домашнему               | 270.01         | 50           | 11        | 20        |           | 221         | 10        | 1         | 0         |           |           |          |
| Макаронные изделия отварные         | 137.01         | 185          | 7         | 5         | 39        | 230         | 11        | 9         | 1         |           |           |          |
| Чай пакетированный черный с сахаром | 4.01           | 200          |           |           | 14        | 53          | 0         |           |           |           |           |          |
| Хлеб                                | 345            | 25           | 2         |           | 10        | 52          | 25        |           |           |           |           |          |
| <b>Итого</b>                        |                | <b>520</b>   | <b>26</b> | <b>30</b> | <b>65</b> | <b>627</b>  | <b>73</b> | <b>19</b> | <b>2</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         | 30         | 7         | 1         |           |           |           |
| Рыба припущенная          | 52             | 50           | 12        | 4         |           | 79          | 11         | 17        | 0         |           |           |           |
| Пюре картофельное         | 94             | 150          | 3         | 5         | 20        | 140         | 36         | 29        | 1         |           |           | 26        |
| Компот из изюма           | 44             | 200          |           |           | 25        | 98          | 19         | 8         |           |           |           |           |
| Хлеб                      | 345            | 25           | 2         |           | 10        | 52          | 25         |           |           |           |           |           |
| <b>Итого</b>              |                | <b>515</b>   | <b>22</b> | <b>24</b> | <b>72</b> | <b>589</b>  | <b>120</b> | <b>61</b> | <b>3</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        | 25        | 1         |           |           | 8         |
| Плов из курицы                         | 311            | 50/100       | 17        | 7         | 27        | 244         | 13         | 23        | 1         |           |           | 2         |
| Чай пакетированный<br>черный с сахаром | 4.01           | 200          |           |           | 14        | 53          |            |           |           |           |           |           |
| Хлеб                                   | 345            | 25           | 2         |           | 10        | 52          | 25         |           |           |           |           |           |
| <b>Итого</b>                           |                | <b>475</b>   | <b>25</b> | <b>24</b> | <b>58</b> | <b>555</b>  | <b>229</b> | <b>48</b> | <b>2</b>  | <b>0</b>  | <b>0</b>  | <b>10</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>Са</i>  | <i>Mg</i>  | <i>Fe</i> | <i>В1</i> | <i>В2</i> | <i>С</i>  |
|---------------------------------------|----------------|--------------|-----------|-----------|------------|-------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Салат картофельный с зеленым горошком | 22             | 80           | 3         | 8         | 7          | 113         | 13         | 15         | 1         |           |           | 9         |
| Шницель                               | 66.04          | 100          | 17        | 14        | 15         | 262         | 35         | 28         | 1         |           |           |           |
| Пюре гороховое                        | 4.07           | 185          | 18        | 6         | 42         | 292         | 99         | 90         | 6         | 1         |           |           |
| Напиток из плодов шиповника           | 201            | 200          | 1         |           | 27         | 111         | 11         | 3          | 1         |           |           | 80        |
| Хлеб                                  | 345            | 25           | 2         |           | 10         | 52          | 25         |            |           |           |           |           |
| <b>Итого</b>                          |                | <b>590</b>   | <b>41</b> | <b>28</b> | <b>101</b> | <b>830</b>  | <b>183</b> | <b>136</b> | <b>9</b>  | <b>1</b>  | <b>0</b>  | <b>89</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>Са</i>  | <i>Mg</i> | <i>Fe</i> | <i>В1</i> | <i>В2</i> | <i>С</i>  |
|-------------------------------------|----------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Салат из квашеной капусты           | 40             | 100          | 2         | 5         | 7         | 76          | 43         | 13        | 1         |           |           | 11        |
| Бризоль из курицы по-одесски        | 315            | 50           | 19        | 6         | 2         | 139         | 12         | 2         | 0         |           |           |           |
| Каша рисовая рассыпчатая            | 117            | 155          | 3         | 4         | 32        | 184         | 46         | 51        | 2         |           |           | 2         |
| Чай пакетированный черный с сахаром | 4.01           | 200          |           |           | 14        | 53          | 0          |           |           |           |           |           |
| Хлеб                                | 345            | 25           | 2         |           | 10        | 52          | 25         |           |           |           |           |           |
| <b>Итого</b>                        |                | <b>530</b>   | <b>26</b> | <b>15</b> | <b>65</b> | <b>504</b>  | <b>127</b> | <b>66</b> | <b>3</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"