Утверждаю:
Исполняющий обязанности директора ГБОУ СО «Гимназия № 1 (Базовая школа РАН)»

Утверждаю:
Директор СОО "Самарский Кулинарный Дом"
Погодина И. В.

Меню на 17 сентября 2026 г.

4 день															
Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Завтрак 7-11 лет															
Булочка "Витушка"	60	4,36	7,51	26,35	191	0,07	0	20	2,79	11,88	42	16,44	0,78	424	2015
Каша молочная из овсяных хлопьев Геркулес	200	8,14	12,21	32,63	271,43	0,2	10,11	110	0,59	165,48	219,34	57,77	1,62	182	2015
Кисель плодово-ягодный (из концентрата)	200	0,12	0	30,1	121	0,02	2	10	0,2	34	36	0	0,6	591	1994
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
Завтрак 12-18 лет															
Булочка "Витушка"	60	4,36	7,51	26,35	190	0,07	0	20	2,79	11,88	42	16,44	0,78	424	2015
Каша молочная из овсяных хлопьев Геркулес	250	10,36	15,27	40,79	339	0,25	12,63	150	0,74	206,85	274,17	72,21	2,03	182	2015
Кисель плодово-ягодный (из концентрата)	200	0,12	0	30,1	121	0,02	2	10	0,2	34	36	0	0,6	591	1994
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
Обед 7-11 лет															
Свекла порционно	60	0,84	5,05	5,07	40	0,01	5,64	0	0	253,07	0	12,54	0,8	64	2015
Суп картофельный с клёцками	200	2,85	6,67	15,03	115,4	0,08	4,6	168	0	26,72	57,78	20,28	0,94	108	2015
Рыба тушеная в томате с овощами	90	11,53	6,92	22,7	199,2	0,04	3,52	51,5	0	35,47	135,3	33,37	0,72	229	2015
Картофель отварной	150	2,85	4,31	23,01	142,35	0,15	21	0	0	14,64	79,72	29,32	1,15	310	2015
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	375,376	2015
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,2	0,045	0	0	0,59	10,35	27,9	39,15	0,5		
Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	0,03	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78		
Обед 12-18 лет															
Свекла порционно	100	1,4	8,41	8,45	66,67	0,016	9,4	0	0	422	0	20,9	1,33	64	2015
Суп картофельный с клёцками	250	3,56	8,33	18,78	144,25	0,1	5,75	210,5	0	33,4	72,22	25,35	1,17	108	2015
Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,81	8,41	25,22	221,33	0,04	3,92	60,2	0	39,41	150,33	37,08	0,8	229	2015
Картофель отварной	180	3,42	5,17	27,61	171	0,18	25,2			17,57	95,67	35,18	1,38	310	2015
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	375,376	2015
Хлеб пшеничный	60	4,75	0,6	28,99	140,3	0,06	0	0	0,79	13,8	37,2	52,2	0,67		
Хлеб ржаной	40	14,1	0,4	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		
														Цена, руб	
ИТОГО: Завтрак 7-11 лет	500	15,78	20,12	108,4	676,95	0,33	12,11	140,00	4,1	220,56	332,14	87,41	3,44	**82,06**	
ИТОГО: Завтрак 12-18 лет	550	18	23,18	116,56	743,52	0,38	14,63	180,00	4,25	261,93	386,97	101,85	3,85	**95,46**	
ИТОГО: Обед 7-11 лет	770	23,1	23,7	114,90	719,63	0,36	34,79	219,50	0,82	357,1	330	142,31	5,17	**114,91**	
ИТОГО: Обед 12-18 лет	930	40,11	31,34	143,81	895,51	0,44	44,3	270,70	1,15	546,48	400,62	182,11	6,87	**133,65**	
ИТОГО: За день 7-11 лет	1270	38,88	43,82	223,30	1396,58	0,69	46,9	359,50	4,92	577,66	662,14	229,72	8,61		
ИТОГО: За день 12-18 лет	1480	58,11	54,52	260,37	1639,03	0,82	58,93	539,50	5,4	808,41	787,59	283,96	10,72		

Бухгалтер-калькулятор

Повар-бригадир