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

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

Меню на 15 сентября 2026 г.

2 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															
Яйцо отварное	60	7,62	6,9	0,42	94,54	0,04	0	150	0	33	115,2	7,2	1,5	209	2015
Жаркое по-домашнему с мясом птицы	210	19,4	21,7	36,36	354	0,17	9,07	25	0	165,7	246,89	50,98	4,63	259	2015
Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,73	64,17	0	2,93	0	0	14,7	4,55	2,48	0,37	377	2015
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
Завтрак 12-18 лет															
Яйцо отварное	60	7,62	6,9	0,42	94,54	0,04	0	150	0	33	115,2	7,2	1,5	209	2015
Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	23,09	25,83	43,29	421	0,2	11,07	30	0	197,26	293,92	60,69	5,56	259	2015
Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,73	64,17	0	2,93	0	0	14,7	4,55	2,48	0,37	377	2015
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															
Салат "Свежесть" (из моркови с изюмом)	60	0,76	0,5	13,75	62,54	0	4,59	0	0	70,64	0	20,73	5,1	35	2003
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,8	0,04	12,62	180	0	98,3	89,3	17,7	0,66	88	2015
Котлета рубленая, запеченная с молочным соусом	90	12,71	14,05	7,97	159,1	0,01	0,76	40	0	119,28	126,54	8,32	0,33	273	2015
Рис отварной	150	3,29	4,61	35,15	189,2	0,23	0	0	0	14,58	56,96	14,58	0,48	304	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															
Салат "Свежесть" (из моркови с изюмом)	100	1,27	0,83	22,92	104,23	0	7,65	0	0	117,73	0	34,55	8,5	35	2003
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	90	0,05	15,78	226	0	122,87	111,62	22,12	0,83	88	2015
Котлета рубленая, запеченная с молочным соусом	100	14,12	15,61	8,85	176,7	0,02	0,84	44	0	132,53	140,6	9,24	0,36	273	2015
Рис отварной	180	3,95	5,53	42,18	227	0,28	0	0	0	17,5	68,35	17,5	0,58	304	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	507	29,52	28,92	67	582,85	0,24	12,00	175	0,39	220,3	392,74	70,56	6,83	82,06	
ИТОГО: Завтрак 12-18 лет	557	34	33,15	78,76	673,23	0,28	14,00	180	0,52	254,16	448,47	83,57	7,87	95,46	
ИТОГО: Обед 7-11 лет	770	23,2	23,87	112,28	705,32	0,36	18	220,00	0,82	330	330	108,13	8,13	114,91	
ИТОГО: Обед 12-18 лет	930	40,02	27,94	145,6	890,19	0,45	24,3	270,00	1,15	424,73	402,97	147,01	12,46	133,65	
ИТОГО: За день 7-11 лет	1277	52,72	52,79	179,28	1288,17	0,60	30	395,00	1,21	550,30	722,74	178,69	14,96		
ИТОГО: За день 12-18 лет	1487	74,02	61,09	224,36	1563,42	0,73	38,3	450,00	1,67	678,89	851,44	230,58	20,33		

Бухгалтер-калькулятор

Повар-бригадир