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

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

Меню на 6 ноября 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**
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**
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**
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**
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**		
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 _____