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

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

Меню на 11 сентября 2026 г.

11 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															
Бутерброд с ветчиной	70	7,42	11,56	20,75	217	0,13	11,1	55	0,56	15,68	83,86	12,88	1,07	6	2015
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,2	14	2015
Каша кукурузная молочная	190	6,9	10,04	45,94	302	0,08	0,87	70	0	184,3	138,98	28,6	1,52	174	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	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															
Бутерброд с ветчиной	70	7,42	11,56	20,75	217	0,13	11,1	55	0,56	15,68	83,86	12,88	1,07	6	2015
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,2	14	2015
Каша кукурузная молочная	230	8,35	12,15	55,61	365	0,11	2,87	85	0	223,1	168,2	34,62	1,84	174	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	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 "Пестрый" (из свеклы с яблоками)	60	0,65	3,65	6,72	62,34	0,01	3,86	39	0	69,25	19,08	10,09	0,89	54	2015
Рассольник Ленинградский с перловой крупой	200	1,61	4,07	19,09	86	0,08	6,7	131	0	84,32	45,38	19,34	0,74	96	2015
Рыба, запеченная с морковью	90	12,96	10,92	3,42	191,75	0,04	3,35	40	0	135,16	145,97	43,67	0,76	294	2015
Картофель отварной	150	2,85	4,31	23,01	142,35	0,15	21			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															
Салат "Пестрый" (из свеклы с яблоками)	100	1,08	6,08	11,2	104	0,02	6,43	65	0	115,41	31,8	16,82	1,48	54	2015
Рассольник Ленинградский с перловой крупой	250	2,01	5,08	23,86	107,5	0,09	8,38	163	0	105,4	56,73	24,18	0,93	96	2015
Рыба, запеченная с морковью	100	14,4	12,13	3,8	213	0,05	3,73	50	0	150,17	162,19	48,53	0,85	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	16,84	29,17	96,31	715,14	0,24	12	165,00	1,05	220,38	254,74	52,78	3,4	82,06	
ИТОГО: Завтрак 12-18 лет	550	19,08	31,38	110,81	801,52	0,28	14	180,00	1,18	261,48	292,66	62,10	3,83	95,46	
ИТОГО: Обед 7-11 лет	770	23,1	23,7	101,33	705,12	0,36	34,94	210	0,82	330,57	347,35	149,22	5,1	114,91	
ИТОГО: Обед 12-18 лет	930	39,83	29,48	130,22	887,76	0,44	43,77	278	1,15	422,65	428,79	188,31	6,83	133,65	
ИТОГО: За день 7-11 лет	1270	39,94	52,87	197,64	1420,26	0,60	46,94	375,00	1,87	550,95	602,09	202,00	8,5		
ИТОГО: За день 12-18 лет	1480	58,91	60,86	241,03	1689,28	0,72	57,77	458,00	2,33	684,13	721,45	250,41	10,66		

Бухгалтер-калькулятор _____

Повар-бригадир _____