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

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

Меню на 5 ноября 2026 г.

1 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															
Каша кукурузная молочная	210	7,62	11,09	50,77	333,78	0,14	10,96	54,8	0,84	147,52	221,6	45,21	2,39	174	2015
Сырник со сгущенным молоком	60	10,29	7,69	14,69	165	0,036	0,28	95	1,28	120,6	134,4	15,72	0,32	219	2015
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	1,3	20	0,2	125,78	90	14	0,134	379	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															
Каша кукурузная молочная	250	9,07	13,2	60,44	397,36	0,17	13,05	65,23	1	175,62	263,8	53,82	2,85	174	2015
Сырник со сгущенным молоком	60	10,29	7,69	14,69	165	0,036	0,28	95	1,28	120,6	134,4	15,72	0,32	219	2015
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	1,3	20	0,2	125,78	90	14	0,134	379	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 из белокочанной капусты с яблоком	60	0,06	3,06	6,7	54,58	0,022	10,11	0	5,03	150,1	17,61	9,6	0,59	46	2015
Суп картофельный с рыбными консервами и с пшеном	200	1,87	3,58	15,66	102,34	0,106	9,2	104	0	102,36	148,78	7,56	0,96	97	2007
Филе куриное, тушеное в соусе	90	11,94	11,8	2,61	164,4	0,086	0,32	36	0	54,3	69,24	12,65	0,55	290	2015
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,75	0,073	0	70	0,97	4,96	37,17	21,12	1,09	309	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 из белокочанной капусты с яблоком	100	0,12	5,1	11,17	90,96	0,03	16,87	0	8,39	250,16	29,4	16	0,98	46	2015
Суп картофельный с рыбными консервами и с пшеном	250	2,34	4,48	19,58	114	0,13	11,5	146	0	127,95	185,98	9,45	1,2	97	2007
Филе куриное, тушеное в соусе	100	13,27	13,24	2,9	182,66	0,095	0,36	40	0	60,33	76,93	14,05	0,61	290	2015
Макаронные изделия отварные	180	6,624	5,41	31,72	202,8	0,088	0	84	0	5,832	44,6	25,34	1,32	309	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	23	21,76	95,9	669,52	0,25	12,54	169,80	2,71	400,8	472,1	84,83	3,174	**82,06**	
ИТОГО: Завтрак 12-18 лет	550	26	23,97	110,4	756,48	0,29	14,63	180,23	3	431,2	523	96,74	3,744	**95,46**	
ИТОГО: Обед 7-11 лет	770	24,42	23,7	100,50	712,75	0,36	19,66	210,00	6,82	338,92	330	97,73	4,75	**114,91**	
ИТОГО: Обед 12-18 лет	930	41,27	29,25	129,12	882,68	0,44	28,76	270,00	9,54	478,372	419,31	128,44	6,3	**133,65**	
ИТОГО: За день 7-11 лет	1270	47,87	45,46	196,4	1382,27	0,61	32,2	379,80	9,53	739,72	802,1	182,56	7,92		
ИТОГО: За день 12-18 лет	1480	66,96	53,22	239,52	1639,16	0,73	43,39	450,23	12,54	909,572	942,31	225,18	10,04		

Бухгалтер-калькулятор _____

Повар-бригадир _____