

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

Утверждаю:
Директор ООО «Самарский Кулинарный Дом»
Погодина И. В.

Меню на 16 сентября 2026 г.

3 день		Пищевая ценность				Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Наименование блюда		Масса	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Завтрак 7-11 лет																
Икра кабачковая		100	1	7	7	97	0,02	7	150	0	74,17	37	15	0,7		
Макаронник с куриным фаршем		170	20,85	29,09	24,3	442	0,18	4,1	119	0	124,75	160,4	48,14	2,42	285	2015
Компот из свежих яблок		200	0,12	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,96	342	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																
Икра кабачковая		100	1	7	7	97	0,02	7	150	0	74,17	37	15	0,7		
Макаронник с куриным фаршем		210	25,75	35,93	30	546	0,22	6,1	147	0	154,1	198,14	59,5	2,99	285	2015
Компот из свежих яблок		200	0,12	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,96	342	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 белокачанной капусты		60	0,78	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	20	0,25	14,98	16,98	9,05	0,28	45	2015
Суп харчо		200	1,57	2,17	9,69	65	0,07	6,6	21	0,98	101,36	18,22	44,78	0,7	101	2015
Цыплята отварные		90	21,13	23,24	0,43	295,2	0,03	2,12	72	0,55	150,4	150,3	18,25	1,71	288	2015
Каша гречневая рассыпчатая		150	8,59	6,09	38,64	244	0,21	0	63	25,05	14,82	203,9	135,83	4,56	302	2015
Напиток из плодов шиповника		200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,72	55	2,54	32,48	23,44	17,46	0,7	388	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 белокачанной капусты		100	1,3	3,25	6,47	60,4	0,021	17,1	33	0,41	24,97	28,3	15,08	0,46	45	2015
Суп харчо		250	1,97	2,7	12,11	81,25	0,09	8,25	27	1,22	126,7	22,78	55,98	0,86	101	2015
Цыплята отварные		100	23,47	25,82	0,47	328	0,033	2,36	80	0,61	167,11	167	20,27	1,9	288	2015
Каша гречневая рассыпчатая		180	10,3	7,31	46,37	293	0,25	0	75	30,06	17,78	245	163	5,47	302	2015
Напиток из плодов шиповника		200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,72	55	2,54	32,48	23,44	17,46	0,7	388	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	24,34	36,55	73,67	723,74	0,24	12,00	269,00	0,39	220	227,9	78,18	4,41	82,06	
	Завтрак 12-18 лет	550	30,03	43,49	84,2	851,12	0,29	14,00	297,00	0,52	251,65	274,34	92,84	5,09	95,46	
	Обед 7-11 лет	770	37,69	34,27	118,74	935,92	0,41	19,7	231,00	30,19	330,14	467,24	270,77	9,23	114,91	
	Обед 12-18 лет	930	56,55	40,17	146,18	1127,71	0,51	28,43	270,00	35,99	392,04	566,12	333,99	11,3	133,65	
	За день 7-11 лет	1270	62,03	70,82	192,41	1659,66	0,66	31,70	500,00	30,58	550,14	695,14	348,95	13,64		
	За день 12-18 лет	1480	86,58	83,66	230,38	1978,83	0,80	42,43	567,00	36,51	643,69	840,46	426,83	16,39		

Бухгалтер-калькулятор

Повар-бригада