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

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

Меню на 11 ноября 2026 г.

9 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															
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,2	14	2015
Омлет натуральный	150	13,93	24,82	2,63	289	0,103	0,258	324	0	164,9	226	16,13	2,64	210	2015
Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	0,12	0	2	4,66	19,8	70	27,4	1,3	424	2015
Компот из ягод	200	0,52	0,18	24,86	122,6	0,01	55,2	0	0,28	23,7	18,4	13,42	0,5	345	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		
Завтрак 12-18 лет															
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,2	14	2015
Омлет натуральный	200	18,57	33,09	3,51	385	0,137	0,344	432	1	219,8	301	21,5	3,52	210	2015
Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	0,12	0	2	4,66	19,8	70	27,4	1,3	424	2015
Компот из ягод	200	0,52	0,18	24,86	122,6	0,01	55,2	0	0,28	23,7	18,4	13,42	0,5	345	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															
Кукуруза консервированная	60	0,84	5,05	15,07	109	0	5,64	0	0	1,38	0	12,54	0,8	71	2015
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	5,78	26,24	83	0,04	8,54	75	0	177,84	43,68	20,9	0,98	82	2015
Ежики из куриного фарша	90	18,07	13,49	8,17	184,5	0,17	3,79	135	1,68	118,72	192,95	13,67	0,72		
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	169	0,074	0	0	0	4,86	37,17	21,12	1,1	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															
Кукуруза консервированная	100	1,4	8,42	25,11	182	0	9,4	0	0	2,3	0	20,9	1,33	71	2015
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,8	7,23	32,8	103,75	0,1	10,68	94	0	222,3	54,6	26,13	1,23	82	2015
Ежики из куриного фарша	100	20,08	14,99	9,08	205	0,16	4,21	176	1,87	131,91	214,3	15,19	0,8		
Макаронные изделия отварные	180	6,624	5,41	31,72	202,8	0,088	0	0	0	5,832	44,6	25,34	1,32	309	2015
Чай с сахаром	200	0,07	0	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		
														Цена, руб	
ИТОГО: **Завтрак 7-11 лет**	**500**	**24,97**	**45,17**	**90,86**	**889,12**	**0,27**	**55,46**	**366**	**5,56**	**220,00**	**352,2**	**70,15**	**5,08**	**82,06**	
ИТОГО: **Завтрак 12-18 лет**	**550**	**29,61**	**53,44**	**91,74**	**985,12**	**0,31**	**55,54**	**474**	**6,56**	**274,90**	**427,2**	**75,52**	**5,96**	**95,46**	
ИТОГО: **Обед 7-11 лет**	**770**	**30,9**	**29,58**	**125,01**	**768,18**	**0,36**	**18**	**210**	**2,5**	**330**	**331**	**115,03**	**5,16**	**114,91**	
ИТОГО: **Обед 12-18 лет**	**900**	**34,934**	**36,78**	**147,8**	**916,23**	**0,42**	**24,32**	**270**	**2,69**	**389,542**	**370,7**	**134,36**	**6,24**	**133,65**	
ИТОГО: **За день 7-11 лет**	**1270**	**55,87**	**74,75**	**215,87**	**1657,30**	**0,63**	**73,46**	**576**	**8,06**	**550,00**	**683,2**	**185,18**	**10,24**		
ИТОГО: **За день 12-18 лет**	**1450**	**64,544**	**90,22**	**239,54**	**1901,35**	**0,73**	**79,86**	**744**	**9,25**	**664,44**	**797,9**	**209,88**	**12,2**		

Бухгалтер-калькулятор _____

Повар-бригадир _____