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

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

Меню на 13 ноября 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 пшенная молочная с маслом 185/5	190	7,81	10,04	40,09	282,28	0,09	9,91	49,58	0,66	132,79	200,22	40,1	2,11	173	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 пшенная молочная с маслом 225/5	230	9,45	12,15	48,53	341,71	0,108	11,99	60,01	0,79	160,74	242,37	48,54	2,55	173	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
Биточки рыбные с соусом	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
Биточки рыбные с соусом	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	17,75	29,17	90,46	695,42	0,25	21,04	144,58	1,71	168,87	315,98	64,28	3,99	82,06	
ИТОГО: Завтрак 12-18 лет	550	20,18	31,38	103,73	778,23	0,28	23,12	155,01	1,97	199,12	366,83	76,02	4,54	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	40,85	52,87	191,79	1400,54	0,61	55,98	354,58	2,53	499,44	663,33	213,50	9,09		
ИТОГО: За день 12-18 лет	1480	60,01	60,86	233,95	1665,99	0,72	66,89	433,01	3,12	621,77	795,62	264,33	11,37		

Бухгалтер-калькулятор

Повар-бригадир