

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

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

Меню на 21 октября 2026 г.

9 день																
Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	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			
ИТОГО:															Цена, руб	
	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	
	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	
	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	
	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	
	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		
	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