

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

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

Меню на 7 октября 2026 г.

| 9 день                              |                   | Масса             | Пищевая ценность |       |          | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |     |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|-------------------|-------------------|------------------|-------|----------|---------------------|---------------|-------|-----|------|---------------------------|--------|--------|--------|--------------|------------------|
| Наименование блюда                  |                   |                   | 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   |              |                  |
|                                     |                   | 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        |                  |
|                                     | 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-бригада