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

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

Меню на 6 октября 2026 г.

8 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															
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	5	16	11	9	2,2	338	2015
Котлета рыбная (минтай)	55	8,65	10,18	7,99	129	0,036	0,3	220	2,56	144,04	86,38	19,02	0,67	234	2015
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137	0,14	18,16	180	0	37	86,6	27,8	1,009	312	2015
Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,73	64,17	0	2,93	0	0	14,7	4,55	2,48	0,37	377	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														
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	5	16	11	9	2,2	338	2015
Котлета рыбная (минтай)	90	14,15	12,78	13,06	211	0,068	0,49	360	2,56	235,7	141,3	31,12	1,09	234	2015
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137	0,14	18,16	180	0	37	86,6	27,8	1,009	312	2015
Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,73	64,17	0	2,93	0	0	14,7	4,55	2,48	0,37	377	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 моркови с яблоками	60	2,64	2,1	5,11	24	0,032	2,63	0	0,21	114,4	26,72	18,23	0,64	59	2007
Суп из овощей на курином бульоне	200	1,27	3,92	7,32	76	0,058	13,41	120	1,86	136,91	39,41	16,6	0,62	99	2015
Мясо тушенное в томатном соусе	90	9,52	25,35	2,3	274,5	0,25	0,16	0	2,32	17,17	114,08	20,34	1,34	256	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,093	38,64	243,75	0,2	0	0	25,05	14,82	203,92	135,82	4,56	302	2015
Кисель плодово-ягодный (из концентрата)	180	0,108	0	27,09	108,9	0,018	1,8	90	0,18	30,6	32,4	0	0,54	591	1994
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 моркови с яблоками	100	4,4	3,5	8,52	40	0,053	4,38	0	0,35	190,66	44,53	30,38	1,06	59	2007
Суп из овощей на курином бульоне	250	1,58	4,9	9,15	95	0,072	16,76	180	2,33	171,13	49,26	20,75	0,77	99	2015
Мясо тушенное в томатном соусе	100	10,57	28,16	2,55	305	0,27	0,17	0	2,58	19,07	126,75	22,6	1,48	256	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,31	7,31	46,37	293	0,24	0	0	30,06	17,78	244,71	162,99	5,47	302	2015
Кисель плодово-ягодный (из концентрата)	180	0,108	0	27,09	108,9	0,018	1,8	90	0,18	30,6	32,4	0	0,54	591	1994
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	**552**	**15,4**	**15,8**	**73,28**	**470,69**	**0,25**	**31,39**	**400,00**	**8,08**	**220,94**	**223,33**	**71,5**	**4,689**	**82,06**	
ИТОГО: Завтрак 12-18 лет	**587**	**20,9**	**18,4**	**78,35**	**552,69**	**0,28**	**31,58**	**540,00**	**8,08**	**312,6**	**278,25**	**83,6**	**5,109**	**95,46**	
ИТОГО: Обед 7-11 лет	**750**	**27,088**	**38,193**	**114,55**	**889,83**	**0,63**	**18**	**210,00**	**30,44**	**330**	**470,93**	**236,39**	**8,98**	**114,91**	
ИТОГО: Обед 12-18 лет	**880**	**31,928**	**44,6**	**127,77**	**1004,58**	**0,73**	**23,11**	**270,00**	**36,32**	**445,34**	**552,05**	**282,12**	**10,6**	**133,65**	
ИТОГО: За день 7-11 лет	**1302**	**42,488**	**53,993**	**187,83**	**1360,52**	**0,88**	**49,39**	**610,00**	**38,52**	**550,94**	**694,26**	**307,89**	**13,669**		
ИТОГО: За день 12-18 лет	**1467**	**52,828**	**63**	**206,12**	**1557,27**	**1,01**	**54,69**	**810,00**	**44,4**	**757,94**	**830,30**	**365,72**	**15,709**		

Бухгалтер-калькулятор _____

Повар-бригадир _____