

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

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

Меню на 19 октября 2026 г.

7 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															
Каша "Дружба" молочная из риса и пшена с маслом 185/5	190	5,5	10,12	30,29	235,2	0,094	10,87	49,58	0,38	120,67	141,79	33,68	1,56	175	2015
Бутерброд с маслом и сыром	80	9,28	13,28	23,73	251,2	0,06	0,18	94	0,69	222,72	153,6	15,12	0,78	3	2015
Какао с молоком	200	4,08	3,544	17,58	118,6	0,056	1,59	56	0	152,2	124,6	21,34	0,48	382	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															
Каша "Дружба" молочная из риса и пшена с маслом 225/5	230	6,65	12,25	36,67	285	0,124	13,16	59	0,46	146,07	171,64	40,77	1,9	175	2015
Бутерброд с маслом и сыром	80	9,28	13,28	23,73	251,2	0,06	0,18	94	0,69	222,72	153,6	15,12	0,78	3	2015
Какао с молоком	200	4,08	3,544	17,58	118,6	0,056	1,59	56	0	152,2	124,6	21,34	0,48	382	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 белокочанной капусты со свежим огурцом	60	1,02	3,06	5,74	55,3	0	24,4	0	0	27,7	0	10	0,39	45	2015
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,04	8,54	69,5	0	23,36	54,06	1,82	0,98	103	2015
Суфле из филе кур	90	15,6	23,7	4,8	295	2,43	0	41,4	0,54	117,5	110,32	0,72	3,33	310	2015
Гороховое пюре	150	6,45	2,43	64,16	106,7	0,14	0	99,1	0	134,87	108,75	35,35	2,22	199	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 из белокочанной капусты со свежим огурцом	100	1,7	5,1	9,56	92,16	0	40,6	0	0	46,16	0	16,66	0,65	45	2015
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,2	0,05	10,68	86,88	0	29,2	67,57	2,27	1,23	103	2015
Суфле из филе кур	100	17,33	26,33	5,33	327,5	2,7	0	46	0,6	130,55	122,57	0,8	3,7	310	2015
Гороховое пюре	180	7,74	2,92	77	128	0,17	0	137,12	0	161,85	130,5	42,42	2,67	199	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		
														Цена, руб	
ИТОГО:	Завтрак 7-11 лет	500	21,23	27,244	86,09	675,14	0,24	12,64	199,58	1,46	502,49	446,09	80,04	3,15	82,06
	Завтрак 12-18 лет	550	23,17	29,474	97,3	748,32	0,28	14,93	209,00	1,67	530,19	484,64	90,43	3,6	95,46
	Обед 7-11 лет	770	30,25	32,21	137,75	774,28	2,69	32,97	210,00	1,36	330,63	330,33	94,69	8,48	114,91
	Обед 12-18 лет	900	34,49	37,94	158,43	888,54	3,00	51,31	270,00	1,42	394,96	377,84	108,95	9,81	133,65
	За день 7-11 лет	1270	51,48	59,454	223,84	1449,42	2,93	45,61	409,58	2,82	833,12	776,42	174,73	11,63	
	За день 12-18 лет	1450	57,66	67,414	255,73	1636,86	3,28	66,24	479,00	3,09	925,15	862,48	199,38	13,41	

Бухгалтер-калькулятор

Повар-бригадир