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

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

Меню на 12 ноября 2026 г.

10 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															
Пюре фруктовое	125	2,5	1,2	16	85	0,12	11,27	50	0	0	0	0	0,83		
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	21,92	16,58	42	405	0,09	1,7	142	1,52	293,37	322,7	39,83	0,96	223	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															
Пюре фруктовое	125	2,5	1,2	16	85	0,12	11,27	50	0	0	0	0	0,83		
Запеканка из творога со сгущенным молоком	190	27,76	21	53,2	513	0,12	2,7	130	1,92	371,6	408,75	50,45	2,05	223	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															
Горошек консервированный	60	3,72	0,24	7,8	48	3,06	5,22	50,4	0,06	120	4,74	2,88	4,32	71	2015
Суп с вермишелью по-домашнему	200	2,052	4,43	9,29	92,6	0,04	0,4	101	0	22,84	75,6	8,54	0,52	112	2015
Гуляш из свинины с подливкой	90	9,58	25,37	2,6	278,1	0,25	12,35	60	0	146	192,75	20,15	1,98	260	2015
Рис отварной	150	3,29	4,61	35,15	189,2	0,23	0	0	0	14,58	0	14,58	0,48	304	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															
Горошек консервированный	100	6,2	0,4	13	80	5,1	8,7	84	0,1	200	7,9	4,8	7,2	71	2015
Суп с вермишелью по-домашнему	250	2,565	5,53	11,61	115,75	0,05	0,5	126,3	0	28,55	94,5	10,68	0,65	112	2015
Гуляш из свинины с подливкой	100	10,64	28,18	2,88	309	0,27	13,72	67	0	162	214,17	22,38	2,2	260	2015
Рис отварной	180	3,95	5,53	42,18	227	0,25	0	0	0	17,49	0	17,5	0,58	304	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**	**505**	**26,86**	**18,1**	**87,49**	**620,14**	**0,24**	**13**	**192,00**	**1,91**	**311,37**	**351,60**	**51,13**	**2,4**	**82,06**	
ИТОГО: **Завтрак 12-18 лет**	**555**	**33,49**	**22,62**	**103,52**	**751,52**	**0,28**	**14**	**180,00**	**2,44**	**391,9**	**446,35**	**65,05**	**3,6**	**95,46**	
ИТОГО: **Обед 7-11 лет**	**770**	**23,672**	**35,4**	**103,93**	**830,58**	**3,66**	**18,00**	**211,4**	**0,88**	**330,62**	**330,29**	**92,95**	**8,86**	**114,91**	
ИТОГО: **Обед 12-18 лет**	**900**	**28,385**	**40,39**	**118,76**	**954,43**	**5,75**	**22,95**	**277,3**	**0,92**	**435,24**	**373,77**	**102,16**	**12,19**	**133,65**	
ИТОГО: **За день 7-11 лет**	**1275**	**50,532**	**53,5**	**191,42**	**1450,72**	**3,90**	**31,00**	**403,40**	**2,79**	**641,99**	**681,89**	**144,08**	**11,26**		
ИТОГО: **За день 12-18 лет**	**1455**	**61,875**	**63,01**	**222,28**	**1705,95**	**6,03**	**36,95**	**457,30**	**3,36**	**827,14**	**820,12**	**167,21**	**15,79**		

Бухгалтер-калькулятор _____

Повар-бригадир _____