

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

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

Меню на 20 октября 2026 г.

| 5 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                        |                   |       |                  |        |          |                     |               |       |        |       |                           |        |        |           |              |                  |
| 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        |                  |
|                                         | 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        |                  |
|                                         | 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 | 8,88      | 114,91       |                  |
|                                         | 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       |                  |
|                                         | 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    |              |                  |
|                                         | 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