

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

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

Меню на 22 октября 2026 г.

10 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																
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	
	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	
	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	
	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	
	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		
	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