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

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

Меню на 16 октября 2026 г.

5 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															
Огурец консервированный	70	0,56	0,07	1,19	7	0,014	2,45	30	0,07	16,1	16,8	9,8	0,42	70	2015
Плов из свинины	200	16,69	37,56	36,52	544	0,52	6,71	110	0	182,3	232,81	52,86	2,41	265	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	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															
Огурец консервированный	70	0,56	0,07	1,19	7	0,014	2,45	30	0,07	16,1	16,8	9,8	0,42	70	2015
Плов из свинины	240	20,02	45,07	41,42	652,8	0,62	8,62	150	0	219	279,37	63,4	2,89	265	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 сахараом	60	0,74	0,06	6,88	49,02	0,03	2,02	0	0	15,46	31,66	21,63	0,4	62	2015
Суп картофельный с горохом и гренками	200	4,392	4,216	13,228	118,6	0,182	4,66	170	0	134,14	138,52	28,46	1,64	102	2015
Котлета рубленые из куриного филе с маслом	90	14,27	14,21	13,32	234	0,16	11,29	40	0	148,91	65,45	18,16	2,96	294	2015
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	169	0,074	0	0	0	4,86	37,17	21,12	1,1	309	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 моркови с сахараом	100	1,23	0,1	11,47	81,7	0,05	7,76	0	0	25,77	52,77	36,05	0,67	62	2015
Суп картофельный с горохом и гренками	250	4,8	5,84	29,19	168	0,04	4,94	226	0	167,68	173,15	33,3	1,72	102	2015
Котлета рубленые из куриного филе с маслом	100	15,85	15,23	14,8	260	0,17	12,54	44	0	165,45	72,72	20,17	3,29	294	2015
Макаронные изделия отварные	180	6,624	5,41	31,72	202,8	0,088	0	0	0	5,832	44,6	25,34	1,32	309	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	60	4,75	0,6	28,99	140,3	0,06	0	0	0,79	13,8	37,2	52,2	0,67		
Хлеб ржаной	40	14,1	0,4	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		
														Цена, руб	
ИТОГО: **Завтрак 7-11 лет**	**507**	**19,75**	**37,95**	**67,93**	**685,31**	**0,56**	**12,09**	**140,000**	**0,46**	**220**	**280,26**	**75,04**	**3,53**	**82,06**	
Завтрак 12-18 лет	**557**	**23,87**	**45,56**	**77,66**	**817,49**	**0,67**	**14**	**180,000**	**0,59**	**259**	**335,52**	**88,88**	**4,12**	**95,46**	
Обед 7-11 лет	**770**	**29,952**	**23,746**	**108,958**	**793,30**	**0,52**	**18**	**210,00**	**0,82**	**330,57**	**330**	**136,17**	**7,66**	**114,91**	
Обед 12-18 лет	**930**	**47,424**	**27,6**	**150,93**	**1004,76**	**0,45**	**25,27**	**270,00**	**1,15**	**398,832**	**425,64**	**178,46**	**9,19**	**133,65**	
За день 7-11 лет	**1277**	**49,702**	**61,696**	**176,888**	**1478,61**	**1,09**	**30,09**	**350,000**	**1,28**	**550,57**	**610,26**	**211,21**	**11,19**		
За день 12-18 лет	**1487**	**71,294**	**73,16**	**228,59**	**1822,25**	**1,12**	**39,27**	**450,000**	**1,74**	**657,832**	**761,16**	**267,34**	**13,31**		

Бухгалтер-калькулятор _____

Повар-бригадир _____