

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "ЖКДГ"



Воробьев П.В.

МБОУ Школа №103 г. о. Самара (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"
Директор школы №103



МЕНЮ

на 05.05.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат Степной		60	71
Биточки из птицы с соусом		100	166
Макаронные изделия отварные		150	188
Чай с лимоном		200/3,5	62
Хлеб пшеничный		40	94
Итого:	75,00	554	580
Витаминизация			
Сок фруктовый 200 г. т/п	18,01	1	18
Итого:	18,01	1	18
Обед			
Салат из свеклы с яблоками,		60	62
Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью		200/1	114
Плов с мясом		200	445
Компот из смеси сухофруктов + С витамин		200	147
Хлеб пшеничный		30	71
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	96,00	721	916
Полдник			
Ватрушка с творогом		100	252
Чай с сахаром		200	61
Итого:	35,00	300	313
Всего:	224,01	1 576	1 828

Для всего меню

В граммах
Белки 52,21
Жиры 65,7
Углеводы 252,16

Витамины в миллиграммах
ВИТЕ - 0,38
ВИТВ1 - 0,93
ВИТА - 679,38
ВИТС - 16,29
ВИТВ2 - 0,89
ВИТD - 1,19

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 323,14
F - 225,69
I - 389,38
Se - 24,9
P - 678,34
Mg - 146,66
Na - 3 871,85
Fe - 11,68

Зав. производством Куликова Л.А. (Куликова Л.А.)

Калькулятор Филатова Ю.А. Филатова Ю.А.