

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "Кудря"



Воробьев П.В.

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

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № 103



М Е Н Ю

на 12.05.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Яблоко		100	44
Плов с цыпленком		200	365
Чай с лимоном		200/3,5	62
Хлеб пшеничный		40	94
Итого:	75,00	544	565
Витаминизация			
Сок фруктовый 200 г. т/п	18,01	1	18
Итого:	18,01	1	18
Обед			
Огурец св, порционнo		60	9
Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью		10/200/1	117
Рыба, тушенная с овощами		100	119
Пюре картофельное с м/сливоч.		150	162
Компот из изюма + С витамин.		200	118
Хлеб пшеничный		35	82
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	96,00	786	685
Полдник			
Пирожки печеные с капустой		100	233
Напиток из плодов шиповника		200	100
Итого:	35,00	300	333
Всего:	224,01	1 631	1 601

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,38	вита - 906,39	витВ2 - 0,9
46,1	40,09	252,93	витВ1 - 0,64	витС - 171,55	витD - 12,62
Минеральные вещества в миллиграммах					
Са - 271,88	l - 406,72	P - 669,38	Na - 3 212,28		
F - 691,43	Se - 37,59	Mg - 197,08	Fe - 11,32		

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Филатова Ю.А.