

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КЭИТ"



Воробьев П.В.

ГБОУ СОШ №103 (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № 103



С.Т. Куликова

МЕНЮ

на 15.09.2025

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№209 Яйцо вареное **		60	95
№175 Каша молочная "Дружба" с м/сливочным..*		200/5	362
№376 Чай с сахаром		200	106
№ПР Хлеб пшеничный***		35	89
Итого:	85,00	500	652
Обед			
№45 Салат из белокачанной капусты с морковью и огурцо		60	60
№388/625 Уха рыбацкая		15/200/1	191
№290/АКТ Птица тушеная в соусе		50/50	120
№202/309 Макаaronные изделия отварные с м/р*		150	168
№342 Компот из свежих яблок		200	115
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	110,17	786	802
Полдник			
№ПР Вафли*		27	155
№415 Крендель сахарный.**		60	278
№385 Молоко кипяченое,		180	96
Итого:	37,83	267	528
Всего:	233,00	1 553	1 982

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	ВИТА - 408,27	ВИТВ1 - 0,65	ВИТВ2 - 1,16
65,86	71,15	242,82	ВИТС - 25,68	ВИТЕ - 0,36	ВИТD - 3,35
Минеральные вещества в миллиграммах					
Na - 2 467,86	K - 1 470,76	Ca - 567,52	Mg - 157,3		
P - 774,63	Fe - 10,1	I - 280,6	Se - 57,95		

*Зав. производством Куликова (Куликова Л.А)

Калькулятор Еремеева Еремеева М.С.