

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "ЖКДП"



Воробьев П.В.

МБОУ Школа №103 г.о.Самара(многодетные 5-11 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № 103

*С.Т. Куликова*

**М Е Н Ю**

на 19.09.2025

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№338 Яблоко*		100	47
№268 Котлеты из мяса с соусом.		100	89
№171 Каша перловая с овощами*		180	203
№377 Чай с лимоном		200/3,5	97
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	91,52	614	517
<b>Обед</b>			
№45 Салат из белокачанной капусты с морковью.		100	60
№113 Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью**		10/250/1	156
№259 Жаркое из птицы. **		250	317
№349 Компот из смеси сухофруктов*		200	133
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	128,14	871	815
Всего:	219,66	1 485	1 332

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	ВитА	витВ1	витВ2
43,51	48,84	201,7	576,62	0,66	0,68
Минеральные вещества в миллиграммах					
Na - 2 230,47	K - 1 584,83	Ca - 227,22	Mg - 136,36		
P - 603,71	Fe - 10,02	I - 227,06	Se - 45,72		

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

Калькулятор *Еремеева* Еремеева М.С.