

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "ЖКДР"



Воробьев П.В.

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

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № 103



*С.Т. Куликова*

**МЕНЮ**

на 26.09.2025

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№54 Салат из свеклы с яблоками*		100	62
№289 Рагу овощное из птицы..		250	279
№348 (АКТ) Компот из изюма*		200	122
№ПР Хлеб пшеничный*.*		45	108
Итого:	91,52	595	572
<b>Обед</b>			
№20 Салат из свежих огурцов с луком репчатым, маслом		100	94
№99 Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью*		250/5/1	134
№268/759 Шницель из мяса с соусом,		100	196
№304 Рис отварной с м/сливочным.		180	232
№348 Компот из кураги		200	115
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	128,14	896	918
Всего:	219,66	1 491	1 491

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	вита - 770,91	витВ1 - 0,69	витВ2 - 0,83
41,25	50,62	211,49	витС - 33,04	витаЕ - 0,05	витD - 2,08
Минеральные вещества в миллиграммах					
Na - 3 293,44	K - 1 679,42	Ca - 250,37	Mg - 162,8		
P - 557,16	Fe - 8,84	I - 325,4	Se - 24,37		

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

Калькулятор *Еремеева* Еремеева М.С.