

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП"



Воробьев П.В.

ГБОУ СОШ 103 (1-4 кл)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № 103



М Е Н Ю

на 04.09.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№338 Яблоко*,		100	47
№260 Гуляш мясной. ""*		100	189
№302/171 Каша гречневая рассыпчатая,		150	111
№376 Чай с сахаром		200	106
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	84,34	580	533
Обед			
№70 Огурец порционно...		60	11
№101 Суп картофельный с крупой и зеленью**		200/1	76
№143/330 Рагу овощное с мясом *		200	338
№349 Компот из смеси сухофруктов*		200	133
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	114,02	721	706
Полдник			
№338 Апельсины*		100	40
№429 Булочка "Веснушка". *		50	188
№376 Чай с сахаром.		150	46
Итого:	39,15	300	274
Всего:	237,51	1 601	1 513

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	Вита А - 195,05	ВитВ1 - 1,35	ВитВ2 - 0,64
56,68	59,41	220,51	ВитС - 109,7	ВитЕ - 2,36	ВитD - 0,4
Минеральные вещества в миллиграммах					
Na - 1 277,95	K - 1 006,49	Ca - 263,94	Mg - 260,59		
P - 743,27	Fe - 14,97	I - 115,76	Se - 15,32		

Зав. производством

(Киселёва Е.Н.)

Калькулятор

Бездушная