

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "ККДП"



Воробьев П.В.

ГБОУ СОШ 103 (1-4 кл)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № 103



М Е Н Ю

на 11.09.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№30 Салат из редиса*		60	50
№290/АКТ Птица тушеная в томатном соусе		100	158
№304 Рис отварной с м/сливочным		150	210
№388 Напиток из плодов шиповника		200	88
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	84,34	540	587
Обед			
№54 Салат из свеклы с яблоками,		60	62
№87 Суп картофельный с рыбными консервами и зелены		10/200/1	114
№256 Мясо тушеное .		50/50	163
№302/171 Каша гречневая рассыпчатая,		150	111
№349 Компот из смеси сухофруктов*		200	133
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	114,02	781	731
Полдник			
№338 Яблоко*,		100	47
№461 Пирожки печеные с капустой*.		60	118
№349 Компот из смеси сухофруктов**		150	93
Итого:	39,15	310	258
Всего:	237,51	1 631	1 576

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	вита - 536,25	витВ1 - 0,83	витВ2 - 0,81
67,49	52,67	241,13	витС - 170,96	витРР - 0,06	вите - 0,86

Минеральные вещества в миллиграммах

Na - 3 072,07	K - 1 592,23	Ca - 322,84	Mg - 257,9
P - 727,61	Fe - 13,89	I - 330,24	Se - 30,68

Зав. производством _____ (Киселёва Е.Н.)

Калькулятор

Бездушная