

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "ККДП"



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



"СОГЛАСОВАНО"
Директор школы № 103

С.Т.Куликова

МЕНЮ

на 03.10.2025

| Наименование блюда | Цена | Выход | Ккал |
|--|--------|----------|-------|
| Завтрак | | | |
| №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 |
| Обед | | | |
| №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

| | | | | |
|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|---|
| Белки | В граммах | Жиры | Углеводы | Витамины в миллиграммах |
| 43,51 | | 48,84 | 201,7 | вита А - 576,62 витВ1 - 0,66 витВ2 - 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.