

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "Квадрат"



Воробьев П.В.

МБОУ Школа №103 г.о.Самара(1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № 103



С. Г. Куликова

МЕНЮ

на 17.10.2025

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№57 Салат из редьки**		60	47
№268 Котлеты из мяса с соусом.		100	89
№302/171 Каша гречневая рассыпчатая,		150	211
№376 Чай с сахаром		200	106
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	85,00	540	533
<b>Обед</b>			
№45 Салат из белокочанной капусты с морковью .		60	32
№113 Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью*		10/200/1	213
№259 Жаркое из птицы *		200	306
№349 Компот из смеси сухофруктов*		200	133
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	110,17	731	831
<b>Полдник</b>			
№338 Апельсины*		100	40
№429 Булочка "Веснушка".*		50	228
№376 Чай с сахаром.		150	46
Итого:	37,83	300	314
Всего:	233,00	1 571	1 678

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	ВитА - 257,91	витВ1 - 0,97	витВ2 - 0,74
59,84	57,26	205,43	витС - 101,15	витРР - 0,15	витЕ - 0,05
Минеральные вещества в миллиграммах					
Na - 2 245,58	K - 1 432,78	Ca - 255,48	Mg - 252,51		
P - 681,51	Fe - 13,14	I - 228,89	Se - 27,09		

Зав. производством \_\_\_\_\_ (Куликова Л.А.)

Калькулятор \_\_\_\_\_ Еремеева М.С.