

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "ЖИДП"



Воробьев П.В.

МБОУ Школа №103 г.о.Самара(1-4 класс)



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы №103

С.Т. Куликова

МЕНЮ

на 21.10.2025

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№ Печенье**		60	221
№290/АКТ Птица тушеная в томатном соусе		100	120
№302/171 Каша гречневая рассыпчатая,		150	211
№376 Чай с сахаром		200	106
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	85,00	540	739
Обед			
№67 Винегрет овощной .		60	75
№116/АКТ Томатный суп харчо с курицей и зеленью		15/200/1	143
№268/АКТ Биточки из мяса с соусом,		100	165
№202/309 Макароны изделия отварные с м/р*		150	168
№342 Компот из свежих яблок		200	115
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	110,17	786	813
Полдник			
№338 Яблоко*,		100	47
№453/454 Ватрушка с повидлом*.		60	178
№386 Кефир*		150	85
Итого:	37,83	310	309
Всего:	233,00.	1 636	1 861

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витА	витВ1	витВ2
62,22	61,38	257,59	- 311,4	- 0,92	- 1,02
			витС - 13,78	витЕ - 0,36	витD - 0,8

Минеральные вещества в миллиграммах

Na - 2 740,21	K - 1 114,68	Ca - 351,23	Mg - 237,25
P - 776,14	Fe - 14,35	I - 289,75	Se - 28,43

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

Калькулятор *Еремеева* Еремеева М.С.