

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "Копер"



Воробьев П.В.

МБОУ Школа №103 г.о.Самара(мобилизованные 1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № 103



С.Л. Куликова

МЕНЮ

на 22.10.2025

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№45 Салат из белокачанной .капусты с зеленью		60	51
№233 Рыба запеченая под молочным соусом		100	127
№304 Рис отварной с м/сливочным		150	210
№377 Чай с лимоном		200/3,5	97
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	85,00	544	566
Обед			
№Акт Салат Степной:		60	60
№103 Суп картофельный с вермишелью и зеленью		200/1	160
№289 Рагу овощное из птицы.		200	223
№348 Компот из кураги		200	115
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	110,17	721	706
Всего:	195,17	1 265	1 272

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	вита - 928,02	витВ1 - 0,45	витВ2 - 0,71
36,22	38,18	173,73			

Минеральные вещества в миллиграммах

Na - 2 738,23	K - 1 919,75	Ca - 241,85	Mg - 178,89
P - 588,59	Fe - 7,39	I - 363,04	Se - 32,97

Зав. производством Куликова (Куликова Л.А)

Калькулятор Куликова Еремеева М.С.