

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "ЖКДП"



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № 103

С.А. Калашова

Воробьев П.В.

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

МЕНЮ

на 25.10.2025

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№Акт Салат Степной.		100	61
№278 Тефтели из птицы тушеные в соусе классические		100	145
№303 Каша пшеничная вязкая*.		180	161
№376 Чай с сахаром		200	106
№ПР Хлеб пшеничный *		35	82
Итого:	91,52	615	555
Обед			
№67 Винегрет овощной ,		100	125
№102 Суп картофельный с фасолью и зеленью.		250/1	148
№291 Плов из птицы**		250	382
№Акт Напиток фруктовый + С витамин		200	128
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	128,14	861	931
Всего:	219,66	1 476	1 486

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витА	витВ1	витВ2
53,44	47,51	183,14	- 853,92	- 0,45	- 0,72
			витС - 23,97	витЕ - 0,36	витD - 0,51
Минеральные вещества в миллиграммах					
Na - 3 611,77	K - 1 136,5	Ca - 203,6	Mg - 163,24		
P - 516,42	Fe - 8,3	I - 331,87	Se - 50,48		

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

Калькулятор *Еремеева М.С.* Еремеева М.С.