

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "БДПИНН 6313000848"



Воробьев П.В.

МБОУ Школа №103 г.о.Самара(1-4 класс)



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № 103

МЕНЮ

на 28.10.2025

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№46 Салат из белокачанной капусты с яблоком		60	54
№207 Макароны , запеченные с сыром.**		200	282
№349 Компот из смеси сухофруктов*		200	133
№ПР Хлеб пшеничный		40	118
Итого:	85,00	500	588
Обед			
№75 Икра свекольная**		60	111
№96 Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью		200/5/1	160
№278 Тефтели тушеные в соусе "		100	145
№312 Пюре картофельное с м/сливоч.		150	137
№389 Сок фруктовый в ассортименте		200	35
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	110,17	776	736
Полдник			
№338 Бананы*		100	89
№461 Пирожки печеные с капустой*.		60	118
№388 Напиток из плодов шиповника*		150	76
Итого:	37,83	310	283
Всего:	233,00	1 586	1 607

Для всего меню

В граммах

Белки

47,83

Жиры

43,71

Углеводы

262,93

Витамины в миллиграммах

витА - 446,94

витВ1 - 0,79

витВ2 - 0,77

витС - 147,1

витЕ - 1,05

витD - 0,66

Минеральные вещества в миллиграммах

Na - 2 085,53

K - 1 509,07

Ca - 374,92

Mg - 185,34

P - 565,27

Fe - 9,55

I - 183,13

Se - 25,11

Зав. производством

(Куликова Л.А)

Калькулятор

Еремеева М.С.