

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "ККДП"



Воробьев П.В.

МБОУ Школа № 103 ( 1-4 класс)



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № 103

Е.Н. Киселёва

М Е Н Ю

на 02.10.2026

| Наименование блюда                         | Цена   | Выход | Ккал  |
|--------------------------------------------|--------|-------|-------|
| <b>Завтрак</b>                             |        |       |       |
| №338 Яблоко*,                              |        | 100   | 77    |
| №260 Гуляш мясной. ""*                     |        | 100   | 224   |
| №302/171 Каша гречневая рассыпчатая,       |        | 150   | 157   |
| №376 Чай с сахаром                         |        | 200   | 58    |
| №ПР Хлеб пшеничный                         |        | 30    | 74    |
| Итого:                                     | 84,34  | 580   | 590   |
| <b>Обед</b>                                |        |       |       |
| №70 Огурец порционно...                    |        | 60    | 8     |
| №101 Суп картофельный с крупой и зеленью** |        | 200/1 | 76    |
| №143/330 Рагу овощное с мясом *            |        | 200   | 403   |
| №349 Компот из смеси сухофруктов*          |        | 200   | 114   |
| №ПР Хлеб пшеничный                         |        | 30    | 74    |
| №ПР Хлеб ржано пшеничный                   |        | 30    | 67    |
| Итого:                                     | 114,02 | 721   | 742   |
| <b>Полдник</b>                             |        |       |       |
| №338 Апельсины*                            |        | 100   | 40    |
| №429 Булочка "Веснушка". *                 |        | 50    | 188   |
| №376 Чай с сахаром.                        |        | 150   | 46    |
| Итого:                                     | 39,15  | 300   | 274   |
| Всего:                                     | 237,51 | 1 601 | 1 606 |

Для всего меню

| В граммах                           |              |             | Витамины в миллиграммах |              |              |
|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------------------|--------------|--------------|
| Белки                               | Жиры         | Углеводы    | вита - 195,05           | витВ1 - 1,35 | витВ2 - 0,64 |
| 56,68                               | 59,41        | 220,51      | витС - 109,7            | витЕ - 2,36  | витD - 0,4   |
| Минеральные вещества в миллиграммах |              |             |                         |              |              |
| Na - 1 277,95                       | K - 1 006,49 | Ca - 263,94 | Mg - 260,59             |              |              |
| P - 743,27                          | Fe - 14,97   | I - 115,76  | Se - 15,32              |              |              |

Зав. производством Киселёва Е.Н. (Киселёва Е.Н.)

Калькулятор Бездушная