

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "ККДП"



Воробьев П.В.

МБОУ Школа №103 г.Самара(5-11 класс)



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № ЛРЗ

С.Т.Куликова

М Е Н Ю

на 19.11.2025

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№45 Салат из белокачанной капусты с зеленью и маслом		100	85
№233 Рыба запеченая под молочным соусом		100	127
№304 Рис отварной с м/сливочным.		180	232
№377 Чай с лимоном		200/3,5	97
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	91,52	614	622
Обед			
№Акт Салат Степной.		100	61
№103 Суп картофельный с вермишелью, зеленью		250/1	190
№289 Рагу овощное из птицы..		250	319
№348 Компот из кураги		200	115
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	128,14	861	832
Всего:	219,66	1 475	1 454

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	вита	витВ1	витВ2
48,69	43,5	214,77	- 968,85	- 0,47	- 0,73

Минеральные вещества в миллиграммах

Na - 3 036,67	K - 2 072,43	Ca - 262,13	Mg - 188,06
P - 609,34	Fe - 7,77	I - 399,84	Se - 35,59

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

Калькулятор *Еремеева* Еремеева М.С.