

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "ККДП"



Воробьев П.В.

МБОУ Школа №103 г. Самара(5-11 класс)



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № 103

*С.Г. Куликова*

**МЕНЮ**

на 29.11.2025

| Наименование блюда                                   | Цена   | Выход   | Ккал  |
|--|--------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                       |        |         |       |
| №ПР Икра кабачковая*                                 |        | 100     | 134   |
| №290/АКТ Птица тушеная в сметанном соусе             |        | 100     | 141   |
| №202/309 Макароны изделия отварные с м/р.            |        | 180     | 202   |
| №377 Чай с лимоном                                   |        | 200/3,5 | 97    |
| №ПР Хлеб пшеничный *                                 |        | 35      | 82    |
| Итого:   | 91,52  | 619     | 657   |
| <b>Обед</b>  |        |         |       |
| №63 Салат из моркови (припущ.) и кураги**            |        | 100     | 64    |
| №102 Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью |        | 250/1   | 147   |
| №270 Котлеты "Московские"                            |        | 100     | 139   |
| №171 Каша перловая с овощами*                        |        | 180     | 203   |
| №348 Компот из кураги                                |        | 200     | 115   |
| №ПР Хлеб пшеничный                                   |        | 30      | 81    |
| №ПР Хлеб ржано пшеничный                             |        | 30      | 67    |
| Итого:   | 128,14 | 891     | 816   |
| Всего:   | 219,66 | 1 510   | 1 473 |

Для всего меню

|                                     |              |             |                         |              |              |
|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------------------|--------------|--------------|
| Белки                               | Жиры         | Углеводы    | Витамины в миллиграммах |              |              |
| 48,44                               | 47,87        | 210,08      | вита - 1 811,45         | витВ1 - 0,75 | витВ2 - 0,81 |
|                                     |              |             | витС - 15,73            | вита - 0,36  | витD - 0,93  |
| Минеральные вещества в миллиграммах |              |             |                         |              |              |
| Na - 3 193,07                       | K - 1 659,73 | Ca - 240,89 | Mg - 176,36             |              |              |
| P - 693,64                          | Fe - 10,53   | I - 276,04  | Se - 44,02              |              |              |

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

Калькулятор *Еремеева* Еремеева М.С.