

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КҚДП"



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № 103

С.Т. Куликова



Воробьев П.В.

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

МЕНЮ

на 08.12.2025

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№2 Бутерброд с повидлом**		60	110
№173 Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч..		250/5	375
№376 Чай с сахаром		200	106
№ПР Хлеб пшеничный***		35	89
Итого:	91,52	550	680
Обед			
№ПР Икра кабачковая*		100	134
№88 Щи из св.капусты с картофелем сметаной зеленью.		250/5/1	97
№290/АКТ Птица тушеная в томатном соусе		100	101
№304 Рис отварной с м/сливочным..		180	232
№342 Компот из свежих яблок		200	115
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	128,14	896	825
Всего:	219,66	1 446	1 505

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
45		49	204,85	вита - 105,1	витВ1 - 0,61	витВ2 - 0,63
				витС - 32,68	витРР - 0,03	витаЕ - 1,15

Минеральные вещества в миллиграммах

Na - 1 835,8	K - 922,43	Ca - 368,37	Mg - 190,74
P - 623,29	Fe - 10,05	I - 138,26	Se - 32,55

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

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