

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "ККДП"



Воробьев П.В.

МБОУ Школа №103г.о.Самара (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"  
Директор школы № 103



МЕНЮ

на 12.12.2025

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№209 Яйцо вареное **		60	95
№268 Котлеты из мяса с соусом.		100	126
№302/171 Каша гречневая рассыпчатая,		150	111
№376 Чай с сахаром		200	106
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	85,00	540	518
<b>Обед</b>			
№45 Салат из белокочанной капусты с морковью .		60	32
№113 Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью*		10/200/1	213
№259 Жаркое из птицы *		200	209
№349 Компот из смеси сухофруктов*		200	133
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	110,17	731	734
<b>Полдник</b>			
№338 Апельсины*		100	40
№429 Булочка "Веснушка".*		50	228
№376 Чай с сахаром.		150	46
Итого:	37,83	300	314
Всего:	233,00	1 571	1 566

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
54,34	55,15	206,32	вита А - 351,51	витВ1 - 0,98	витВ2 - 0,96
			витС - 86,12	витЕ - 0,05	витD - 3,07

Минеральные вещества в миллиграммах

Na - 1 711,46	K - 1 311,57	Ca - 258,56	Mg - 246,44
P - 764,09	Fe - 13,75	I - 168,89	Se - 43,27

Зав. производством

(Куликова Л.А.)

Калькулятор

Фролова Л.Г.