

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "ЖКФП"



Воробьев П.В.

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



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № 103

С.Т. Куликова

МЕНЮ

на 24.12.2025

| Наименование блюда | Цена | Выход | Ккал |
|---|--------|---------|-------|
| Завтрак | | | |
| №63 Салат из моркови (припущ.) и кураги** | | 100 | 64 |
| №289 Рагу овощное из птицы.. | | 250 | 319 |
| №376 Чай с сахаром | | 200 | 106 |
| №ПР Хлеб пшеничный | | 30 | 81 |
| Итого: | 91,52 | 580 | 570 |
| Обед | | | |
| №Акт Салат Степной.. | | 100 | 61 |
| №99 Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью* | | 250/5/1 | 154 |
| №Акт Бигус с сосиской** | | 250 | 387 |
| №388 Напиток из плодов шиповника | | 200 | 88 |
| №ПР Хлеб пшеничный | | 30 | 81 |
| №ПР Хлеб ржано пшеничный | | 30 | 67 |
| Итого: | 128,14 | 866 | 838 |
| Всего: | 219,66 | 1 446 | 1 408 |

Для всего меню

| | | | | | |
|-------------------------------------|--------------|-------------------------|-----------------|--------------|-------------|
| В граммах | | Витамины в миллиграммах | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | витА - 2 147,62 | витВ1 - 0,43 | витВ2 - 0,7 |
| 48,69 | 55,1 | 191,6 | витС - 199,79 | витЕ - 0,34 | витD - 0,33 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | |
| Na - 2 575,69 | K - 1 912,61 | Ca - 275,96 | Mg - 168,54 | | |
| P - 496,32 | Fe - 8,46 | I - 269,2 | Se - 40,55 | | |

Зав. производством

Куликова

(Куликова Л.А.)

Калькулятор

Еремеева

Еремеева М.С.