

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "КВД"



Воробьев П.В.

МБОУ Школа №103 г.о.Самара(1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № 103



*С.Г. Куликова*

**МЕНЮ**

на 30.12.2025

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№ Печенье**		60	189
№290/АКТ Птица тушеная в томатном соусе		100	101
№302/171 Каша гречневая рассыпчатая,		150	111
№376 Чай с сахаром		200	106
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	85,00	540	588
<b>Обед</b>			
№67 Винегрет овощной .		60	75
№116/АКТ Томатный суп харчо с курицей и зеленью		15/200/1	143
№268/АКТ Биточки из мяса с соусом,		100	165
№202/309 Макароны изделия отварные с м/р*		150	168
№342 Компот из свежих яблок		200	115
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	110,17	786	813
<b>Полдник</b>			
№338 Яблоко*,		100	47
№453/454 Ватрушка с повидлом*.		60	178
№386 Кефир*		150	85
Итого:	37,83	310	309
Всего:	233,00	1 636	1 710

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	ВИТА -	ВИТВ1 -	ВИТВ2 -
53,45	58,17	227,68	311,4	0,92	1,02
			ВИТС - 13,78	ВИТЕ - 0,36	ВИТD - 0,8

Минеральные вещества в миллиграммах

Na - 2 740,21	K - 1 114,68	Ca - 351,23	Mg - 237,25
P - 776,14	Fe - 14,35	I - 289,75	Se - 28,43

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

Калькулятор *Еремеева* Еремеева М.С.