

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "ККДП"



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № 103

С.Л. Калашова

Воробьев П.В.
МБОУ Школа №103 г.о.Самара(овз 5-11 класс)

М Е Н Ю

на 14.01.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№338 Яблоко*		100	47
№243/759 Сосиски отварные с томатным соусом		100	149
№304 Рис отварной с м/сливочным.		180	232
№388 Напиток из плодов шиповника		200	88
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	95,46	610	597
Обед			
№Акт Салат Степной..		100	61
№103 Суп картофельный с вермишелью, зеленью		250/1	190
№233 Рыба запеченая под молочным соусом		100	127
№312 Пюре картофельное с м/сливоч..		180	176
№348 Компот из кураги		200	115
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	133,65	891	816
Всего:	229,11	1 501	1 413

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	вита - 637,09	витВ1 - 0,46	витВ2 - 0,7
46,69	46,39	210,5	витС - 157,01	витЕ - 0,7	витD - 10,61
Минеральные вещества в миллиграммах					
Na - 2 579,26	K - 2 078,29	Ca - 267,01	Mg - 181,96		
P - 600,72	Fe - 8,95	I - 346,3	Se - 22,15		

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

Калькулятор *Калашова* Еремеева М.С.