

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "ККДП"



Воробьев П.В.

МБОУ Школа №103 г.о.Самара(1-4 класс)



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № 103

*С.Т. Куликова*

**М Е Н Ю**

на 19.01.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№2 Бутерброд с повидлом**		60	110
№173 Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч.		200/5	283
№376 Чай с сахаром		200	106
№ПР Хлеб пшеничный***		35	89
Итого:	85,00	500	588
<b>Обед</b>			
№ПР Икра кабачковая..		60	80
№88 Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью		200/5/1	129
№290/АКТ Птица тушеная в томатном соусе		100	101
№304 Рис отварной с м/сливочным		150	210
№342 Компот из свежих яблок		200	115
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	114,91	776	782
<b>Полдник</b>			
№ПР Вафли*		27	155
№415 Крендель сахарный.**		60	278
№385 Молоко кипяченое,		180	96
Итого:	39,46	267	528
Всего:	239,37	1 543	1 898

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
50,64	64,71	253,35

вита А - 267,74	Витамины в миллиграммах	
вита С - 21,29	вита В1 - 0,71	вита В2 - 0,91
	вита Е - 0,95	вита D - 0,71

Минеральные вещества в миллиграммах

Na - 2 057,62	K - 1 145,6	Ca - 569,88	Mg - 211,64
P - 793,96	Fe - 10,47	I - 218,55	Se - 41,84

Зав. производством \_\_\_\_\_ (Куликова Л.А)

Калькулятор \_\_\_\_\_ Еремеева М.С.