

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "ККДП"



СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № 103

103

С.Т. Куликова



Воробьев П.В.

МБОУ Школа №103 г. Самара (1-4 класс)

МЕНЮ

на 21.01.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№63 Салат из моркови (припуц.) и кураги*		60	38
№289 Рагу овощное из птицы.		200	223
№376 Чай с сахаром		200	106
№ПР Хлеб пшеничный		40	118
Итого:	85,00	500	486
Обед			
№Акт Салат Степной:		60	60
№99 Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью		200/5/1	117
№Акт Бигус с сосиской		200	292
№388 Напиток из плодов шиповника		200	88
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	114,91	726	705
Полдник			
№426 Сдоба Выборгская		100	320
№386 Кефир.	39,46	200	100
Итого:	39,46	300	420
Всего:	239,37	1 526	1 611

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
54,75	62,81	218,63	ВИТА - 2 087,58	ВИТВ1 - 0,63	ВИТВ2 - 1,11
			ВИТС - 236,91	ВИТЕ - 0,71	ВИТD - 0,45
Минеральные вещества в миллиграммах					
Na - 2 046,85	K - 1 423,89	Ca - 529,42	Mg - 205,73		
P - 741,05	Fe - 9,63	I - 198,33	Se - 26,07		

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

Калькулятор *Куликова* Фролова Л.Г.