

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "ККДП"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № 103



Воробьев П.В.

МБОУ Школа №103 г. Самара (1-4 класс)



МЕНЮ

на 23.01.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№209 Яйцо вареное **		60	95
№268 Котлеты из мяса с соусом.		100	126
№302/171 Каша гречневая рассыпчатая,		150	111
№376 Чай с сахаром		200	106
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	85,00	540	518
Обед			
№45 Салат из белокочанной капусты с морковью .		60	32
№113 Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью*		10/200/1	213
№259 Жаркое из птицы *		200	209
№349 Компот из смеси сухофруктов*		200	133
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	114,91	731	734
Полдник			
№338 Апельсины*		100	40
№429 Булочка "Веснушка".*		50	188
№376 Чай с сахаром.	39,46	150	46
Итого:	39,46	300	274
Всего:	239,37	1 571	1 526

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	ВИТА - 351,51	витВ1 - 0,98	витВ2 - 0,96
50,34	51,15	203,37	ВИТС - 86,12	ВИТЕ - 0,05	ВИТD - 3,07
Минеральные вещества в миллиграммах					
Na - 1 711,46	K - 1 311,57	Ca - 258,56	Mg - 246,44		
P - 764,09	Fe - 13,75	I - 168,89	Se - 43,27		

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

Калькулятор Фролова Л.Г. Фролова Л.Г.