

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДБ"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № 103

*103*



Воробьев П.В.

МБОУ Школа №103 г. Самара (1-4 класс)



**МЕНЮ**

на 26.01.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№3 Бутерброд с сыром**		60	101
№173 Каша вязкая молочная пшеничная,,		200/5	283
№382 Какао с молоком..		200	85
№ПР Хлеб пшеничный		40	118
Итого:	85,00	505	588
<b>Обед</b>			
№ПР Икра кабачковая..		60	80
№388/625 Уха рыбацкая		15/200/1	191
№291 Плов из птицы*		200	271
№349 Компот из смеси сухофруктов*		200	133
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	114,91	736	823
<b>Полдник</b>			
№338 Бананы*		100	89
№467 Пирожки печеные с картошкой, *		60	133
№348 Компот из кураги*	39,46	150	91
Итого:	39,46	310	313
Всего:	239,37	1 551	1 723

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	ВИТА - 407,68	ВИТВ1 - 0,75	ВИТВ2 - 1,11
51,07	49,71	269,26	ВИТС - 28,24	ВИТЕ - 0,95	ВИТD - 0,96
Минеральные вещества в миллиграммах					
Na - 2 788,21	K - 1 582,47	Ca - 612,56	Mg - 252,63		
P - 856,16	Fe - 9,32	I - 253,93	Se - 39,81		

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

Калькулятор *Фролова* Фролова Л.Г.