

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "ККДП"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № 103

*С.Т. Куликова*



Воробьев П.В.

МБОУ Школа №103 г. Самара (1-4 класс)



**МЕНЮ**

на 28.01.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№338 Яблоко*		100	47
№243/759 Сосиски отварные с томатным соусом		100	149
№304 Рис отварной с м/сливочным		150	210
№388 Напиток из плодов шиповника		200	88
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	85,00	580	575
<b>Обед</b>			
№Акт Салат Степной:		60	60
№103 Суп картофельный с вермишелью и зеленью		200/1	160
№233 Рыба запеченная под молочным соусом		100	127
№312 Пюре картофельное с м/сливоч.		150	137
№348 Компот из кураги		200	115
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	114,91	771	747
<b>Полдник</b>			
№338 Апельсины*		100	40
№424/Акт Булочка Витушка.-.		60	145
№386 Снежок.	39,46	150	115
Итого:	39,46	310	300
Всего:	239,37	1 661	1 622

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	ВИТА -	ВИТВ1 -	ВИТВ2 -
49,54	51,62	236,52	641,61	0,62	0,94
			ВИТС - 216,98	ВИТЕ - 0,75	ВИТD - 10,99
Минеральные вещества в миллиграммах					
Na - 2 859,54	K - 2 076,05	Ca - 495,94	Mg - 223,1		
P - 815,67	Fe - 10,11	I - 384,76	Se - 27,51		

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

Калькулятор *Куликова* Фролова Л.Г