

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "ККДП"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № 103

*Т. Куликова*



Воробьев П.В.

МБОУ Школа № 103 Самара (дети мобилизованных родителей 5-11 класс)



МЕНЮ

на 29.01.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Обед</b>			
№63 Салат из моркови (припущ.) и кураги**		100	64
№355 Солянка по домашнему**		10/10/250/5/1	127
№290/АКТ Птица тушеная в сметанном соусе		100	141
№303/Акт Каша гречневая с маслом сл.		180	203
№349 Компот из смеси сухофруктов*		200	133
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	133,65	916	816
<b>Полдник</b>			
№338 Груша*		100	79
№АКТ Плюшка Московская.*		60	191
№388 Напиток из плодов шиповника		200	88
Итого:	59,57	360	358
Всего:	193,22	1 276	1 174

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	вита А -	вита В1 -	вита В2 -
35,25	39,85	190,66	289,67	0,47	0,66
			вита С - 145	0,71	0,53
Минеральные вещества в миллиграммах					
Na - 1 679,84	K - 854,02	Ca - 206,9	Mg - 180,92		
P - 479,23	Fe - 10,14	I - 153,09	Se - 26,16		

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

Калькулятор *Фролова* Фролова Л.Г.