

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "ККДП"



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № 103

*Куликова*



Воробьев П.В.

МБОУ Школа №103 г. Самара (1-4 класс )

**МЕНЮ**

на 30.01.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№ПР Вафли* ,		60	155
№259 Жаркое из птицы *		200	209
№376 Чай с сахаром		200	106
№ПР Хлеб пшеничный*.*		45	108
Итого:	85,00	505	579
<b>Обед</b>			
№46 Салат из белокачанной капусты с яблоком		60	54
№82 Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зе.		200/5/1	151
№268/759 Шницель из мяса с соусом,		100	196
№199 Пюре из бобовых с м/растит.		150	185
№389 Сок фруктовый в ассортименте		200	35
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	114,91	776	769
<b>Полдник</b>			
№338 Яблоко* ,		100	47
№461 Пирожки печеные с капустой*.		60	118
№349 Компот из смеси сухофруктов**	39,46	150	93
Итого:	39,46	310	258
Всего:	239,37	1 591	1 606

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	ВИТА - 472,86	витВ1 - 1,13	витВ2 - 0,92
49,63	53,98	238,82			

Минеральные вещества в миллиграммах

Na - 2 428,65	K - 2 131,22	Ca - 336,95	Mg - 202,79
P - 707,54	Fe - 14,99	I - 225,17	Se - 41,01

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

Калькулятор *Куликова* Фролова Л.Г