

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "ККДП"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № 103

*С.Т. Куликова*



Воробьев П.В.

МБОУ Школа №103 Самара (5-11 класс)



**МЕНЮ**

на 31.01.2026

| Наименование блюда                                 | Цена   | Выход | Ккал  |
|--|--------|-------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                     |        |       |       |
| №Акт Салат Степной.                                |        | 100   | 61    |
| №278 Тефтели из птицы тушеные в соусе классические |        | 100   | 145   |
| №303 Каша пшеничная вязкая*.                       |        | 180   | 161   |
| №376 Чай с сахаром                                 |        | 200   | 106   |
| №ПР Хлеб пшеничный *                               |        | 30    | 82    |
| Итого:   | 100,00 | 615   | 555   |
| <b>Обед</b>  |        |       |       |
| №67 Винегрет овощной ,                             |        | 100   | 125   |
| №102 Суп картофельный с фасолью и зеленью.         |        | 250/1 | 148   |
| №291 Плов из птицы**                               |        | 250   | 382   |
| №Акт Напиток фруктовый + С витамин                 |        | 200   | 128   |
| №ПР Хлеб пшеничный                                 |        | 30    | 81    |
| №ПР Хлеб ржано пшеничный                           |        | 30    | 67    |
| Итого:   | 138,00 | 861   | 931   |
| Всего:   | 238,00 | 1 476 | 1 486 |

Для всего меню

| В граммах |       |          | Витамины в миллиграммах |             |             |
|-----------|-------|----------|-------------------------|-------------|-------------|
| Белки     | Жиры  | Углеводы | ВИТА -                  | ВИТВ1 -     | ВИТВ2 -     |
| 53,44     | 47,25 | 194,57   | 853,92                  | 0,45        | 0,72        |
|           |       |          | ВИТС - 23,97            | ВИТЕ - 0,36 | ВИТD - 0,51 |

Минеральные вещества в миллиграммах

|               |             |            |             |
|---------------|-------------|------------|-------------|
| Na - 3 611,77 | K - 1 136,5 | Ca - 203,6 | Mg - 163,24 |
| P - 516,42    | Fe - 8,3    | I - 331,87 | Se - 50,48  |

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

Калькулятор *Куликова* Фролова Л.Г