

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "ККДП"



Воробьев П.В.

МБОУ Школа № 103 Самара (многодетные 5-11 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № 103



С.П. Куликова

М Е Н Ю

на 14.02.2026

| Наименование блюда | Цена | Выход | Ккал |
|--|--------|-------|-------|
| Завтрак | | | |
| №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 * | | 35 | 82 |
| Итого: | 95,46 | 615 | 555 |
| Обед | | | |
| №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: | 133,65 | 861 | 931 |
| Всего: | 229,11 | 1 476 | 1 486 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | |
|-------------------------------------|-------------|------------|-------------------------|--------------|--------------|
| Белки | Жиры | Углеводы | вита А - | витаВ1 - | витаВ2 - |
| 53,44 | 47,25 | 194,57 | 853,92 | 0,45 | 0,72 |
| | | | витаС - 23,97 | витаЕ - 0,36 | витаD - 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