

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "ККДР"



Воробьев П.В.

МБОУ Школа № 103 Самара (5-11 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № 103



С.Т. Куликова

М Е Н Ю

на 13.03.2026

| Наименование блюда | Цена | Выход | Ккал |
|---|--------|---------|-------|
| Завтрак | | | |
| №75 Икра морковная. | | 100 | 253 |
| №290/АКТ Птица тушеная в сметанном соусе | | 100 | 141 |
| №303/Акт Каша гречневая с маслом сл. | | 180 | 203 |
| №376 Чай с сахаром | | 200 | 106 |
| №ПР Хлеб пшеничный | | 30 | 81 |
| Итого: | 100,00 | 610 | 784 |
| Обед | | | |
| №Акт Салат Степной. | | 100 | 61 |
| №99 Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью* | | 250/5/1 | 154 |
| №291 Плов из птицы** | | 250 | 382 |
| №349 Компот из смеси сухофруктов* | | 200 | 133 |
| №ПР Хлеб пшеничный | | 30 | 81 |
| №ПР Хлеб ржано пшеничный | | 30 | 67 |
| Итого: | 138,00 | 866 | 877 |
| Всего: | 238,00 | 1 476 | 1 661 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | |
|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------------------|---------|---------|
| Белки | Жиры | Углеводы | вита А | вита В1 | вита В2 |
| 48,94 | 48,36 | 220,3 | 1 606,29 | 0,48 | 0,69 |
| | | | 20,93 | 0,36 | 0,41 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | |
| Na - 3 461,87 | K - 1 078,7 | Ca - 209,01 | Mg - 206,26 | | |
| P - 560,13 | Fe - 8,98 | I - 367,28 | Se - 28,76 | | |

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

Калькулятор *Куликова* Фролова Л.Г