

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "ККДП"



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № 103

*С.Т. Куликова*

Воробьев П.В.

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



**МЕНЮ**

на 14.03.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№62 Салат из моркови (припуц.) с сахаром.,		100	98
№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	592
<b>Обед</b>			
№67 Винегрет овощной ,		100	125
№103 Суп картофельный с вермишелью, зеленью		250/1	190
№295/Акт Ежики из птицы с соусом.		100	149
№304 Рис отварной с м/сливочным.		180	232
№Акт Напиток фруктовый + С витамин		200	128
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	133,65	891	971
Всего:	229,11	1 506	1 563

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витА	витВ1	витВ2
49,91	48,74	215,49	- 1 598,47	- 0,54	- 0,74
			витС - 25,76	витЕ - 0,72	витD - 0,6
Минеральные вещества в миллиграммах					
Na - 3 413,75	K - 1 251,21	Ca - 188,42	Mg - 181,71		
P - 535,8	Fe - 8,89	I - 316,4	Se - 49,57		

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

Калькулятор *Куликова* Фролова Л.Г.