

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КВД"



Воробьев П.В.

МБОУ Школа № 103 Самара (5-11 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № 103



С.Т. Куликов

М Е Н Ю

на 16.03.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№2 Бутерброд с повидлом**,		60	110
№173 Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч. *. *		250/10	337
№376 Чай с сахаром		200	106
№ПР Хлеб пшеничный***		35	89
Итого:	100,00	555	642
Обед			
№ПР Икра кабачковая*		100	134
№88 Щи из св.капусты с картофелем сметаной зеленью.		250/5/1	97
№290/АКТ Птица тушенная в томатном соусе		100	101
№303/Акт Каша гречневая с маслом сл.		180	203
№342 Компот из свежих яблок		200	115
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	138,00	896	797
Всего:	238,00	1 451	1 438

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	вита	витВ1	витВ2
45,01	54	198,8	108,68	0,78	0,77
			33,79	0,16	1,15

Минеральные вещества в миллиграммах

Na - 2 079,63	K - 1 112,53	Ca - 425,64	Mg - 263,36
P - 737,13	Fe - 12,56	I - 157,97	Se - 35,9

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

Калькулятор *Куликов* Фролова Л.Г