

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "ККДП"



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № 103



*Л.А. Куликова*

Воробьев П.В.

МБОУ Школа № 103 Самара (дети мобилизованных родителей 5-11 класс)

М Е Н Ю

на 18.03.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Обед</b>			
№75 Икра морковная.		100	253
№388 Уха рыбацкая с зеленью*		15/250/1	150
№278 Тефтели тушеные в соусе "		100	145
№304 Рис отварной с м/сливочным.		180	232
№388 Напиток из плодов шиповника		200	88
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	133,65	906	1 015
<b>Полдник</b>			
№426 Сдоба Выборгская		100	320
№386 Кефир.		200	100
№			
Итого:	59,57	300	420
Всего:	193,22	1 206	1 435

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
44,06		47,66	197,2	вита А - 1 048,93	витаВ1 - 0,57	витаВ2 - 0,9
				витаС - 144,65	витаЕ - 0,7	витаD - 0,42
Минеральные вещества в миллиграммах						
Na - 1 912,97	K - 721	Ca - 360,27	Mg - 130,87			
P - 556,72	Fe - 5,51	I - 215	Se - 22,58			

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

Калькулятор *Л.Г. Фролова* Фролова Л.Г.