

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "ККДП"



Воробьев П.В.

МБОУ Школа №103 Самара (1-4 класс)



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № 103

Л.А. Куликова

МЕНЮ

на 18.03.2026

| Наименование блюда | Цена | Выход | Ккал |
|----------------------------------|--------|----------|-------|
| Завтрак | | | |
| №ПР Икра кабачковая.. | | 60 | 80 |
| №289 Рагу овощное из птицы. | | 200 | 223 |
| №376 Чай с сахаром | | 200 | 106 |
| №ПР Хлеб пшеничный | | 40 | 118 |
| Итого: | 85,00 | 500 | 528 |
| Обед | | | |
| №75 Икра морковная: | | 60 | 69 |
| №388/625 Уха рыбацкая | | 15/200/1 | 163 |
| №278 Тефтели тушеные в соусе " | | 100 | 145 |
| №304 Рис отварной с м/сливочным | | 150 | 210 |
| №388 Напиток из плодов шиповника | | 200 | 88 |
| №ПР Хлеб пшеничный | | 30 | 81 |
| №ПР Хлеб ржано пшеничный | | 30 | 67 |
| Итого: | 114,91 | 786 | 822 |
| Полдник | | | |
| №426 Сдоба Выборгская | | 100 | 320 |
| №386 Кефир. | | 200 | 100 |
| Итого: | 39,46 | 300 | 420 |
| Всего: | 239,37 | 1 586 | 1 771 |

Для всего меню

| | | | | | |
|-------|-------|----------|-------------------------|--------------|--------------|
| Белки | Жиры | Углеводы | Витамины в миллиграммах | | |
| 56,86 | 64,83 | 232,92 | ВИТА - 1 486,73 | витВ1 - 0,77 | витВ2 - 1,18 |
| | | | ВИТС - 161,24 | витЕ - 1,25 | витD - 0,54 |

Минеральные вещества в миллиграммах

| | | | |
|---------------|--------------|-------------|-------------|
| Na - 2 449,77 | K - 1 416,25 | Ca - 441,67 | Mg - 191,66 |
| P - 772,65 | Fe - 9 | I - 259,31 | Se - 32,51 |

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

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