

"УТВЕРЖДАЮ"  
 Директор  
 ООО "ККДП"



Воробьев П.В.

МБОУ Школа №103 г.о.Самара (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"  
 Директор школы № 103



*С.Т. Куликова*

**МЕНЮ**

на 10.12.2025

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№63 Салат из моркови (припущ.) и кураги*		60	38
№289 Рагу овощное из птицы.		200	223
№376 Чай с сахаром		200	106
№ПР Хлеб пшеничный		40	118
Итого:	85,00	500	486
<b>Обед</b>			
№Акт Салат Степной:		60	60
№99 Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью		200/5/1	117
№Акт Бигус с сосиской		200	292
№388 Напиток из плодов шиповника		200	88
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	110,17	726	705
<b>Полдник</b>			
№426 Сдоба Выборгская		100	320
№386 Кефир.		200	100
Итого:	37,83	300	420
Всего:	233,00	1 526	1 611

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	Вита А	Вита В1	Вита В2	
54,75	62,81	218,63	2 087,58	0,63	1,11	
			Вита С - 236,91	Вита Е - 0,71	Вита D - 0,45	
Минеральные вещества в миллиграммах						
Na - 2 046,85	K - 1 423,89	Ca - 529,42	Mg - 205,73			
P - 741,05	Fe - 9,63	I - 198,33	Se - 26,07			

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

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