



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 5 г.о.Самара для возрастной категории с
12 лет и старше

Меню дневного рациона на 04.10.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврикина

Выход (г)	Найменование блюда	Энергетическая ценность (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------

Завтрак

290	Плов с мясом и огурцом свежим ,	ккал-469, Белки-11, Жиры-23, Углеводы-55
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
550	Итого за Завтрак	ккал-695, Белки-17, Жиры-26, Углеводы-98

Обед

250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью.	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18
100	"Колбаски" куриные с соусом.	ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-11
180	Картофельное пюре с маслом и томатом свежим.	ккал-120, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15
200	Компот из сухофруктов.	ккал-79, Углеводы-20
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
60	Ржаной хлеб	ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20

851	Итого за Обед	ккал-777, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-117	133-00
-----	---------------	---	--------

Полдник

150	Ватрушка с повидлом...	ккал-377, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-72
200	Молоко кипячёное	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
350	Итого за Полдник	ккал-493, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-81

Полдник СВО

150	Ватрушка с повидлом...	ккал-377, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-72
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11
350	Итого за Полдник СВО	ккал-421, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-83

57-11

Зав. производством

СУ

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.