



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 5 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 08.10.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Авриккина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы* (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------

Завтрак

60	<i>Омлет натуральный .</i>	ккал-97, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1
180/15/	<i>Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным</i>	ккал-290, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-41
200/7	<i>Чай с яблоками и сахаром</i>	ккал-48, Углеводы-12
35	<i>Хлеб пшеничный ..</i>	ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19

503 Итого за Завтрак ккал-540, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-73 90-00

Обед

200/1	<i>Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью</i>	ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
100	<i>Биточки "Школьные" с соусом томатным .</i>	ккал-155, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-9
165	<i>Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом свежим порционно.</i>	ккал-147, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21
200	<i>Напиток из плодов шиповника.</i>	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
30	<i>Хлеб ржаной .</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14

756 Итого за Обед ккал-715, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-107 115-00

Полдник

100	<i>Плюшка "Московская"</i>	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60
200	<i>Какао напиток с молоком.</i>	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21

300 Итого за Полдник ккал-492, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-81 50-00

Полдник СВО

100	<i>Плюшка "Московская"</i>	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60
200	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11

300 Итого за Полдник СВО ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71 37-83

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



Утверждаю:

Генеральный директор

(Signature)



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 5 г.о.Самара для возрастной категории с
12 лет и старше

Меню дневного рациона на 08.10.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы № 5 г.о.Самара



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

Завтрак

105	<i>Омлет натуральный с маслом сливочным.</i>	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
180/20/6	<i>Макаронные изделия отварные с сыром .</i>	ккал-305, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-41	
200/7	<i>Чай с яблоками и сахаром</i>	ккал-48, Углеводы-12	
35	<i>Хлеб пшеничный ..</i>	ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19	
553	Итого за Завтрак	ккал-626, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-74	97-00

Обед

250/1	<i>Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.</i>	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
100	<i>Биточки "Школьные" с соусом томатным .</i>	ккал-155, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-9	
180	<i>Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом свежим порционно .</i>	ккал-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	
200	<i>Напиток из плодов шиповника.</i>	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	<i>Хлеб ржаной .</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
821	Итого за Обед	ккал-732, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-109	133-00

Полдник

150	<i>Плюшка "Московская".</i>	ккал-391, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-54	
200	<i>Какао напиток с молоком.</i>	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
350	Итого за Полдник	ккал-525, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-74	60-00
	Полдник СВО		
150	<i>Плюшка "Московская".</i>	ккал-391, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-54	
200	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11	
350	Итого за Полдник СВО	ккал-436, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-65	57-11

Зав. производством

(Signature)

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.

(Signature)