

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 10.09.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"



Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



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

Завтрак

60	Омлет натуральный .	ккал-97, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1
180/15/	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	ккал-290, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-41
6		
200/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-48, Углеводы-12
35	Хлеб пшеничный ..	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	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
100	Биточки "Школьные" с соусом томатным .	ккал-155, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-9
165	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом свежим порционно.	ккал-147, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14
756	Итого за Обед	ккал-715, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-107 115-00

Полдник

100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21
300	Итого за Полдник	ккал-492, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-81 55-00

Полдник СВО

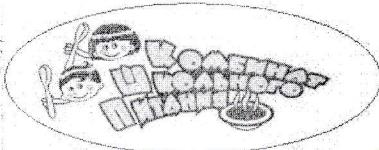
100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11
300	Итого за Полдник СВО	ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71 37-83

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 10.09.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП" Т.Н. Аврелькина

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

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

Обед

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

Полдник

150	Плюшка "Московская" .	ккал-391, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-54	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
350	Итого за Полдник		60-00

Полдник СВО

150	Плюшка "Московская" .	ккал-391, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-54	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
350	Итого за Полдник СВО		57-11

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шашкова Т.Ф.