

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 11.09.2025

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)	Стоймость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------

Завтрак

200	<b>Запеканка из творога с морковью с соусом молочным сладким</b>	ккал-411, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-46
200	<b>Чай с сахаром.</b>	ккал-45, Углеводы-11
40	<b>Хлеб пшеничный.</b>	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22
60	<b>Яблоко свежее (нарезка)..</b>	ккал-27, Углеводы-6
<b>500</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>ккал-603, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-84 90-00</b>

Обед

10/200/	<b>Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью</b>	ккал-108, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16
100	<b>"Гнездышки" куриные с соусом томатным..</b>	ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7
160	<b>Пюре гороховое с томатом свежим.</b>	ккал-217, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-30
200	<b>Напиток из апельсинов.</b>	ккал-67, Углеводы-17
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
30	<b>Хлеб ржаной .</b>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14
<b>761</b>	<b>Итого за Обед</b>	<b>ккал-817, Белки-44, Жиры-19, Углеводы-117 115-00</b>

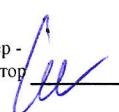
Полдник

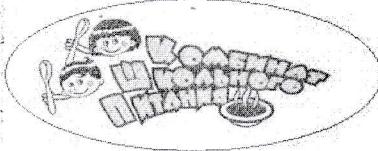
100	<b>Витушика с изюмом.</b>	ккал-318, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-55
200	<b>Чай со смородиной</b>	ккал-39, Углеводы-10
<b>300</b>	<b>Итого за Полдник</b>	<b>ккал-358, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-64 55-00</b>

Полдник СВО

100	<b>Рожок с повидлом</b>	ккал-334, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-58
200	<b>Чай с сахаром.</b>	ккал-45, Углеводы-11
<b>300</b>	<b>Итого за Полдник СВО</b>	<b>ккал-378, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-69 37-83</b>

Зав. производством  Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор  Шатскова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 11.09.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврикайна

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

200	<b>Запеканка из творога с морковью с соусом молочным сладким</b>	ккал-411, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-46
200	<b>Чай с сахаром.</b>	ккал-45, Углеводы-11
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27
100	<b>Яблоко свежее (нарезка)</b>	ккал-44, Углеводы-10
<b>550</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-651, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-94 <b>97-00</b>

Обед

10/250/	<b>Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом</b>	ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20
100	<b>"Гнездышки" куриные с соусом томатным..</b>	ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7
180	<b>Пюре гороховое с томатом свежим</b>	ккал-250, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-35
200	<b>Напиток из апельсинов.</b>	ккал-67, Углеводы-17
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19
<b>841</b>	<b>Итого за Обед</b>	ккал-894, Белки-47, Жиры-21, Углеводы-130 <b>133-00</b>

Полдник

150	<b>Витушка с изюмом.</b>	ккал-475, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-82
200	<b>Чай со смородиной</b>	ккал-39, Углеводы-10
<b>350</b>	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-515, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-92 <b>60-00</b>

Полдник СВО

150	<b>Рожок с повидлом.</b>	ккал-500, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-87
200	<b>Чай с сахаром.</b>	ккал-45, Углеводы-11
<b>350</b>	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-545, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-98 <b>57-11</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.