



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 12.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

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

100	Мясо тушёное с соусом.	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3	
150	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-48, Углеводы-12	
45	Хлеб пшеничный	ккал-136, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-25	
502	Итого за Завтрак	ккал-620, Белки-19, Жиры-29, Углеводы-72	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-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9	
165	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом консервированным.	ккал-141, Белки-4, Жиры-4, 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-718, 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	50-00

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 12.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина

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

100	Мясо тушёное с соусом.	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3	
200	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	ккал-265, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46	
200/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-48, Углеводы-12	
45	Хлеб пшеничный	ккал-136, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-25	
552	Итого за Завтрак	ккал-698, Белки-21, Жиры-31, Углеводы-85	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-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9	
180	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом консервированным	ккал-158, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26	
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	ккал-751, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-114	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	ккал-525, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-74	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	ккал-436, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-65	57-11

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 109 г.о.Самара для возрастной категории с
7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 12.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

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

100	Мясо тушёное с соусом.	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3	
150	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-48, Углеводы-12	
45	Хлеб пшеничный	ккал-136, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-25	
502	Итого за Завтрак	ккал-620, Белки-19, Жиры-29, Углеводы-72	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-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9	
165	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом консервированным.	ккал-141, Белки-4, Жиры-4, 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-718, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-107	115-00

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 12.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"



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

100	Мясо тушёное с соусом.	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3	
200	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	ккал-265, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46	
200/7	Чай с яблоками без сахара	ккал-4, Углеводы-1	
45	Хлеб пшеничный	ккал-136, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-25	
552	Итого за Завтрак	ккал-654, Белки-21, Жиры-31, Углеводы-74	97-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор

Шацкова Т.Ф.