



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 13.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

*И.А.Арискова*

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



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

Завтрак

200	<b>Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким</b>	ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35
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>Яблоки свежие</b>	ккал-27, Углеводы-6
500	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-572, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-74 <b>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
153	<b>Пюре гороховое, лук зелёный</b>	ккал-244, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-34
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
754	<b>Итого за Обед</b>	ккал-843, Белки-46, Жиры-20, Углеводы-120 <b>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
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-358, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-64 <b>50-00</b>

Полдник СВО

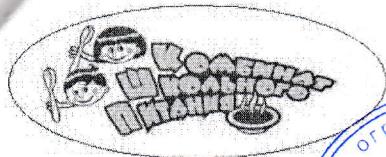
100	<b>Рожок с повидлом</b>	ккал-334, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-58
200	<b>Чай' с сахаром.</b>	ккал-45, Углеводы-11
300	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-378, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-69 <b>37-83</b>

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

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврикина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	Состав пиши	Стоймость питания (руб)
-----------	--------------------	-------------	-------------------------

Завтрак

200	<i>Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким</i>	ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35
200	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11
50	<i>Хлеб пшеничный .</i>	ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27
100	<i>Яблоки свежие</i>	ккал-44, Углеводы-10
550	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-620, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-84 <b>97-00</b>

Обед

10/250/	<i>Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом</i>	ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20
100	<i>"Гнездышки" куриные с соусом томатным..</i>	ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7
183	<i>Пюре гороховое, лук зелёный.</i>	ккал-293, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-40
200	<i>Напиток из апельсинов.</i>	ккал-67, Углеводы-17
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
40	<i>Хлеб ржаной</i>	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19
844	<b>Итого за Обед</b>	ккал-937, Белки-50, Жиры-22, Углеводы-136 <b>133-00</b>

Полдник

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

Полдник СВО

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

Зав. производством

*Макарова Е.Е.*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

*Шапкова Т.Ф.*



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 13.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"  
*М.И. Аверкина*

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара  
*Л.Н. Кулакова*

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

Завтрак

200	Каша рисовая молочная жидкая с маслом без сахара	ккал-196, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-27	
200	Чай без сахара.	ккал-1	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
100	Яблоки свежие	ккал-44, Углеводы-10	
540	Итого за Завтрак	ккал-362, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-59	97-00

Зав. производством

*Макарова Е.Е.*

Бухгалтер -  
калькулятор

*Шацкова Т.Ф.*