



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 14.10.2025

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 | Биточки "Школьные" с соусом томатным. | ккал-155, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-9 | 7 |
| 150 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным. | ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21 | |
| 200 | Чай со смородиной | ккал-39, Углеводы-10 | |
| 50 | Хлеб пшеничный. | ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27 | |
| 500 | Итого за Завтрак | ккал-485, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-67 | 90-00 |

Обед

| | | | |
|-------|---|--|--------|
| 200/1 | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью | ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6 | |
| 250 | Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат | ккал-392, Белки-9, Жиры-29, Углеводы-25 | |
| 200 | Напиток клюквенный Школьный | ккал-62, Углеводы-15 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33 | |
| 30 | Хлеб ржаной. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 741 | Итого за Обед | ккал-768, Белки-18, Жиры-36, Углеводы-93 | 115-00 |

Полдник

| | | | |
|-----|----------------------|---|-------|
| 100 | Ватрушка с творогом. | ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46 | |
| 200 | Напиток из вишни.. | ккал-73, Углеводы-17 | |
| 300 | Итого за Полдник | ккал-382, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-63 | 50-00 |

Полдник СВО

| | | | |
|-----|----------------------|---|-------|
| 100 | Ватрушка с творогом. | ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46 | |
| 200 | Чай .с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 300 | Итого за Полдник СВО | ккал-355, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-57 | 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 14.10.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврикина

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 | Биточки "Школьные" с соусом томатным. | ккал-155, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-9 | |
| 200 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным. | ккал-193, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27 | |
| 200 | Чай со смородиной | ккал-39, Углеводы-10 | |
| 50 | Хлеб пшеничный. | ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27 | |
| 550 | Итого за Завтрак | ккал-538, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-74 | 97-00 |
| Обед | | | |
| 250/1 | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью. | ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8 | |
| 280 | Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат, | ккал-414, Белки-9, Жиры-30, Углеводы-27 | |
| 200 | Напиток клюквенный Школьный | ккал-62, Углеводы-15 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33 | |
| 60 | Ржаной хлеб | ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20 | |
| 851 | Итого за Обед | ккал-863, Белки-21, Жиры-38, Углеводы-103 | 133-00 |
| Полдник | | | |
| 150 | Ватрушка с творогом. | ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49 | |
| 200 | Напиток из вишни.. | ккал-73, Углеводы-17 | |
| 350 | Итого за Полдник | ккал-457, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-66 | 60-00 |
| Полдник СВО | | | |
| 150 | Ватрушка с творогом. | ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49 | |
| 200 | Чай ,с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 350 | Итого за Полдник СВО | ккал-430, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-60 | 57-11 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Шацкова Т.Ф.