

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 14.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

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

5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
250	Плов с мясом, огурец консервированный	ккал-423, Белки-10, Жиры-22, Углеводы-47	
200/10	Чай с яблоками и сахаром .	ккал-49, Углеводы-12	
35	Хлеб пшеничный ..	ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19	
500	Итого за Завтрак	ккал-611, Белки-14, Жиры-27, Углеводы-79	90-00

Обед

200/5/1	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	ккал-109, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-7	
100	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом .	ккал-140, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9	
150	Каша перловая рассыпчатая.	ккал-198, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-35	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-79, Углеводы-20	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
746	Итого за Обед	ккал-773, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-118	115-00

Полдник

100	Ватрушка с творогом.	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46	
200	Морс вишневый Школьный	ккал-66, Углеводы-16	
300	Итого за Полдник	ккал-376, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-62	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.



Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 14.11.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



Т.Н. Аврикисина

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4
280	Плов с мясом, огурец консервированный .	ккал-503, Белки-10, Жиры-23, Углеводы-54
200/10	Чай с яблоками и сахаром .	ккал-49, Углеводы-12
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
555	Итого за Завтрак	ккал-766, Белки-17, Жиры-30, Углеводы-99

Обед

250/5/1	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	ккал-131, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8
100	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом .	ккал-140, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9
180	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	ккал-257, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-46
200	Компот из сухофруктов.	ккал-79, Углеводы-20
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19
836	Итого за Обед	ккал-877, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-134

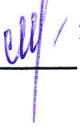
Полдник

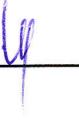
150	Ватрушка с творогом .	ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49
200	Морс вишневый Школьный	ккал-66, Углеводы-16
350	Итого за Полдник	ккал-451, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-65

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  Шаткова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 14.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аверискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	Состав блюда	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--------------	-------------------------

Завтрак

5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
280	Плов с мясом, огурец консервированный .	ккал-503, Белки-10, Жиры-23, Углеводы-54	
200/10	Чай с яблоками без сахара	ккал-4, Углеводы-1	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
555	Итого за Завтрак	ккал-721, Белки-17, Жиры-30, Углеводы-88	97-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.