

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 15.10.2025

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

60	Омлет натуральный.	ккал-97, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1
180/15	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	ккал-290, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-41
200/3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22
504,5	Итого за Завтрак	ккал-553, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-75

Обед

200/1	Суп картофельный с горохом с укропом.	ккал-124, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17
100	Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3
150	Рис отварной с маслом, огурец свежий	ккал-168, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-28
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
741	Итого за Обед	ккал-757, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-115

Полдник

100	Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17
300	Итого за Полдник	ккал-424, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-77

Полдник СВО

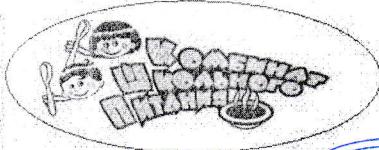
100	Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11
300	Итого за Полдник СВО	ккал-402, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-72

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 15.10.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Г.Н. Аверискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



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

Завтрак

80	Омлет натуральный с маслом сливочным ,	ккал-125, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-2	
200/20/5	Макаронные изделия отварные с сыром.	ккал-328, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-47	
200/10	Чай с сахаром и лимоном	ккал-46, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
555	Итого за Завтрак	ккал-620, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-82	97-00

Обед

250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью.	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	
100	Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	
180	Рис отварной с маслом, свежий огурец.	ккал-195, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	
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	

831	Итого за Обед	ккал-813, Белки-31, Жиры-21, Углеводы-124	133-00
-----	----------------------	---	---------------

Полдник

150	Гребешок "Школьный".	ккал-396, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-61	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	

350	Итого за Полдник	ккал-462, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-77	60-00
-----	-------------------------	--	--------------

Полдник СВО

150	Гребешок "Школьный".	ккал-396, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-61	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	

350	Итого за Полдник СВО	ккал-441, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-72	57-11
-----	-----------------------------	--	--------------

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.