

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 17.10.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

10041

Д.Я

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

5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4
10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3
200/5	Каша пшённая молочная со сливочным маслом	ккал-274, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-43
200	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13
35	Хлеб пшеничный ..	ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19
45	Печенье "Нежное"	ккал-227, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-21
500	Итого за Завтрак	ккал-749, Белки-19, Жиры-32, Углеводы-96
		90-00

Обед

200/1	Суп картофельный с рисом и зеленью укропа.	ккал-105, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18
100	Ёжики мясные с томатным соусом.	ккал-148, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10
150	Капуста тушеная белокочанная	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14
200	Напиток из лимонов.	ккал-98, Углеводы-24
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-713, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-112
		115-00

Полдник

110	Запеканка "Лакомка".	ккал-279, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-22
200	Морс клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15
310	Итого за Полдник	ккал-341, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-38

Полдник СВО

100	Рожок с повидлом	ккал-334, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-58
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11
300	Итого за Полдник СВО	ккал-378, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-69

Зав. производством

10041

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 17.10.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Генеральный директор



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
10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3
250/5	Каша пшеничная молочная с маслом .	ккал-333, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-53
200	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13
35	Хлеб пшеничный ..	ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19
45	Печенье "Нежное"	ккал-227, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-21

550 Итого за Завтрак ккал-808, Белки-21, Жиры-33, Углеводы-107 **97-00**

Обед

250/1	Суп картофельный с рисом и зеленью укропа	ккал-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21
100	Ёжики мясные с томатным соусом.	ккал-148, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10
180	Капуста тушеная белокочанная	ккал-137, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-16
200	Напиток из лимонов.	ккал-98, Углеводы-24
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-815, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-124 **133-06**

Полдник

150	Запеканка "Лакомка"	ккал-388, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-31
200	Морс клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15

350 Итого за Полдник ккал-451, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-47 **60-00**

Полдник СВО

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

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.

Макарова