



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 18.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШПТ"

ell

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

100	<b>Биточки "Школьные" с соусом томатным.</b>	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9	
150	<b>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.</b>	ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
200	<b>Чай со смородиной</b>	ккал-39, Углеводы-10	
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27	
500	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-493, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-67	<b>90-00</b>

Обед

200/1	<b>Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью</b>	ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
250	<b>Жаркое по-домашнему с мясом и зелёным горошком.</b>	ккал-390, Белки-9, Жиры-29, Углеводы-24	
200	<b>Напиток клюквенный Школьный</b>	ккал-62, Углеводы-15	
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	<b>Хлеб ржаной.</b>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
741	<b>Итого за Обед</b>	ккал-765, Белки-18, Жиры-36, Углеводы-92	<b>115-00</b>

Полдник

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

Полдник СВО

100	<b>Ватрушка с творогом.</b>	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46	
200	<b>Чай с сахаром.</b>	ккал-45, Углеводы-11	
300	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-355, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-57	<b>37-83</b>

Зав. производством

ell

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 18.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

*М.И.*  
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

100	<b>Биточки "Школьные" с соусом томатным.</b>	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9	
200	<b>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.</b>	ккал-193, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27	
200	<b>Чай со смородиной</b>	ккал-39, Углеводы-10	
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27	
550	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-547, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-74	<b>97-00</b>

Обед

250/1	<b>Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.</b>	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
280	<b>Жаркое по-домашнему с мясом и зелёным горошком</b>	ккал-417, Белки-9, Жиры-30, Углеводы-27	
200	<b>Напиток клюквенный Школьный</b>	ккал-62, Углеводы-15	
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
60	<b>Ржаной хлеб</b>	ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	
851	<b>Итого за Обед</b>	ккал-866, Белки-21, Жиры-38, Углеводы-104	<b>133-00</b>

Полдник

150	<b>Ватрушка с творогом.</b>	ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49	
200	<b>Напиток из вишни..</b>	ккал-73, Углеводы-17	
350	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-457, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-66	<b>60-00</b>

Полдник СВО

150	<b>Ватрушка с творогом.</b>	ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49	
200	<b>Чай с сахаром.</b>	ккал-45, Углеводы-11	
350	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-430, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-60	<b>57-11</b>

Зав. производством

*М.И.* Макарова Е.Е.

Бухгалтер -

*М.И.* 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 18.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КИП"

Я

HTOB

Т.Н. Аврикина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

John

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

## Завтрак

100	<i>Биточки "Школьные" с соусом томатным.</i>	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9
150	<i>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.</i>	ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21
200	<i>Чай со смородиной (без сахара)</i>	ккал-2
50	<i>Хлеб пшеничный .</i>	ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27
500	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-456, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-58
		<b>97-00</b>

## Зав. производством

Макарова Е.Е.

## Бухгалтер - калькулятор

Шацкова Т.Ф.