



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 20.11.2025



Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"



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)
-----------	--------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------

<u>Завтрак</u>			
60	<i>Салат из моркови с сахаром.</i>	ккал-31, Белки-1, Углеводы-7	
200	<i>Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким</i>	ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35	
200	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11	
40	<i>Хлеб пшеничный.</i>	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
500	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-577, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-75	<b>90-00</b>

Обед

200/5/1	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом</i>	ккал-91, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11
100	<i>Шницель мясной с соусом томатным.</i>	ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10
150	<i>Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная</i>	ккал-138, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20
200	<i>Напиток из плодов шиповника.</i>	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24
50	<i>Хлеб пшеничный.</i>	ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27
30	<i>Хлеб ржаной.</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14
736	<b>Итого за Обед</b>	ккал-754, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-106
		<b>115-00</b>

Полдник

100/10	<i>Оладьи со сгущённым молоком.</i>	ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43
200	<i>Сок в ассортименте</i>	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33
310	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-420, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-76
		<b>50-00</b>

Полдник СВО

100/10	<i>Оладьи со сгущённым молоком.</i>	ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43
200	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11
310	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-328, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-54
		<b>37-83</b>

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 20.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"



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)
-----------	--------------------	-----------------------------------------------------------------------------	-------------------------

<u>Завтрак</u>			
100	<i>Салат из моркови с сахаром</i>	ккал-52, Белки-1, Углеводы-12	
200	<i>Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким</i>	ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35	
200	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11	
50	<i>Хлеб пшеничный.</i>	ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27	
550	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-628, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-85	<b>97-00</b>

Обед

250/5/1	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.</i>	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11
100	<i>Шницель мясной с соусом томатным.</i>	ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10
180	<i>Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная.</i>	ккал-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24
200	<i>Напиток из плодов шиповника.</i>	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
40	<i>Хлеб ржаной</i>	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19
836	<b>Итого за Обед</b>	ккал-840, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-121 <b>133-00</b>

Полдник

130/20	<i>Оладьи со сгущенным молоком .</i>	ккал-374, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-59
200	<i>Сок в ассортименте</i>	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33
350	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-511, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-92 <b>60-00</b>

Полдник СВО

130/20	<i>Оладьи со сгущенным молоком .</i>	ккал-374, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-59
200	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11
350	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-419, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-70 <b>57-11</b>

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 20.11.2025

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

100	Салат из моркови (без сахара)	ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
200	Каша рисовая молочная жидккая с маслом без сахара	ккал-196, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-27
200	Чай без сахара.	ккал-1
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22
540	Итого за Завтрак	ккал-351, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-56
		<b>97-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.