



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 21.10.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Геннадий Аверкиев

Для

Документар

Т.Н.Аверкина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Юлия Смирнова



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	
105	Сосиска отварная с соусом томатным	ккал-145, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-3	
150	Картофельное пюре с маслом	ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	
200/7	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
507	Итого за Завтрак	ккал-478, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-56	90-00

Обед

200/1	Суп картофельный с клёцками и зеленью .	ккал-120, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18	
100	Котлеты рыбные с соусом томатным..	ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
150	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной	ккал-176, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
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-745, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-120	115-00

Полдник

100	Булочка " Плетёнка"	ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57	
200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
300	Итого за Полдник	ккал-527, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-90	50-00

Полдник СВО

100	Булочка " Плетёнка"	ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник СВО	ккал-436, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-68	37-83

Зав. производством

Геннадий Аверкиев

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 21.10.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШПТ" Т.Н.Аврикина

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)	Стоймость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

7,5	<i>Масло порционно .</i>	ккал-50, Жиры-5
105	<i>Сосиска отварная с соусом томатным</i>	ккал-145, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-3
180	<i>Картофельное пюре с маслом.</i>	ккал-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24
200/7	<i>Чай с лимоном и сахаром.</i>	ккал-46, Углеводы-11
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
559,5	Итого за Завтрак	ккал-581, Белки-16, Жиры-26, Углеводы-71 97-00

Обед

250/1	<i>Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа</i>	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23
100	<i>Котлеты рыбные с соусом томатным..</i>	ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9
180	<i>Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной.</i>	ккал-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34
200	<i>Напиток из апельсинов.</i>	ккал-67, Углеводы-17
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
40	<i>Хлеб ржаной</i>	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19
831	Итого за Обед	ккал-819, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-134 133-00

Полдник

150	<i>Булочка "Плетёнка".</i>	ккал-416, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-46
200	<i>Сок в ассортименте</i>	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33
350	Итого за Полдник	ккал-553, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-79 60-00

Полдник СВО

150	<i>Булочка "Плетёнка".</i>	ккал-416, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-46
200	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11
350	Итого за Полдник СВО	ккал-461, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-57 57-11

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Т.Н.Аврикина

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.

Г.В.