



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 21.11.2025

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

5	<i>Масло порционно.</i>	ккал-33, Жиры-4	
10	<i>Сыр порционно</i>	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
200/5	<i>Каша пшённая молочная со сливочным маслом</i>	ккал-274, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-43	
200	<i>Чай с молоком и сахаром</i>	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
35	<i>Хлеб пшеничный ..</i>	ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19	
45	<i>Печенье "Рыбки"</i>	ккал-227, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-21	
500	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-749, Белки-19, Жиры-32, Углеводы-97	<b>90-00</b>

Обед

200/1	<i>Суп картофельный с рисом и зеленью укропа.</i>	ккал-105, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18	
100	<i>Ёжики мясные с томатным соусом.</i>	ккал-148, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10	
150	<i>Капуста тушеная белокочанная</i>	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
200	<i>Напиток из лимонов.</i>	ккал-98, Углеводы-24	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	<i>Хлеб ржаной .</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
741	<b>Итого за Обед</b>	ккал-713, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-112	<b>115-00</b>

Полдник

110	<i>Запеканка "Лакомка".</i>	ккал-279, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-22	
200	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11	
310	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-323, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-33	<b>50-00</b>

Полдник СВО

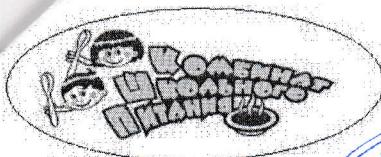
100	<i>Рожок с повидлом</i>	ккал-334, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-58	
200	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11	
300	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-378, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-69	<b>37-83</b>

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 21.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

*Т.Н.Авриккина*

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	<i>Масло порционно.</i>	ккал-33, Жиры-4
10	<i>Сыр порционно</i>	ккал-34, Белки-3, Жиры-3
250/5	<i>Каша пшеничная молочная с маслом .</i>	ккал-333, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-53
200	<i>Чай с молоком и сахаром</i>	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13
35	<i>Хлеб пшеничный ..</i>	ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19
45	<i>Печенье "Рыбки"</i>	ккал-227, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-21
550	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-808, Белки-21, Жиры-33, Углеводы-107

**97-00**

Обед

250/1	<i>Суп картофельный с рисом и зеленью укропа</i>	ккал-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21
100	<i>Ёжики мясные с томатным соусом.</i>	ккал-148, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10
180	<i>Капуста тушиённая белокочанная</i>	ккал-137, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-16
200	<i>Напиток из лимонов.</i>	ккал-98, Углеводы-24
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
60	<i>Ржаной хлеб</i>	ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
851	<b>Итого за Обед</b>	ккал-815, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-124

**133-00**

Полдник

150	<i>Запеканка "Лакомка"</i>	ккал-388, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-31
200	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11
350	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-433, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-42

**60-00**

Полдник СВО

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

**57-11**

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 21.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КПП"

July

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	<i>Масло порционно.</i>	ккал-33, Жиры-4
10	<i>Сыр порционно</i>	ккал-34, Белки-3, Жиры-3
200	<i>Каша пшеничная молочная жидкая с маслом без сахара</i>	ккал-204, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-28
200	<i>Чай с молоком без сахара</i>	ккал-30, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-2
40	<i>Хлеб пшеничный.</i>	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22
455	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-423, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-52
		<b>97-00</b>

## Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

ellis