



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 22.10.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КЦП"

*Лариса*



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

60	<b>Омлет натуральный .</b>	ккал-97, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1
180/15/	<b>Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным</b>	ккал-290, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-41
200/7	<b>Чай с яблоками и сахаром</b>	ккал-48, Углеводы-12
35	<b>Хлеб пшеничный ..</b>	ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19
503	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-540, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-73 <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
100	<b>Биточки "Школьные" с соусом томатным.</b>	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9
165	<b>Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом свежим порционно.</b>	ккал-147, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21
200	<b>Напиток из плодов шиповника.</b>	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
30	<b>Хлеб ржаной .</b>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14
756	<b>Итого за Обед</b>	ккал-724, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-107 <b>115-00</b>

Полдник

100	<b>Плюшка "Московская"</b>	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60
200	<b>Какао напиток с молоком.</b>	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-492, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-81 <b>50-00</b>

Полдник СВО

100	<b>Плюшка "Московская"</b>	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60
200	<b>Чай с сахаром.</b>	ккал-45, Углеводы-11
300	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71 <b>37-83</b>

Зав. производством

*Лариса* Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор *Лариса* 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 22.10.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

*Л.М.М.*

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

*Т.Н.Аврискина*

Выход (г)	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------

Завтрак

105	<b>Омлет натуральный с маслом сливочным.</b>	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
180/20/ 6	<b>Макаронные изделия отварные с сыром .</b>	ккал-305, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-41	
200/7	<b>Чай с яблоками и сахаром</b>	ккал-48, Углеводы-12	
35	<b>Хлеб пшеничный ..</b>	ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19	
553	<b>Итого за Завтрак</b>		<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	
100	<b>Биточки "Школьные" с соусом томатным.</b>	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9	
180	<b>Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом свежим порционно .</b>	ккал-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	
200	<b>Напиток из плодов шиповника.</b>	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	<b>Хлеб ржаной .</b>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
821	<b>Итого за Обед</b>		<b>133-00</b>

Полдник

150	<b>Плюшка "Московская".</b>	ккал-391, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-54	
200	<b>Какао напиток с молоком.</b>	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
350	<b>Итого за Полдник</b>		<b>60-00</b>

Полдник СВО

150	<b>Плюшка "Московская".</b>	ккал-391, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-54	
200	<b>Чай с сахаром.</b>	ккал-45, Углеводы-11	
350	<b>Итого за Полдник СВО</b>		<b>57-11</b>

Зав. производством

*Л.М.М.*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.