



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 28.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

*Л.М. Априскина*

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	
250	<i>Плов из птицы с огурцом консервированным</i>	ккал-386, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-50	
200/10	<i>Чай с яблоками и сахаром.</i>	ккал-49, Углеводы-12	
35	<i>Хлеб пшеничный ..</i>	ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19	
500	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-575, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-81	<b>90-00</b>

Обед

200/5/1	<i>Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.</i>	ккал-109, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-7	
100	<i>Шницель мясной с соусом томатным.</i>	ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10	
150	<i>Каша перловая рассыпчатая.</i>	ккал-198, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-35	
200	<i>Компот из сухофруктов.</i>	ккал-79, Углеводы-20	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	<i>Хлеб ржаной .</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
746	<b>Итого за Обед</b>	ккал-841, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-119	<b>115-00</b>

Полдник

100	<i>Ватрушка с творогом.</i>	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46	
200	<i>Морс вишневый Школьный</i>	ккал-66, Углеводы-16	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-376, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-62	<b>50-00</b>

Полдник СВО

100	<i>Ватрушка с творогом.</i>	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46	
200	<i>Чай с сахаром.</i>	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

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.

*Л.М. Априскина*



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 5 г.о.Самара для возрастной категории с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 28.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

*Л.М.А.*

Т.Н. Авреликина

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	
280	<i>Плов из птицы с огурцом консервированным.</i>	ккал-438, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-57	
200/10	<i>Чай с яблоками и сахаром.</i>	ккал-49, Углеводы-12	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
555	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>97-00</b>

Обед

250/5/1	<i>Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.</i>	ккал-131, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	
100	<i>Шницель мясной с соусом томатным.</i>	ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10	
180	<i>Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным</i>	ккал-257, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-46	
200	<i>Компот из сухофруктов.</i>	ккал-79, Углеводы-20	
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>		<b>133-00</b>

Полдник

150	<i>Ватрушка с творогом.</i>	ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49	
200	<i>Морс вишневый Школьный</i>	ккал-66, Углеводы-16	
350	<b>Итого за Полдник</b>		<b>60-00</b>

Полдник СВО

150	<i>Ватрушка с творогом.</i>	ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49	
200	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11	
350	<b>Итого за Полдник СВО</b>		<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 28.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КМНТ"

*Л.М.*



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	
280	<i>Плов из птицы с огурцом консервированным.</i>	ккал-438, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-57	
200/10	<i>Чай с яблоками без сахара</i>	ккал-4, Углеводы-1	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
555	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-656, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-91	<b>97-00</b>

Зав. производством

*Л.М.* Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

*Г.В.* Шацкова Т.Ф.