

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 29.09.2025

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

Завтрак

5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
200/5	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	ккал-259, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
50	Яблоко свежее (нарезка)..	ккал-22, Углеводы-5	
500	Итого за Завтрак	ккал-573, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-79	90-00

Обед

60	Салат из белокочанной капусты с морковью	ккал-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
200/1	Суп картофельный с вермишелью на бульоне и укропом..	ккал-148, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-18	
250	Плов из птицы..	ккал-429, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-54	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
801	Итого за Обед	ккал-976, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-148	115-00

Полдник

90	Пирог "Школьный".	ккал-432, Белки-4, Жиры-18, Углеводы-64	
200/10	Чай с сахаром и лимоном	ккал-46, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник	ккал-478, Белки-4, Жиры-18, Углеводы-75	50-00

Полдник СВО

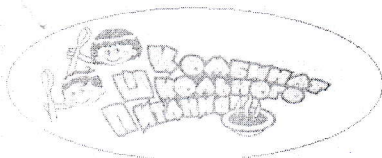
100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник СВО	ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71	*37-83

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 старше

Меню дневного рациона на 29.09.2025

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

Завтрак

5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
250/5	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	ккал-315, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-46	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
50	Яблоко свежее (нарезка)..	ккал-22, Углеводы-5	
550	Итого за Завтрак	ккал-630, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-88	97-00

Обед

100	Салат из белокачанной капусты с морковью	ккал-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	
250/1	Суп картофельный с вермишелью на бульоне и укропом	ккал-185, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-23	
280	Плов из птицы.	ккал-474, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-62	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
60	Ржаной хлеб	ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	
951	Итого за Обед	ккал-1154, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-170	133-00

Полдник

140	Пирог "Школьный".	ккал-573, Белки-6, Жиры-28, Углеводы-74	
200/10	Чай с сахаром и лимоном	ккал-46, Углеводы-11	
350	Итого за Полдник	ккал-619, Белки-6, Жиры-28, Углеводы-86	60-00

Полдник СВО

150	Плюшка "Московская".	ккал-391, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-54	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
350	Итого за Полдник СВО	ккал-436, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-65	57-11

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.