



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 65 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 11.06.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврискина

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|-----------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|

**Завтрак**

|     |                                           |                                          |  |
|-----|-------------------------------------------|------------------------------------------|--|
| 90  | Ёжики мясные с томатным соусом .          | ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10  |  |
| 150 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным. | ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21   |  |
| 200 | Чай со смородиной                         | ккал-39, Углеводы-10                     |  |
| 60  | Батон пшеничный.                          | ккал-208, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-30   |  |
| 500 | Итого за Завтрак                          | ккал-546, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-70 |  |

**Обед**

|         |                                                  |                                           |  |
|---------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|--|
| 250/5/1 | Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом.  | ккал-143, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-20    |  |
| 100     | Рыба запечённая со сметанным соусом.             | ккал-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6     |  |
| 150     | Рис отварной с маслом, кукуруза консервированная | ккал-176, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30    |  |
| 200     | Напиток из плодов шиповника.                     | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24            |  |
| 60      | Хлеб пшеничный                                   | ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29    |  |
| 30      | Хлеб ржаной .                                    | ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13     |  |
| 796     | Итого за Обед                                    | ккал-844, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-122 |  |

Итого за день ккал-1 390, Белки-47, Жиры-48, Углеводы-192

**244-58**

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 65 г.о.Самара для возрастной категории с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 11.06.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

| Выход (г)            | Наименование блюда                                          | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Завтрак</b>       |                                                             |                                                                             |                         |
| 90                   | Ёжики мясные с томатным соусом.                             | ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10                                     |                         |
| 200                  | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.                   | ккал-193, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27                                      |                         |
| 200                  | Чай со смородиной                                           | ккал-39, Углеводы-10                                                        |                         |
| 60                   | Батон пшеничный.                                            | ккал-208, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-30                                      |                         |
| 550                  | <b>Итого за Завтрак</b>                                     | ккал-599, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-77                                    |                         |
| <b>Обед</b>          |                                                             |                                                                             |                         |
| 250/5/1              | Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом.             | ккал-143, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-20                                      |                         |
| 100                  | Рыба запечёная со сметанным соусом.                         | ккал-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6                                       |                         |
| 180                  | Рис отварной с маслом сливочным, кукуруза консервированная. | ккал-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34                                      |                         |
| 200                  | Напиток из плодов шиповника.                                | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24                                              |                         |
| 80                   | Хлеб пшеничный.                                             | ккал-260, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-39                                     |                         |
| 60                   | Ржаной хлеб                                                 | ккал-179, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-26                                      |                         |
| 876                  | <b>Итого за Обед</b>                                        | ккал-1 027, Белки-35, Жиры-32, Углеводы-149                                 |                         |
| <b>Итого за день</b> |                                                             | ккал-1 626, Белки-56, Жиры-55, Углеводы-226                                 | <b>244-58</b>           |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 65 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 11.06.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КПП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школа № 65

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|-----------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|

Завтрак

|     |                                           |                                          |  |
|-----|-------------------------------------------|------------------------------------------|--|
| 90  | Ёжики мясные с томатным соусом.           | ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10  |  |
| 150 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным. | ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21   |  |
| 200 | Чай со смородиной                         | ккал-39, Углеводы-10                     |  |
| 60  | Батон пшеничный.                          | ккал-208, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-30   |  |
| 300 | Итого за Завтрак                          | ккал-546, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-70 |  |

Обед

|         |                                                  |                                           |  |
|---------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|--|
| 250/5/1 | Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом.  | ккал-143, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-20    |  |
| 100     | Рыба запечённая со сметанным соусом.             | ккал-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6     |  |
| 150     | Рис отварной с маслом, кукуруза консервированная | ккал-176, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30    |  |
| 200     | Напиток из плодов шиповника.                     | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24            |  |
| 60      | Хлеб пшеничный                                   | ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29    |  |
| 30      | Хлеб ржаной.                                     | ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13     |  |
| 796     | Итого за Обед                                    | ккал-844, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-122 |  |

Полдник

|     |                        |                                        |  |
|-----|------------------------|----------------------------------------|--|
| 100 | Крендель "Сахарный".   | ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61 |  |
| 200 | Напиток из апельсинов. | ккал-67, Углеводы-17                   |  |
| 300 | Итого за Полдник       | ккал-358, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-78 |  |

Итого за день ккал-1 748, Белки-54, Жиры-50, Углеводы-270 296-28

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.