



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 23.06.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
250	Каши гречневая рассыпчатая с молоком	ккал-234, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-30	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
40	Батон пшеничный.	ккал-139, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-20	
500	Итого за Завтрак	ккал-484, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-61	
Обед			
10/250/1	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью.	ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20	
100	"Гнездышки" куриные с соусом томатным..	ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7	
150	Рагу из овощей.	ккал-137, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-15	
200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
30	Хлеб ржаной.	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
801	Итого за Обед	ккал-865, Белки-37, Жиры-28, Углеводы-117	
Полдник			
100	Булочка "Плетёнка".	ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
300	Итого за Полдник	ккал-525, Белки-12, Жиры-19, Углеводы-78	
Итого за день		ккал-1 874, Белки-64, Жиры-66, Углеводы-256	296-28

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 23.06.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.И. Аврискина

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

Завтрак

10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
250	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	ккал-234, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-30	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
40	Батон пшеничный.	ккал-139, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-20	
500	Итого за Завтрак	ккал-484, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-61	

Обед

10/250/1	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью.	ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20	
100	"Гнездышки" куриные с соусом томатным..	ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7	
150	Рагу из овощей.	ккал-137, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-15	
200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
30	Хлеб ржаной .	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
801	Итого за Обед	ккал-865, Белки-37, Жиры-28, Углеводы-117	

Итого за день ккал-1 349, Белки-52, Жиры-48, Углеводы-178 **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 23.06.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы № 65 г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
280	Каша гречневая рассыпчатая с молоком.	ккал-274, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-36	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
60	Батон пшеничный.	ккал-208, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-30	
550	Итого за Завтрак	ккал-593, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-77	
Обед			
10/250/1	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью.	ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20	
100	"Гнездышки" куриные с соусом томатным..	ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7	
180	Рагу из овощей .	ккал-164, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-18	
200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
80	Хлеб пшеничный.	ккал-260, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-39	
60	Ржаной хлеб	ккал-179, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-26	
881	Итого за Обед	ккал-1 047, Белки-44, Жиры-33, Углеводы-143	
Итого за день		ккал-1 640, Белки-64, Жиры-56, Углеводы-220	244-58

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шапкина Т.Ф.