



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 05.06.2025

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	
200/20	Вареники из творога со сгущенным молоком	ккал-441, Белки-25, Жиры-14, Углеводы-54	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
60	Яблоко свежее (нарезка).	ккал-27, Углеводы-6	
520	Итого за Завтрак	ккал-657, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-87	

Обед

12,5/25	Борщ с капустой, картофелем, мясом, сметаной и зеленью.	ккал-139, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-11	
0/5/1			
100	Рыба запечёная со сметанным соусом.	ккал-155, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-5	
180	Рис отварной с маслом и томатом свежим	ккал-175, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
60	Ржаной хлеб	ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	
868,5	Итого за Обед	ккал-848, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-118	
	Итого за день	ккал-1 505, Белки-57, Жиры-49, Углеводы-205	237-37

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 05.06.2025



Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

[Signature]
Е.Н. Авришкина

[Signature]

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	
200/20	Вареники из творога со сгущенным молоком	ккал-441, Белки-25, Жиры-14, Углеводы-54	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
100	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-44, Углеводы-10	
560	Итого за Завтрак	ккал-675, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-90	

Обед

12,5/25	Борщ с капустой, картофелем, мясом, сметаной и зеленью.	ккал-139, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-11	
100	Рыба запечёная со сметанным соусом.	ккал-155, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-5	
180	Рис отварной с маслом и томатом свежим	ккал-175, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
80	Хлеб пшеничный	ккал-242, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-48	
60	Ржаной хлеб	ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	
888,5	Итого за Обед	ккал-908, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-130	
	Итого за день	ккал-1 583, Белки-59, Жиры-50, Углеводы-220	237-37

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.