



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 65 г.о.Самара

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 18.04.2020

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы № 65 г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
100	Винегрет овощной	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	40-00
100	Винегрет с сельдью	ккал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5	60-00
100	Салат "Бодროсть"	ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5	60-00
100	Салат "Квартет"	ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3	75-00
100	Салат из свежих овощей и огурцов с луком репчатым	ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
100	Салат из свежих овощей с луком репчатым	ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
100	Салат из свежих овощей с луком репчатым	ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	75-00
100	Салат из свежих овощей с луком репчатым	ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	45-00
100	Салат из свежих овощей с черносливом	ккал-198, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19	45-00
100	Салат из белокочанной капусты с морковью	ккал-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	25-00
100	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	50-00
25/20/5	Сельдь солёная с луком	ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	50-00
20/50	Яйцо вареное с икрой кабачковой	ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	35-00
180/5	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным	ккал-225, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-31	40-00
100	Бруснетта "Большая перемена"	ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	45-00
250/1	Суп картофельный с вермишелью и укропом	ккал-122, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-23	25-00
12,5/25	Суп картофельный с вермишелью и цыплятами и укропом	ккал-159, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23	38-00
0/1	Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	130-00
175	Цыплята тушеные в соусе с овощами	ккал-249, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14	100-00
80	Филе куриное тушеное с томатным соусом	ккал-90, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-2	68-00
200	Плов с мясом, огузок свежий	ккал-348, Белки-8, Жиры-19, Углеводы-36	65-00
100	Цыплята отварные	ккал-244, Белки-25, Жиры-16	80-00
70/5	Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	95-00
70/50	Печень тушеная в соусе	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	125-00
50/30/1	Буше из печени	ккал-164, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-8	85-00
50/5	Оладьи из печени с маслом сливочным	ккал-162, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-6	73-00
100	Стейк "Курочка Рыба"	ккал-225, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-7	105-00
100	Шашилык из филе птицы	ккал-170, Белки-27, Жиры-6, Углеводы-1	125-00
90	Ежики мясные с томатным соусом	ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10	75-00
105	Пельмени мясные отварные с маслом	ккал-188, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-19	70-00
165	Индейка отварная с рисом и овощами	ккал-234, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-31	85-00
100	Медальоны куриные	ккал-207, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-1	115-00
100	Филе куриное "Бризоль"	ккал-175, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-8	115-00
100	Мясо по-французски	ккал-206, Белки-7, Жиры-17, Углеводы-5	75-00
100	Медальоны из свинины по-милански	ккал-392, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-1	145-00
100	Свинина Аппетитная	ккал-283, Белки-15, Жиры-24	145-00
100/30/2	Свинина по-актёрски	ккал-593, Белки-21, Жиры-53, Углеводы-7	160-00
150/20/5	Макаронные изделия отварные с сыром	ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35	45-00
180	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	30-00
100	Вермишель отварная с маслом сливочным	ккал-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22	20-00
100	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	ккал-162, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	20-00
100	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	ккал-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	30-00
180	ГРЕЧА "ПО-КУПЕЧЕСКИ"	ккал-370, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-37	70-00
100	Каша пшеничная с маслом	ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	15-00
100	Капуста тушеная белокочанная	ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	35-00
100	Капуста брокколи запеченная	ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	100-00
100	Капуста цветная запеченная	ккал-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3	100-00
100	Картофельное пюре с маслом	ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	40-00
200	Картофель по-деревенски запеченный	ккал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37	80-00
100	Пюре гороховое с маслом сливочным	ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22	15-00
100	Рис отварной	ккал-130, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	20-00
100	Рис отварной с овощами	ккал-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-18	30-00
150	Ризотто с овощами	ккал-179, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27	60-00
100	Рагу из овощей с соусом	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	30-00
100	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	20-00
80	Курник с курицей и картофелем	ккал-300, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-36	65-00
80	Курник с мясом	ккал-237, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-20	70-00
25/50	Сосиска запеченная в тесте	ккал-190, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-23	55-00
50/50	Сосиска запеченная в тесте	ккал-252, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-23	65-00
25/50	Сосиска запеченная в слоеном тесте	ккал-309, Белки-7, Жиры-20, Углеводы-26	55-00
50/50	Сосиска запеченная в слоеном тесте	ккал-323, Белки-10, Жиры-19, Углеводы-29	65-00
75	Пирожок печеный с мясом и рисом	ккал-189, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-28	70-00
75	Пирожок печеный с капустой и яйцом	ккал-148, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25	47-00
75	Пирожок печеный с картофелем	ккал-179, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-33	45-00
75	Пирожок печеный с зеленым луком и яйцом	ккал-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30	50-00
100	Пицца Школьная	ккал-308, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-31	70-00
80	Переняч	ккал-146, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-18	70-00
71,5	Растегей с рыбой	ккал-188, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-30	65-00
71,5	Растегей с мясом и луком	ккал-196, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-30	70-00
150	Чизбургер с курицей	ккал-383, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-33	85-00
200	Напиток из плодов шиповника	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	25-00
200	Сок в асортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	25-00
200	Чай с сахаром	ккал-45, Углеводы-11	10-00
200/7	Чай с лимоном и сахаром	ккал-46, Углеводы-11	20-00
200	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	20-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -

Шанилова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 18.05.2026

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

20	Сыр порционно.	ккал-69, Белки-5, Жиры-5	
250/10	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным..	ккал-348, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-46	
200/10	Чай с яблоками и сахаром.	ккал-49, Углеводы-12	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
550	Итого за Завтрак	ккал-661, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-88	95-46

Обед

250/1	Суп картофельный с вермишелью и укропом.	ккал-122, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-23	
280	Плов с мясом, огурцы свежие	ккал-503, Белки-10, Жиры-23, Углеводы-54	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
60	Ржаной хлеб	ккал-179, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-26	
851	Итого за Обед	ккал-1 099, Белки-30, Жиры-35, Углеводы-157	133-65

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 18.05.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КПП"

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

15	Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
250/5	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	ккал-315, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-46	
200/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-48, Углеводы-12	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
507	Итого за Завтрак	ккал-512, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-72	85-00

Обед

200/1	Суп картофельный с вермишелью и укропом..	ккал-102, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	
250	Плов с мясом, огурец свежий	ккал-423, Белки-10, Жиры-22, Углеводы-47	
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	
741	Итого за Обед	ккал-910, Белки-25, Жиры-31, Углеводы-132	114-91

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Шацкова Т.Ф.