ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 06.10.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

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	
40	*Яйцо вареное*	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
200/5	*Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным*	ккал-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30	
200	*Чай с молоком и сахаром*	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40	*Хлеб пшеничный.*	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
500	**Итого за Завтрак**	ккал-505, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-65	*90-00*
	Обед		
200/5/1	*Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом*	ккал-91, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11	
100	*Шницель "Деликатесный" с соусом томатным*	ккал-203, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-10	
180	*Вермишель отварная с маслом сливочным и икрой кабачковой*	ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	
200	*Напиток клюквенный Школьный*	ккал-62, Углеводы-15	
60	*Хлеб пшеничный*	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	*Хлеб ржаной .*	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
776	**Итого за Обед**	ккал-823, Белки-22, Жиры-29, Углеводы-118	*115-00*

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 06.10.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

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	
40	*Яйцо вареное*	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
250/5	*Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.*	ккал-260, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41	
200	*Чай с молоком и сахаром*	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40	*Хлеб пшеничный.*	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
550	**Итого за Завтрак**	ккал-569, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-76	*97-00*
	Обед		
250/5/1	*Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.*	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
100	*Шницель "Деликатесный" с соусом томатным*	ккал-203, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-10	
180	*Вермишель отварная с маслом сливочным и икрой кабачковой*	ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	
200	*Напиток клюквенный Школьный*	ккал-62, Углеводы-15	
60	*Хлеб пшеничный*	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
40	*Хлеб ржаной*	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
836	**Итого за Обед**	ккал-854, Белки-23, Жиры-30, Углеводы-123	*133-00*

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Шацкова Т.Ф.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 06.10.2025

Утверждаю:
Генеральный директор ООО "КШП"
Т.Н.Аврискина

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)
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 "Бодрость"*	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 помидоров и огурцов с луком репчатым.*	ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	*65-00*
100	*Салат из свежих огурцов с луком репчатым*	ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	*65-00*
100	*Салат из свежих томатов с луком зелёным.*	ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	*75-00*
100	*Салат из свеклы с сыром и чесноком.*	ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	*45-00*
100	*Салат из свеклы с черносливом.*	ккал-138, 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*
100	*Брускетта "Большая перемена"*	ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	*45-00*
250/10	*Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным*	ккал-293, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-41	*40-00*
250/5/1	*Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.*	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	*25-00*
12,5/250/5/1	*Борщ с капустой, картофелем, цыпленком, сметаной и укропом .*	ккал-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-14	*38-00*
100	*Рыба тушёная в томате с овощами*	ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3	*90-00*
100	*Рыба запечёная со сметанным соусом.*	ккал-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6	*130-00*
80	*Коплеты рубленые из цыплят с томатным соусом*	ккал-126, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-8	*55-00*
80	*Шницель "Деликатесный" с соусом томатным .*	ккал-188, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-9	*50-00*
100	*Цыплята отварные.*	ккал-244, Белки-25, Жиры-16	*75-00*
70/5	*Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным*	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	*75-00*
70/50	*Печень тушёная в соусе*	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	*112-00*
50/30/1	*Буше из печени.*	ккал-164, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-8	*72-00*
50/5	*Оладьи из печени с маслом сливочным*	ккал-162, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-6	*60-00*
100	*Стейк "Курочка Ряба"*	ккал-225, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-7	*95-00*
100	*Шашлык из филе птицы.*	ккал-170, Белки-27, Жиры-6, Углеводы-1	*115-00*
90	*Ёжики мясные с томатным соусом .*	ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10	*60-00*
105	*Пельмени мясные отварные с маслом*	ккал-188, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-19	*62-00*
165	*Индейка отварная с рисом и овощами*	ккал-234, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-31	*78-00*
150/20/5	*Макаронные изделия отварные с сыром*	ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35	*45-00*
180	*Вермишель отварная с маслом сливочным и икрой кабачковой*	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*
100	*Каша пшённая 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 запечённая*	ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	*90-00*
100	*Капуста цветная запечённая*	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 запеченый*	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*
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*
200	*Напиток клюквенный Школьный*	ккал-62, Углеводы-15	*25-00*
200	*Сок в ассортименте*	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 - калькулятор Шацкова Т.Ф.