ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 07.10.2025

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
250/1	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	25-00
12,5/250/1	Суп картофельный с клёцками, цыплятами и зеленью.	ккал-177, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-22	35-00
100	Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	130-00
175	Цыплята тушёные в соусе с овощами	ккал-249, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14	95-00
80	Филе куриное тушеное в сметанно-томатном соусе.	ккал-95, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-3	68-00
85	Сосиска отварная с соусом	ккал-131, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2	45-00
80	Котлеты рыбные с соусом томатным.	ккал-94, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6	45-00
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 из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	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 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 07.10.2025

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		
5	*Масло порционно.*	ккал-33, Жиры-4	
105	*Сосиска отварная с соусом томатным*	ккал-145, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-3	
150	*Картофельное пюре с маслом*	ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	
200/7	*Чай с лимоном и сахаром.*	ккал-46, Углеводы-11	
40	*Хлеб пшеничный.*	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
507	**Итого за Завтрак**	ккал-478, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-56	*90-00*
	Обед		
200/1	*Суп картофельный с клёцками и зеленью .*	ккал-120, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18	
100	*Котлеты рыбные с соусом томатным..*	ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
150	*Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной*	ккал-176, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	
200	*Напиток из апельсинов.*	ккал-67, Углеводы-17	
60	*Хлеб пшеничный*	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	*Хлеб ржаной .*	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
741	**Итого за Обед**	ккал-745, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-120	*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 07.10.2025

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		
7,5	*Масло порционно .*	ккал-50, Жиры-5	
105	*Сосиска отварная с соусом томатным*	ккал-145, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-3	
180	*Картофельное пюре с маслом.*	ккал-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	
200/7	*Чай с лимоном и сахаром.*	ккал-46, Углеводы-11	
60	*Хлеб пшеничный*	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
559,5	**Итого за Завтрак**	ккал-581, Белки-16, Жиры-26, Углеводы-71	*97-00*
	Обед		
250/1	*Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа*	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
100	*Котлеты рыбные с соусом томатным..*	ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
180	*Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной.*	ккал-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	
200	*Напиток из апельсинов.*	ккал-67, Углеводы-17	
60	*Хлеб пшеничный*	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
40	*Хлеб ржаной*	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
831	**Итого за Обед**	ккал-819, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-134	*133-00*

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Шацкова Т.Ф.