ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 19.12.2025

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	
10	*Сыр порционно*	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
200/5	*Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным*	ккал-259, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37	
200	*Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)*	ккал-112, Углеводы-28	
35	*Хлеб пшеничный ..*	ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19	
45	*Печенье "Нежное"*	ккал-227, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-21	
500	**Итого за Завтрак**	ккал-772, Белки-17, Жиры-32, Углеводы-105	*90-00*
	Обед		
200/1	*Суп картофельный с рисом и зеленью укропа.*	ккал-105, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18	
100	*Ёжики мясные с томатным соусом.*	ккал-148, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10	
150	*Макаронные изделия отварные с маслом сливочным*	ккал-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200	*Напиток из лимонов.*	ккал-98, Углеводы-24	
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-787, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-131	*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 19.12.2025

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	
10	*Сыр порционно*	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
250/5	*Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.*	ккал-315, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-46	
200	*Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)*	ккал-112, Углеводы-28	
35	*Хлеб пшеничный ..*	ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19	
45	*Печенье "Нежное"*	ккал-227, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-21	
550	**Итого за Завтрак**	ккал-828, Белки-19, Жиры-33, Углеводы-114	*97-00*
	Обед		
250/1	*Суп картофельный с рисом и зеленью укропа*	ккал-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	
100	*Ёжики мясные с томатным соусом.*	ккал-148, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10	
180	*Макаронные изделия отварные с маслом сливочным*	ккал-225, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	*Напиток из лимонов.*	ккал-98, Углеводы-24	
60	*Хлеб пшеничный*	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
60	*Ржаной хлеб*	ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	
851	**Итого за Обед**	ккал-903, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-147	*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 19.12.2025

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-86, Белки-1, 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
100	Брускетта "Большая перемена"	ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	45-00
180/5	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным,	ккал-225, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-31	40-00
20/50	Яйцо вареное с икрой кабачковой	ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	35-00
250/1	Сырный суп с зеленью	ккал-130, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	48-00
250/1	Суп картофельный с рисом и зеленью укропа	ккал-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	25-00
12,5/250/1	Суп картофельный с рисом, цыплятами и укропом.	ккал-135, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	38-00
100	Рыба запечёная со сметанным соусом.	ккал-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6	130-00
75	Филе куриное запеченое под сырным соусом	ккал-111, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-1	88-00
55	Сосиска отварная.	ккал-143, Белки-6, Жиры-13	40-00
90	Ёжики мясные с томатным соусом .	ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10	60-00
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
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
100	Вермишель отварная с маслом сливочным.	ккал-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22	20-00
180	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	30-00
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 лимона	ккал-98, Углеводы-24	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.