



ООО "Комбинат школьного питания" **Областное государственное учреждение "Специализированный центр питания, охраны здоровья и профилактики заболеваний"**

МБОУ Школа № 65 Самары

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 02.03.2020г.

Утверждено:

Генеральный директор ООО "КШП"

Соблюдено:

Директор МБОУ Школа № 65 Самары

Выход (г)	Наименование блюда	ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Стоимость (руб)
100	Винегрет овощной	ккал-124	Белки-1	Жиры-10	Углеводы-7	40-00
100	Винегрет с сельдереем	ккал-130	Белки-5	Жиры-10	Углеводы-10	60-00
100	Салат "Бодрость"	ккал-147	Белки-2	Жиры-10	Углеводы-2	60-00
100	Салат "Квартет"	ккал-146	Белки-9	Жиры-11	Углеводы-3	75-00
100	Салат из свежих нарезкой и воздуш с луком репчатым.	ккал-73	Белки-1	Жиры-6	Углеводы-3	65-00
100	Салат из свежих огурцов в луке репчатым	ккал-70	Белки-1	Жиры-6	Углеводы-3	65-00
100	Салат из свежих томатов с луком зеленым.	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 белокачанной 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 соленая 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
250/10	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	ккал-293	Белки-7	Жиры-11	Углеводы-41	40-00
100	Брускетта "Большая перемена"	ккал-179	Белки-7	Жиры-6	Углеводы-24	45-00
250/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	ккал-100	Белки-2	Жиры-5	Углеводы-11	25-00
12,5/25	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком, сметаной и укропом.	ккал-145	Белки-5	Жиры-8	Углеводы-14	38-00
0/5/1	100 Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139	Белки-12	Жиры-9	Углеводы-3	130-00
175	Цыпленок тушеный в соусе с овощами	ккал-249	Белки-19	Жиры-13	Углеводы-14	100-00
80	Филе куриное тушеное в сметанно-томатном соусе.	ккал-95	Белки-14	Жиры-3	Углеводы-3	68-00
80	Шницель "Деликатесный" с соусом томатным.	ккал-188	Белки-6	Жиры-14	Углеводы-9	50-00
100	Цыпленок отварной.	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	Бухе 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 Ряба"	ккал-225	Белки-21	Жиры-13	Углеводы-7	105-00
100	Шашлык из филе птицы.	ккал-170	Белки-27	Жиры-6	Углеводы-1	125-00
60/30	Эсжик 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	Индийка 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 Appetitная.	ккал-283	Белки-15	Жиры-24		145-00
100/30/2	Свинина по-ахтёрски	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	Вermишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	ккал-219	Белки-6	Жиры-6	Углеводы-35	30-00
100	Вermишель 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 пшеничная с маслом.	ккал-153	Белки-4	Жиры-4	Углеводы-25	15-00
100	Капуста тушеная белокачанная.	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	Ризу 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	Перемич.	ккал-146	Белки-9	Жиры-4	Углеводы-18	70-00
71,5	Расстегай с рыбой	ккал-188	Белки-10	Жиры-3	Углеводы-30	65-00
71,5	Расстегай 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 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

За. производств

Махров Е.Е.

Духанов

Шенкина Т.О.



ООО "Комбинат школьного питания"

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

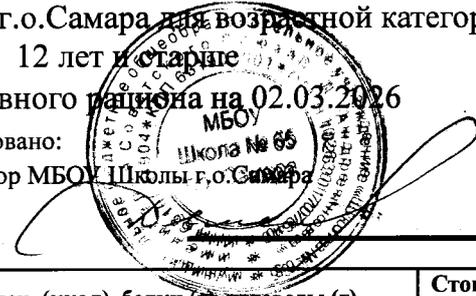
Меню дневного рациона на 02.03.2016

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			
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	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
550	Итого за Завтрак	ккал-629, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-83	95-46
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, икра кабачковая	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	133-65

Зав. производством

С.С.

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

С.С.

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 65 г.о.Самара для возрастной категории с

7 до 14 лет

Меню дневного рациона на 02.03.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школа № 65 г.о.Самара



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
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	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
45	Хлеб пшеничный	ккал-136, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-25	
500	Итого за Завтрак	ккал-563, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-75	85-00
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, икра кабачковая	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	114-91

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Шацкова Т.Ф.