



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 65 г.о. Самара

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 04.02.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Т.Н.Аврюкина



Выход (г)	Наименование блюда	ккал, белки (г), жиры (г), углеводы (г), цинк (мкг), железо (мкг), витамин С (мг), витамин Е (мг), витамин А (мкг), витамин В1 (мг), витамин В2 (мг), витамин В6 (мг), витамин В12 (мкг), витамин РР (мг), витамин К (мкг), витамин Н (мкг), витамин Р (мг), витамин С (мг), витамин Е (мг), витамин А (мкг), витамин В1 (мг), витамин В2 (мг), витамин В6 (мг), витамин В12 (мкг), витамин РР (мг), витамин К (мкг), витамин Н (мкг), витамин Р (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 "Бодрыш"	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 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-136, 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 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
100	Брускетта "Большая перемена"	ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	45-00
250/1	Сырный суп с зеленью	ккал-130, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	48-00
250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	25-00
12,5/25	Щи из свежей капусты с картофелем, цыплятами, сметаной и укропом	ккал-117, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	38-00
0/10/1	Рыба запеченная со сметанным соусом	ккал-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6	130-00
75	Филе куриное запеченное под сырным соусом	ккал-111, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-1	95-00
50	Сосиска отварная	ккал-130, Белки-6, Жиры-12	40-00
70	Мясо тушеное с соусом	ккал-279, Белки-6, Жиры-28, Углеводы-1	65-00
80	Биточки "Школьные" с соусом томатным	ккал-143, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-8	50-00
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	Буты 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	Шашлык из филе птицы	ккал-170, Белки-27, Жиры-6, Углеводы-1	125-00
90	Ёжики 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
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
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
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	Перемяч	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 из плодов шиповника	ккал-100, Белки-1, 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

За производство

Макарова Е.Е.

Бухгалтер

Шашкина Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 04.02.2016

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы № 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

100	Мясо тушёное с соусом.	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3	
200	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	ккал-265, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46	
200/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-48, Углеводы-12	
45	Хлеб пшеничный	ккал-136, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-25	
552	Итого за Завтрак	ккал-698, Белки-21, Жиры-31, Углеводы-85	95-46

Обед

250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9	
180	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец консервированный	ккал-158, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
821	Итого за Обед	ккал-751, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-114	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 04.02.2026

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

100	Мясо тушёное с соусом.	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3	
150	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-48, Углеводы-12	
45	Хлеб пшеничный	ккал-136, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-25	
502	Итого за Завтрак	ккал-620, Белки-19, Жиры-29, Углеводы-72	85-00

Обед

200/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
100	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9	
165	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец консервированный.	ккал-141, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
756	Итого за Обед	ккал-718, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-107	114-91

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.