



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 7 г.о.Самара

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 06.02.2026

Утверждено:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Андреевна

Согласовано:

Директор МБОУ Школа № 7 г.о.Самара



| Выход (г) | Наименование блюда                                     | эн. цен. (ккал)                          | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Стоймость (руб) |
|-----------|--|--|-----------|----------|--------------|-----------------|
| 100       | Винегрет овощной                                       | квал-114, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7   |           |          |              | 40-00           |
| 100       | Винегрет с сельдью                                     | квал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5   |           |          |              | 60-00           |
| 100       | Салат "Бодროсть"                                       | квал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3   |           |          |              | 60-00           |
| 100       | Салат "Квартет"  | квал-146, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-3   |           |          |              | 75-00           |
| 100       | Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.  | квал-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3     |           |          |              | 65-00           |
| 100       | Салат из свежих огурцов с луком репчатым               | квал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3     |           |          |              | 65-00           |
| 100       | Салат из свежих томатов с луком зеленым.               | квал-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3     |           |          |              | 75-00           |
| 100       | Салат из свеклы с сыром и чесноком.                    | квал-117, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-8    |           |          |              | 45-00           |
| 100       | Салат из свеклы с черносливом.                         | квал-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19   |           |          |              | 45-00           |
| 100       | Салат из белокочанной капусты с морковью               | квал-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9     |           |          |              | 25-00           |
| 100       | Салат из квашеной капусты с репчатым луком             | квал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8     |           |          |              | 50-00           |
| 25/20/5   | Сельдь солёная с луком                                 | квал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2     |           |          |              | 50-00           |
| 20/30     | Яйцо вареное с икрой кабачковой                        | квал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4     |           |          |              | 35-00           |
| 100       | Брускетта "Большая перемена"                           | квал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24   |           |          |              | 45-00           |
| 250/5/1   | Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.                | квал-131, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8    |           |          |              | 60-00           |
| 100       | Рыба по-самарски тушеная с овощами                     | квал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3   |           |          |              | 130-00          |
| 175       | Цыпленок тушёный в соусе с овощами                     | квал-249, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14 |           |          |              | 100-00          |
| 80        | Филе куриное тушеное в сметанно-томатном соусе.        | квал-95, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-3    |           |          |              | 68-00           |
| 200       | Плов из птицы, огурец консервированный.                | квал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38 |           |          |              | 60-00           |
| 80        | Шницель мясной с соусом томатным.                      | квал-173, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-10  |           |          |              | 45-00           |
| 100       | Цыпленок отварные.                                     | квал-244, Белки-25, Жиры-16              |           |          |              | 80-00           |
| 70/5      | Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным   | квал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10  |           |          |              | 95-00           |
| 70/30     | Печень тушёная в соусе                                 | квал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10 |           |          |              | 125-00          |
| 50/30/1   | Буше из печени.  | квал-164, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-8  |           |          |              | 85-00           |
| 50/5      | Оладьи из печени с маслом сливочным                    | квал-162, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-6   |           |          |              | 73-00           |
| 100       | Стейк "Курочка Ряба"                                   | квал-225, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-7  |           |          |              | 105-00          |
| 100       | Шашлык из филе птицы.                                  | квал-170, Белки-27, Жиры-6, Углеводы-1   |           |          |              | 125-00          |
| 60/30     | Ежики мясные с томатным соусом.                        | квал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10  |           |          |              | 75-00           |
| 105       | Пельмени мясные отварные с маслом                      | квал-188, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-19  |           |          |              | 70-00           |
| 165       | Индейка отварная с рисом и овощами                     | квал-234, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-31  |           |          |              | 85-00           |
| 150/20/5  | Макаронные изделия отварные с сыром                    | квал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35 |           |          |              | 45-00           |
| 180       | Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая | квал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35   |           |          |              | 30-00           |
| 100       | Вермишель отварная с маслом сливочным.                 | квал-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22   |           |          |              | 20-00           |
| 100       | Каша гречневая рассыпчатая с маслом.                   | квал-162, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26   |           |          |              | 20-00           |
| 100       | Каша гречневая рассыпчатая с овощами.                  | квал-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25   |           |          |              | 30-00           |
| 100       | Каша пшённая с маслом.                                 | квал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25   |           |          |              | 15-00           |
| 100       | Капуста тушеная белокочанная.                          | квал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9     |           |          |              | 35-00           |
| 100       | Капуста брокколи запечённая                            | квал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5     |           |          |              | 100-00          |
| 100       | Капуста цветная запечённая                             | квал-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3     |           |          |              | 100-00          |
| 100       | Картофельное пюре с маслом.                            | квал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7     |           |          |              | 40-00           |
| 200       | Картофель по-деревенски запечённый                     | квал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37  |           |          |              | 80-00           |
| 100       | Пюре гороховое с маслом сливочным                      | квал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22  |           |          |              | 15-00           |
| 100       | Рис отварной   | квал-130, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22   |           |          |              | 20-00           |
| 100       | Рис отварной с овощами.                                | квал-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-18   |           |          |              | 30-00           |
| 100       | Рагу из овощей с соусом.                               | квал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10    |           |          |              | 30-00           |
| 100       | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.        | квал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23   |           |          |              | 20-00           |
| 80        | Курник с курицей и картофелем.                         | квал-300, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-36 |           |          |              | 65-00           |
| 80        | Курник с мясом   | квал-237, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-20  |           |          |              | 70-00           |
| 25/30     | Сосиска запечённая в тесте                             | квал-190, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-23   |           |          |              | 55-00           |
| 50/50     | Сосиска запечённая в тесте.                            | квал-252, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-23  |           |          |              | 65-00           |
| 25/50     | Сосиска запечённая в слоёном тесте.                    | квал-309, Белки-7, Жиры-20, Углеводы-26  |           |          |              | 55-00           |
| 50/30     | Сосиска запечённая в слоёном тесте.                    | квал-323, Белки-10, Жиры-19, Углеводы-29 |           |          |              | 65-00           |
| 75        | Пирожок печёный с мясом и рисом                        | квал-189, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-28   |           |          |              | 70-00           |
| 75        | Пирожок печёный с капустой и яйцом                     | квал-148, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25   |           |          |              | 47-00           |
| 75        | Пирожок печёный с картофелем.                          | квал-179, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-33   |           |          |              | 45-00           |
| 75        | Пирожок печёный с зеленым луком и яйцом                | квал-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30   |           |          |              | 50-00           |
| 100       | Пицца Школьная   | квал-308, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-31  |           |          |              | 70-00           |
| 80        | Перемач.   | квал-146, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-18   |           |          |              | 70-00           |
| 71,5      | Расстегай с рыбой                                      | квал-188, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-30  |           |          |              | 65-00           |
| 71,5      | Расстегай с мясом и луком                              | квал-196, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-30   |           |          |              | 70-00           |
| 150       | Чизбургер с курицей.                                   | квал-383, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-33 |           |          |              | 85-00           |
| 200       | Компот из сухофруктов.                                 | квал-79, Углеводы-20                     |           |          |              | 25-00           |
| 200       | Сок в ассортименте                                     | квал-136, Белки-1, Углеводы-33           |           |          |              | 25-00           |
| 200       | Чай с сахаром.   | квал-45, Углеводы-11                     |           |          |              | 10-00           |
| 200/7     | Чай с лимоном и сахаром.                               | квал-46, Углеводы-11                     |           |          |              | 20-00           |
| 200       | Чай с молоком и сахаром                                | квал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-23    |           |          |              | 20-00           |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шарова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

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

7 до 17 лет

Меню дневного рациона на 06.02.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 65 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                          |              |
| 250    | Плов из птицы, огурцы консервированные | ккал-386, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-50 |              |
| 200/10 | Чай с яблоками и сахаром.              | ккал-49, Углеводы-12                     |              |
| 35     | Хлеб пшеничный ..                      | ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19   |              |
| 500    | <b>Итого за Завтрак</b>                | ккал-575, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-81 | <b>85-00</b> |

Обед

|         |   |   |               |
|---------|---|---|---------------|
| 200/5/1 | Солянка Домашняя со сметаной и зеленью. | ккал-109, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-7     |               |
| 100     | Шницель мясной с соусом томатным.       | ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10   |               |
| 150     | Каша перловая рассыпчатая.              | ккал-198, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-35    |               |
| 200     | Компот из сухофруктов.                  | ккал-79, Углеводы-20                      |               |
| 60      | Хлеб пшеничный                          | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33    |               |
| 30      | Хлеб ржаной .                           | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14             |               |
| 746     | <b>Итого за Обед</b>                    | ккал-841, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-119 | <b>114-91</b> |

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

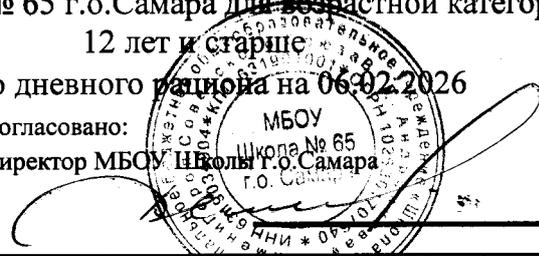
Меню дневного рациона на 06.02.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КСП"

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) |
|----------------|--|---|-------------------------|
| <b>Завтрак</b> |  |   |                         |
| 5              | Масло порционно.                             | ккал-33, Жиры-4   |                         |
| 280            | Плов из птицы, огурцы консервированные.      | ккал-438, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-57                                    |                         |
| 200/10         | Чай с яблоками и сахаром.                    | ккал-49, Углеводы-12  |                         |
| 60             | Хлеб пшеничный                               | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33                                      |                         |
| 555            | <b>Итого за Завтрак</b>                      | ккал-702, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-102                                   | <b>95-46</b>            |
| <b>Обед</b>    |  |   |                         |
| 250/5/1        | Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.      | ккал-131, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8                                       |                         |
| 100            | Шницель мясной с соусом томатным.            | ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10                                     |                         |
| 180            | Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным | ккал-257, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-46                                      |                         |
| 200            | Компот из сухофруктов.                       | ккал-79, Углеводы-20  |                         |
| 60             | Хлеб пшеничный                               | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33                                      |                         |
| 40             | Хлеб ржаной                                  | ккал-89, Белки-3, Углеводы-19   |                         |
| 836            | <b>Итого за Обед</b>                         | ккал-944, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-135                                   | <b>133-65</b>           |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор

Шацкова Т.Ф.