



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 1 г.о. Самара

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 10.02.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школа № 1 г.о. Самара

Выход (г)	Наименование блюда	ан. цен. (ккал), Белки (г), Углеводы (г), Жиры (г), Соли (г), Витамины (мг), Минералы (мг)	Стоимость питания (руб)
100	Винегрет овощной	квал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	40-00
100	Винегрет с сельдью	квал-130, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-5	60-00
100	Салат "Бодрость"	квал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5	60-00
100	Салат "Квартет"	квал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3	75-00
100	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	квал-73, Белки-1, Жиры-6, 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 помидоров с луком зеленым	квал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	75-00
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком	квал-137, Белки-5, Жиры-9, 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
20/50	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
250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	квал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	25-00
12,5/25	Щи из свежей капусты с картофелем, цыплятами, сметаной и укропом	квал-117, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	38-00
0/10/1	Рыба тушёная в томате с овощами	квал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3	95-00
100	Рыба запечённая со сметанным соусом	квал-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6	130-00
80	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	квал-126, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-8	55-00
80	Биточки "Школьные" с соусом томатным	квал-143, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-8	50-00
145	Жаркое по-домашнему с мясом, зеленым горошком	квал-267, Белки-6, Жиры-21, Углеводы-13	60-00
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
70/50	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
90	Ёжик 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	Нюдэка 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
100	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	квал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	20-00
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 тушёная 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
150	Ризотто с овощами	квал-179, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27	60-00
100	Рагу из овощей с соусом	квал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	30-00
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
25/50	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
50/50	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	Перемяч	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	Напиток клюквенный Школьный	квал-62, Углеводы-15	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-13	20-00



ООО "Комбинат школьного питания"

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

7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 10.02.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
100	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9	
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27	
500	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-493, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-67	<b>85-00</b>
<b>Обед</b>			
200/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
250	Жаркое по-домашнему с мясом, зелёный горошек	ккал-390, Белки-9, Жиры-29, Углеводы-24	
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	
741	<b>Итого за Обед</b>	ккал-765, Белки-18, Жиры-36, Углеводы-92	<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 10.02.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Цена	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>				
100	<i>Биточки "Школьные" с соусом томатным.</i>	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9		
200	<i>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.</i>	ккал-193, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27		
200	<i>Чай со смородиной</i>	ккал-39, Углеводы-10		
50	<i>Хлеб пшеничный .</i>	ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27		
<b>550</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>ккал-547, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-74</b>	<b>29-87</b>	<b>95-46</b>
<b><u>Обед</u></b>				
250/1	<i>Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.</i>	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8		
280	<i>Жаркое по-домашнему с мясом, зелёный горошек</i>	ккал-417, Белки-9, Жиры-30, Углеводы-27		
200	<i>Напиток клюквенный Школьный</i>	ккал-62, Углеводы-15		
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33		
60	<i>Ржаной хлеб</i>	ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20		
<b>851</b>	<b>Итого за Обед</b>	<b>ккал-866, Белки-21, Жиры-38, Углеводы-104</b>	<b>45-25</b>	<b>133-65</b>

Генеральный директор

Аврискана Т.Н.

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор

Шацкова Т.Ф.

