



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 7 г.о.Самара

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 20.01.2026

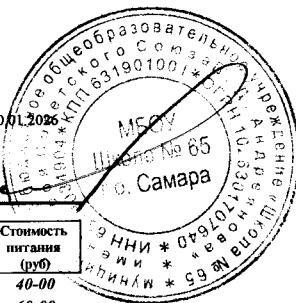
Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школа № 7 г.о.Самара

Т.П.Авдеев



| Выход (г) | Наименование блюда                                              | Энерг. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (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-136, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5                                              | 60-00                   |
| 100       | Салат "Бодрасть"                                                | ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5                                              | 60-00                   |
| 100       | Салат "Квартет"                                                 | ккал-146, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-3                                              | 75-00                   |
| 100       | Салат из свежих помидоров с болгарским перцем и 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-138, 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 солёная с луком                                          | ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2                                                | 50-00                   |
| 100       | Салат "Экзотика"                                                | ккал-311, Белки-9, Жиры-27, Углеводы-8                                              | 100-00                  |
| 100       | Салат "Фасолька"                                                | ккал-264, Белки-9, Жиры-22, Углеводы-7                                              | 70-00                   |
| 100       | Салат "Оливье" с колбасой.                                      | ккал-214, Белки-6, Жиры-19, Углеводы-4                                              | 60-00                   |
| 100       | Салат "Столичный"                                               | ккал-180, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-4                                              | 70-00                   |
| 100       | Салат "Сельдь под шубой"                                        | ккал-190, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-6                                              | 65-00                   |
| 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     | Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа                    | ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23                                              | 25-00                   |
| 12,5/250  | Суп картофельный с клёцками, цыплятами и зеленью.               | ккал-177, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-22                                              | 35-00                   |
| 100       | Рыба тушёная в томате с овощами                                 | ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3                                              | 95-00                   |
| 100       | Рыба запечённая со сметанным соусом.                            | ккал-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6                                               | 130-00                  |
| 80        | Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом                    | ккал-126, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-8                                               | 55-00                   |
| 85        | Сосиска отварная с соусом.                                      | ккал-132, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2                                              | 45-00                   |
| 80        | Котлеты рыбные с соусом томатным.                               | ккал-94, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6                                                | 45-00                   |
| 100       | Цыпята 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 тушёная в соусе                                          | ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10                                            | 125-00                  |
| 50/30/1   | Буше 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                  |
| 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                   |
| 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 Аппетитная.                                             | ккал-283, Белки-15, Жиры-24                                                         | 145-00                  |
| 100/30/2  | Свинина по-актёрски                                             | 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                   |
| 100       | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.                 | ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23                                              | 20-00                   |
| 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 тушёная белокочанная.                                   | ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9                                                | 35-00                   |
| 100       | Капуста брокколи запечённая                                     | ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5                                                | 100-00                  |
| 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 запечённый                              | 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                   |
| 200       | Напиток из апельсинов.                                          | ккал-67, Углеводы-17                                                                | 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

Шадкина Т.Ф.



## ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 20.01.2026

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

|         |                                    |                                          |       |
|---------|------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 7,5     | Масло порционнo .                  | ккал-50, Жиры-5                          |       |
| 105     | Сосиска отварная с соусом томатным | ккал-145, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-3   |       |
| 180     | Картофельное пюре с маслом.        | ккал-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24   |       |
| 200/3,5 | Чай с лимоном и сахаром.           | ккал-46, Углеводы-11                     |       |
| 60      | Хлеб пшеничный                     | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33   |       |
| 556     | Итого за Завтрак                   | ккал-581, Белки-16, Жиры-26, Углеводы-71 | 95-46 |

Обед

|       |                                                             |                                           |        |
|-------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 250/1 | Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа                | ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23    |        |
| 100   | Котлеты рыбные с соусом томатным..                          | ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9     |        |
| 180   | Рис отварной с маслом сливочным, кукуруза консервированная. | ккал-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34    |        |
| 200   | Напиток из апельсинов.                                      | ккал-67, Углеводы-17                      |        |
| 60    | Хлеб пшеничный                                              | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33    |        |
| 40    | Хлеб ржаной                                                 | ккал-89, Белки-3, Углеводы-19             |        |
| 831   | Итого за Обед                                               | ккал-819, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-134 | 133-65 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шапкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 20.01.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

| Выход (г)      | Наименование блюда                               | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|----------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Завтрак</b> |                                                  |                                                                                |                               |
| 5              | Масло порционное                                 | ккал-33, Жиры-4                                                                |                               |
| 105            | Сосиска отварная с соусом томатным               | ккал-145, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-3                                         |                               |
| 150            | Картофельное пюре с маслом                       | ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20                                         |                               |
| 200/3,5        | Чай с лимоном и сахаром.                         | ккал-46, Углеводы-11                                                           |                               |
| 40             | Хлеб пшеничный.                                  | ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22                                         |                               |
| 503,5          | Итого за Завтрак                                 | ккал-478, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-56                                       | 85-00                         |
| <b>Обед</b>    |                                                  |                                                                                |                               |
| 200/1          | Суп картофельный с клецками и зеленью.           | ккал-120, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18                                         |                               |
| 100            | Котлеты рыбные с соусом томатным..               | ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9                                          |                               |
| 150            | Рис отварной с маслом, кукуруза консервированная | ккал-176, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30                                         |                               |
| 200            | Напиток из апельсинов.                           | ккал-67, Углеводы-17                                                           |                               |
| 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-745, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-120                                      | 114-91                        |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.