



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 6 г.о. Самара

Место свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 29.03.2026

Утверждено:

Генеральный директор ООО "КШП" *[подпись]*
Т.Н. Аарискина

Согласовано:
Директор МБОУ Школа № 6 г.о. Самара *[подпись]*
Школа № 6

Выгод (г)	Наименование блюда	эк. пен. (квал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витаминиз. (мг), минерализован. (мг)	Стоимость питания (руб)
100	Винегрет овощной	квал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	40-00
100	Винегрет с сельдью	квал-130, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5	60-00
100	Салат "Бодристь"	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 репчатый	квал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
100	Салат из свежих огурцов с луком репчатый	квал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
100	Салат из свежих огурцов 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 белокачанной 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 соленая 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
180/5	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным	квал-225, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-31	40-00
100	Брускетта "Большая перемена"	квал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	45-00
250/1	Суп картофельный с рисом и зеленью укропа	квал-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	25-00
12,5/25	Суп картофельный с рисом, цыпльятами и укропом	квал-135, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	38-00
0/1	Рыба по-самарски тушеная с овощами	квал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	130-00
175	Цыпльята тушеные 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
100	Цыпльята 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 тушеная 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 Рыба"	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	Эсжик мясной 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
100	Медальоны куриные	квал-207, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-1	115-00
100	Филе куриное "Бризоль"	квал-175, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-8	115-00
100	Мясо по-французски	квал-206, Белки-7, Жиры-17, Углеводы-5	75-00
100	Медальоны из свинины по-милански	квал-392, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-1	145-00
100	Свинина Аппетитная	квал-283, Белки-15, Жиры-24	145-00
100/30/2	Свинина по-актёрски	квал-593, Белки-21, Жиры-53, Углеводы-7	160-00
150/20/5	Макаронные изделия отварные с сыром	квал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35	45-00
180	Вермишель отварная с маслом сливочным, икрой 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
180	ГРЕЧА "ПО-КУПЕЧЕСКИ"	квал-370, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-37	70-00
100	Каша пшеничная с маслом	квал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	15-00
100	Капуста тушеная белокачанная	квал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	35-00
100	Капуста брокколи запеченная	квал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	100-00
100	Капуста цветная запеченная	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 запеченный	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
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
25/50	Сосиска запеченная в тесте	квал-190, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-23	55-00
50/50	Сосиска запеченная в тесте	квал-252, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-23	65-00
25/50	Сосиска запеченная в слоеном тесте	квал-309, Белки-7, Жиры-20, Углеводы-26	55-00
50/50	Сосиски запеченная в слоеном тесте	квал-323, Белки-10, Жиры-19, Углеводы-29	65-00
75	Пирожок печеный с мясом и рисом	квал-189, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-28	70-00
75	Пирожок печеный с капустой и яйцом	квал-148, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25	47-00
75	Пирожок печеный с картофелем	квал-179, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-33	45-00
75	Пирожок печеный 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	Перемич	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 из лимона	квал-98, Углеводы-24	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 малиной и сахаром	квал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	20-00

Зав. производством *[подпись]* Макарова Е.Е. *[подпись]* Шилова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 27.03.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.И. Аврискина

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	
10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
200/5	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным	ккал-259, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37	
200	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	ккал-112, Углеводы-28	
35	Хлеб пшеничный ..	ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19	
45	Печенье "К кофе"	ккал-203, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-31	
500	Итого за Завтрак	ккал-747, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-115	85-00
Обед			
200/1	Суп картофельный с рисом и зеленью укропа.	ккал-105, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18	
100	Ёжики мясные с томатным соусом.	ккал-148, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10	
150	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200	Напиток из лимонов.	ккал-98, Углеводы-24	
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-787, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-131	114-91

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 27.03.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

И.Н.Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школа № 65 г.о.Самара

И.И.Иванов

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	
10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
250/5	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	ккал-315, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-46	
200	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	ккал-112, Углеводы-28	
35	Хлеб пшеничный ..	ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19	
45	Печенье "К кофе"	ккал-203, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-31	
550	Итого за Завтрак	ккал-803, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-124	95-46
Обед			
250/1	Суп картофельный с рисом и зеленью укропа	ккал-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	
100	Ёжики мясные с томатным соусом.	ккал-148, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10	
180	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-225, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	Напиток из лимонов.	ккал-98, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
60	Ржаной хлеб	ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	
851	Итого за Обед	ккал-903, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-147	133-65

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.