



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 10.04.2026

Утверждено: Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано: Директор МБОУ Школа г.о.Самара

| Выход (г) | Наименование блюда | ккал (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------|---|--|-------------------------|
| 100 | Винегрет овощной | ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7 | 70-00 |
| 100 | Винегрет с сельдью | ккал-130, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-5 | 60-00 |
| 100 | Салат "Бодროнос" | 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 овощей с луком репчатым | ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3 | 65-00 |
| 100 | Салат из свежих овощей с луком репчатым | ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3 | 65-00 |
| 100 | Салат из свежих овощей с луком зеленым. | ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3 | 75-00 |
| 100 | Салат из свежих овощей с сыром и цыплятами | ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8 | 45-00 |
| 100 | Салат из свежих овощей с чернослидом | ккал-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19 | 45-00 |
| 100 | Салат из белокачанной 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 |
| 100/10 | Вареники из творога со сушеным молоком. | ккал-221, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-27 | 48-00 |
| 250/5/1 | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа | ккал-143, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-20 | 28-00 |
| 12,5/25 | Рассольник Ленинградский с цыплятами, сметаной и укропом. | ккал-182, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-21 | 42-00 |
| 0/10/1 | Рыба по-самарски тушеная с овощами | ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3 | 130-00 |
| 175 | Цыпленок тушеный в соусе с овощами | ккал-249, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14 | 100-00 |
| 80 | Филе куриное тушеное в сметанно-томатном соусе. | ккал-95, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-3 | 68-00 |
| 80 | Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом | ккал-126, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-8 | 55-00 |
| 80 | Сосиска отварная с соусом. | ккал-121, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-2 | 45-00 |
| 100 | Цыпленок отварной. | 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 | 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 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 | Эскапки 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 | Индюшка 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 |
| 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 |
| 180 | ГРЕЧА "ПО-КУПЕЧЕСКИ" | ккал-370, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-37 | 70-00 |
| 100 | Каша пшеничная с маслом. | ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25 | 15-00 |
| 100 | Капуста тушеная белокачанная. | 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 |
| 150 | Ризотто с овощами. | ккал-179, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27 | 60-00 |
| 100 | Рагу 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 | Перемеч. | 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 лимона | ккал-98, 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 |



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 10.04.2026

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 | Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом . | ккал-140, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9 | |
| 200 | Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек | ккал-168, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-19 | |
| 200 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 50 | Хлеб пшеничный . | ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27 | |
| 550 | Итого за Завтрак | ккал-504, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-67 | 95-46 |
| Обед | | | |
| 250/5/1 | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа | ккал-143, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-20 | |
| 100 | Сосиска отварная с соусом | ккал-135, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-3 | |
| 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 | |
| 856 | Итого за Обед | ккал-909, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-140 | 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

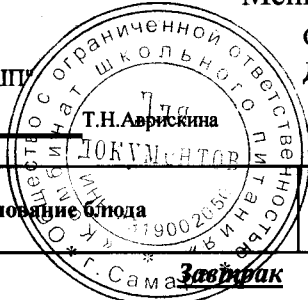
Меню дневного рациона на 10.04.2026

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) |
|-----------|--|--|-------------------------------|
| 100 | <i>Котлеты рубленные из цыплят с томатным соусом.</i> | ккал-140, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9 | |
| 170 | <i>Картофельное пюре с маслом, зеленый горошек</i> | ккал-143, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-18 | |
| 200 | <i>Чай с сахаром.</i> | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 30 | <i>Хлеб пшеничный..</i> | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 | |
| 500 | Итого за Завтрак | ккал-418, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-54 | 85-00 |
| | Обед | | |
| 200/5/1 | <i>Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью.</i> | ккал-116, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16 | |
| 100 | <i>Сосиска отварная с соусом</i> | ккал-135, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-3 | |
| 150 | <i>Макаронные изделия отварные с маслом сливочным</i> | ккал-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33 | |
| 200 | <i>Напиток из лимонов.</i> | ккал-98, Углеводы-24 | |
| 60 | <i>Хлеб пшеничный</i> | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33 | |
| 30 | <i>Хлеб ржаной.</i> | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 746 | Итого за Обед | ккал-785, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-123 | 114-91 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.