



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на МБП 2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	кал., белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
100	Винегрет овощной	ккал-134, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	40-00
100	Винегрет с сельдью	ккал-190, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5	60-00
100	Салат "Бобровый"	ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5	60-00
100	Салат "Квартет"	ккал-148, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3	75-00
100	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	ккал-18, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
100	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	ккал-10, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
100	Салат из свежих помидоров 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
116	Омлет натуральный с маслом сливочным	ккал-227, Белки-11, Жиры-20, Углеводы-2	55-00
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 горохом и зеленью	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	25-00
12,5/250	Суп картофельный с горохом и цыпленком и укропом	ккал-186, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-21	35-00
100	Рыба запечённая со сметанным соусом	ккал-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6	130-00
75	Филе куриное запеченное под сырным соусом	ккал-111, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-1	95-00
55	Сосиски отварная	ккал-143, Белки-6, Жиры-13	40-00
75	Рыба по-самарски тушёная с овощами	ккал-131, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-2	55-00
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 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
60/30	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
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 пшённая 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
100	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	20-00
200	Компот из сухофруктов	ккал-79, Углеводы-20	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

Мазарова Е.Е.

Бухгалтер

Шапкина Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 14.01.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара № 65

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

80 Омлет натуральный с маслом сливочным,

ккал-125, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-2

200/20/5 Макаaronные изделия отварные с сыром.

ккал-328, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-47

200/10 Чай с сахаром и лимоном

ккал-46, Углеводы-11

40 Хлеб пшеничный.

ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22

555

Итого за Завтрак

ккал-620, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-82

95-46

Обед

250/1 Суп картофельный с горохом и зеленью.

ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18

100 Рыба по-самарски тушеная с овощами

ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3

180 Рис отварной с маслом, огурец консервированный.

ккал-194, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33

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

831

Итого за Обед

ккал-813, Белки-31, Жиры-21, Углеводы-124

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 14.01.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

60	Омлет натуральный.	ккал-97, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1	
180/15/6	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	ккал-290, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-41	
200/3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
504,5	Итого за Завтрак	ккал-553, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-75	85-00

Обед

200/1	Суп картофельный с горохом с укропом.	ккал-124, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	
100	Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	
150	Рис отварной с маслом, огурец консервированный	ккал-168, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-28	
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	
741	Итого за Обед	ккал-757, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-115	114-91

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Шацкова Т.Ф.