



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 6 г.о.Самара

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 23.03.2025

Утверждено:  
Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:  
Директор МБОУ Школа № 6 г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Среднее количество порций (шт)	Средняя стоимость (руб)
100	Винегрет овощной	ккал-124	Белки-1	Жиры-10	Углеводы-7	1	40-00
100	Винегрет с сельдереем	ккал-130	Белки-5	Жиры-10	Углеводы-5	1	80-00
100	Салат "Бодрость"	ккал-117	Белки-2	Жиры-10	Углеводы-5	1	60-00
100	Салат "Корнет"	ккал-146	Белки-9	Жиры-11	Углеводы-3	1	75-00
100	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	ккал-73	Белки-1	Жиры-6	Углеводы-3	1	65-00
100	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	ккал-70	Белки-1	Жиры-6	Углеводы-3	1	65-00
100	Салат из свежих помидоров с луком зеленым.	ккал-79	Белки-1	Жиры-6	Углеводы-3	1	75-00
100	Салат из свежых помидоров с луком зеленым.	ккал-157	Белки-5	Жиры-9	Углеводы-8	1	45-00
100	Салат из свежых с черносливом.	ккал-138	Белки-2	Жиры-6	Углеводы-19	1	45-00
100	Салат из белокачанной капусты с морковью	ккал-88	Белки-2	Жиры-5	Углеводы-9	1	25-00
100	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	ккал-85	Белки-2	Жиры-5	Углеводы-8	1	50-00
25/20/5	Сельдь соленая с луком	ккал-89	Белки-5	Жиры-7	Углеводы-2	1	50-00
20/50	Яйцо вареное с икрой кабачковой	ккал-91	Белки-3	Жиры-7	Углеводы-4	1	35-00
200/10	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	ккал-306	Белки-8	Жиры-11	Углеводы-43	1	40-00
100	Брускетта "Большая перемена"	ккал-179	Белки-7	Жиры-6	Углеводы-24	1	45-00
250/1	Суп картофельный с вермишелью и укропом.	ккал-122	Белки-3	Жиры-2	Углеводы-23	1	25-00
12,5/25	Суп картофельный с вермишелью и цыплятами и укропом.	ккал-159	Белки-6	Жиры-5	Углеводы-23	1	38-00
0/1	Рыба тушеная в томате с овощами	ккал-133	Белки-12	Жиры-8	Углеводы-3	1	95-00
100	Рыба запеченная со сметанным соусом.	ккал-140	Белки-9	Жиры-9	Углеводы-6	1	130-00
80	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	ккал-126	Белки-9	Жиры-7	Углеводы-8	1	55-00
180	Плов с мясом	ккал-421	Белки-8	Жиры-27	Углеводы-35	1	50-00
100	Цыплята отварные.	ккал-244	Белки-25	Жиры-16		1	80-00
70/5	Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным	ккал-189	Белки-8	Жиры-13	Углеводы-10	1	95-00
70/50	Печень тушеная в соусе	ккал-217	Белки-20	Жиры-11	Углеводы-10	1	125-00
50/30/1	Буше из печени.	ккал-164	Белки-11	Жиры-10	Углеводы-8	1	85-00
50/5	Оладьи из печени с маслом сливочным	ккал-162	Белки-9	Жиры-11	Углеводы-6	1	73-00
100	Стейк "Курочка Рыба"	ккал-225	Белки-21	Жиры-13	Углеводы-7	1	105-00
100	Шашлык из филе птицы.	ккал-170	Белки-27	Жиры-6	Углеводы-1	1	125-00
60/30	Ёжики мясные с томатным соусом.	ккал-159	Белки-6	Жиры-11	Углеводы-10	1	75-00
105	Пельмени мясные отварные с маслом	ккал-188	Белки-11	Жиры-8	Углеводы-19	1	70-00
165	Индюшка отварная с рисом и овощами	ккал-234	Белки-14	Жиры-6	Углеводы-31	1	85-00
100	Медальоны куриные	ккал-207	Белки-19	Жиры-14	Углеводы-1	1	115-00
100	Филе куриное "Бризоль".	ккал-175	Белки-20	Жиры-7	Углеводы-8	1	115-00
100	Мясо по-французски	ккал-206	Белки-7	Жиры-17	Углеводы-5	1	75-00
100	Медальоны из свинины по-милански	ккал-392	Белки-15	Жиры-36	Углеводы-1	1	145-00
100	Свинина Аппетитная.	ккал-283	Белки-15	Жиры-24		1	145-00
100/30/2	Свинина по-актёрски	ккал-593	Белки-21	Жиры-53	Углеводы-7	1	160-00
150/20/5	Макаронные изделия отварные с сыром	ккал-271	Белки-11	Жиры-10	Углеводы-35	1	45-00
180	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	ккал-219	Белки-6	Жиры-6	Углеводы-35	1	30-00
100	Вермишель отварная с маслом сливочным.	ккал-127	Белки-4	Жиры-3	Углеводы-22	1	20-00
100	Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	ккал-162	Белки-6	Жиры-4	Углеводы-26	1	20-00
100	Каша гречневая рассыпчатая с овощами.	ккал-163	Белки-5	Жиры-5	Углеводы-25	1	30-00
180	ГРЕЧА "ПО-КУПЕЧЕСКИ"	ккал-370	Белки-19	Жиры-16	Углеводы-37	1	70-00
100	Каша пшеничная с маслом.	ккал-153	Белки-4	Жиры-4	Углеводы-25	1	15-00
100	Капуста тушеная белокачанная.	ккал-76	Белки-2	Жиры-3	Углеводы-9	1	35-00
100	Капуста брокколи запеченная	ккал-71	Белки-2	Жиры-5	Углеводы-5	1	100-00
100	Капуста цветная запеченная	ккал-66	Белки-2	Жиры-5	Углеводы-3	1	100-00
100	Картофельное пюре с маслом.	ккал-65	Белки-2	Жиры-3	Углеводы-7	1	40-00
200	Картофель по-деревенски запеченный	ккал-367	Белки-6	Жиры-22	Углеводы-37	1	80-00
100	Пюре гороховое с маслом сливочным	ккал-162	Белки-11	Жиры-3	Углеводы-22	1	15-00
100	Рис отварной	ккал-130	Белки-2	Жиры-4	Углеводы-22	1	20-00
100	Рис отварной с овощами.	ккал-133	Белки-3	Жиры-6	Углеводы-18	1	30-00
150	Ризотто с овощами.	ккал-179	Белки-4	Жиры-6	Углеводы-27	1	60-00
100	Рагу из овощей с соусом.	ккал-91	Белки-2	Жиры-5	Углеводы-10	1	30-00
100	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.	ккал-133	Белки-4	Жиры-3	Углеводы-23	1	20-00
80	Курник с курицей и картофелем.	ккал-300	Белки-10	Жиры-13	Углеводы-36	1	65-00
80	Курник с мясом	ккал-237	Белки-7	Жиры-15	Углеводы-20	1	70-00
25/50	Сосиска запеченная в тесте	ккал-190	Белки-6	Жиры-8	Углеводы-23	1	55-00
50/50	Сосиска запеченная в тесте.	ккал-252	Белки-9	Жиры-14	Углеводы-23	1	65-00
25/50	Сосиска запеченная в слоеном тесте.	ккал-309	Белки-7	Жиры-20	Углеводы-26	1	55-00
50/50	Сосиска запеченная в слоеном тесте.	ккал-323	Белки-10	Жиры-19	Углеводы-29	1	65-00
75	Пирожок печеный с мясом и рисом	ккал-189	Белки-8	Жиры-5	Углеводы-28	1	70-00
75	Пирожок печеный с капустой и яйцом	ккал-148	Белки-5	Жиры-3	Углеводы-25	1	47-00
75	Пирожок печеный с картофелем..	ккал-179	Белки-5	Жиры-3	Углеводы-33	1	45-00
75	Пирожок печеный с зеленым луком и яйцом	ккал-196	Белки-5	Жиры-6	Углеводы-30	1	50-00
100	Пицца Школьная	ккал-308	Белки-10	Жиры-6	Углеводы-31	1	70-00
80	Перемляч.	ккал-146	Белки-9	Жиры-4	Углеводы-18	1	70-00
71,5	Расстегай с рыбой	ккал-188	Белки-10	Жиры-3	Углеводы-30	1	65-00
71,5	Расстегай с мясом и луком	ккал-196	Белки-9	Жиры-4	Углеводы-30	1	70-00
150	Чизбургер с курицей.	ккал-383	Белки-16	Жиры-21	Углеводы-33	1	85-00
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100	Белки-1	Углеводы-24		1	25-00
200	Сок в ассортименте	ккал-136	Белки-1	Углеводы-33		1	25-00
200	Чай с сахаром.	ккал-45	Углеводы-11			1	10-00
200/7	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46	Углеводы-11			1	20-00
200	Чай с молоком и сахаром	ккал-74	Белки-2	Жиры-2	Углеводы-13	1	20-00

Зав. производством

Мазарова Е.Е.

Бухгалтер

Шарова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 23.03.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Комбинат школьного питания"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы № 65 г.о.Самара

Т.Н.Аврискина

МБОУ

Школа № 65

г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
20	Сыр порционно.	ккал-69, Белки-5, Жиры-5	
250/5	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом.	ккал-333, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-53	
200/10	Чай с яблоками и сахаром.	ккал-49, Углеводы-12	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
515	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-542, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-82	<b>85-00</b>
<b>Обед</b>			
60	Салат из белокочанной капусты с морковью	ккал-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
200/1	Суп картофельный с вермишелью и укропом..	ккал-102, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	
260	Плов с мясом.	ккал-466, Белки-10, Жиры-23, Углеводы-54	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
811	<b>Итого за Обед</b>	ккал-968, Белки-23, Жиры-32, Углеводы-148	<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 старше

Меню дневного рациона на 23.03.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

*[Signature]*



Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

*[Signature]* *[Signature]*

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
20	Сыр порционно.	ккал-69, Белки-5, Жиры-5	
250/10	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом.	ккал-366, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-53	
200/10	Чай с яблоками и сахаром.	ккал-49, Углеводы-12	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
550	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-666, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-98	<b>95-46</b>
<b>Обед</b>			
100	Салат из белокочанной капусты с морковью.	ккал-86, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9	
250/1	Суп картофельный с вермишелью и укропом.	ккал-122, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-23	
280	Плов с мясом.	ккал-496, Белки-11, Жиры-24, Углеводы-59	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
60	Ржаной хлеб	ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	
951	<b>Итого за Обед</b>	ккал-1 111, Белки-26, Жиры-35, Углеводы-167	<b>133-65</b>

Зав. производством

*[Signature]*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

*[Signature]*

Шацкова Т.Ф.