



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 30.01.2022

Согласовано:

Директор МБОУ Школа № г.о.Самара

Т.Н.Авдеева

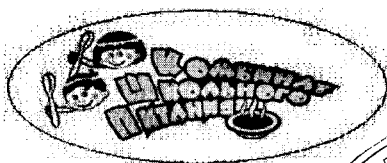
Выход (г)	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Содержание витаминов (мг)	Содержание микроэлементов (мкг)
100	Винегрет овощной	124	Белки-1	Жиры-1	Углеводы-1	Вит.С-1	Микроэлементы-1
100	Винегрет с сельдью	130	Белки-5	Жиры-10	Углеводы-5	Вит.С-1	Микроэлементы-1
100	Салат "Бодрасть"	117	Белки-3	Жиры-1	Углеводы-6	Вит.С-1	Микроэлементы-1
100	Салат "Квартет"	146	Белки-9	Жиры-11	Углеводы-6	Вит.С-1	Микроэлементы-1
100	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.	70	Белки-1	Жиры-6	Углеводы-3	Вит.С-1	Микроэлементы-1
100	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	70	Белки-1	Жиры-6	Углеводы-3	Вит.С-1	Микроэлементы-1
100	Салат из свежих помидоров с луком репчатым.	74	Белки-1	Жиры-6	Углеводы-3	Вит.С-1	Микроэлементы-1
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком.	137	Белки-5	Жиры-9	Углеводы-8	Вит.С-1	Микроэлементы-1
100	Салат из свеклы с черносливом.	138	Белки-2	Жиры-6	Углеводы-19	Вит.С-1	Микроэлементы-1
100	Салат из белокачанной капусты с морковью	88	Белки-2	Жиры-5	Углеводы-9	Вит.С-1	Микроэлементы-1
100	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	85	Белки-2	Жиры-5	Углеводы-8	Вит.С-1	Микроэлементы-1
25/20/5	Сельдь солёная с луком	89	Белки-5	Жиры-7	Углеводы-2	Вит.С-1	Микроэлементы-1
20/50	Яйцо вареное с икрой кабачковой	91	Белки-3	Жиры-7	Углеводы-4	Вит.С-1	Микроэлементы-1
180/5	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	225	Белки-7	Жиры-8	Углеводы-31	Вит.С-1	Микроэлементы-1
100	Брускетта "Большая перемена"	179	Белки-7	Жиры-6	Углеводы-24	Вит.С-1	Микроэлементы-1
250/1	Сырный суп с зеленью	130	Белки-4	Жиры-4	Углеводы-20	Вит.С-1	Микроэлементы-1
250/1	Суп картофельный с рисом и зеленью укропа	125	Белки-3	Жиры-3	Углеводы-21	Вит.С-1	Микроэлементы-1
12,5/25	Суп картофельный с рисом, цыплятами и укропом.	135	Белки-4	Жиры-4	Углеводы-21	Вит.С-1	Микроэлементы-1
0/1	Рыба запечённая со сметанным соусом.	140	Белки-9	Жиры-9	Углеводы-6	Вит.С-1	Микроэлементы-1
75	Филе куриное запеченное под сырным соусом	111	Белки-19	Жиры-3	Углеводы-1	Вит.С-1	Микроэлементы-1
55	Сосиска отварная.	143	Белки-6	Жиры-13	Углеводы-1	Вит.С-1	Микроэлементы-1
100	Цыплята отварные.	244	Белки-25	Жиры-16	Углеводы-1	Вит.С-1	Микроэлементы-1
70/5	Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным	189	Белки-8	Жиры-13	Углеводы-10	Вит.С-1	Микроэлементы-1
70/50	Печень тушёная в соусе	217	Белки-20	Жиры-11	Углеводы-10	Вит.С-1	Микроэлементы-1
50/30/1	Буше из печени.	164	Белки-11	Жиры-10	Углеводы-8	Вит.С-1	Микроэлементы-1
50/5	Оладьи из печени с маслом сливочным	162	Белки-9	Жиры-11	Углеводы-6	Вит.С-1	Микроэлементы-1
100	Стейк "Курица Рыба"	225	Белки-21	Жиры-13	Углеводы-7	Вит.С-1	Микроэлементы-1
100	Шашлык из филе птицы.	170	Белки-27	Жиры-6	Углеводы-1	Вит.С-1	Микроэлементы-1
90	Ежжик мясные с томатным соусом.	159	Белки-6	Жиры-11	Углеводы-10	Вит.С-1	Микроэлементы-1
105	Пельмени мясные отварные с маслом	188	Белки-11	Жиры-8	Углеводы-19	Вит.С-1	Микроэлементы-1
165	Нидейка отварная с рисом и овощами	234	Белки-14	Жиры-6	Углеводы-31	Вит.С-1	Микроэлементы-1
150/20/5	Макаронные изделия отварные с сыром	271	Белки-11	Жиры-10	Углеводы-35	Вит.С-1	Микроэлементы-1
180	Вермишель отварная с маслом сливочным, икрой кабачковая	219	Белки-6	Жиры-6	Углеводы-35	Вит.С-1	Микроэлементы-1
100	Вермишель отварная с маслом сливочным.	127	Белки-4	Жиры-3	Углеводы-22	Вит.С-1	Микроэлементы-1
100	Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	162	Белки-6	Жиры-4	Углеводы-26	Вит.С-1	Микроэлементы-1
100	Каша гречневая рассыпчатая с овощами.	163	Белки-5	Жиры-5	Углеводы-25	Вит.С-1	Микроэлементы-1
100	Каша пшённая с маслом.	153	Белки-4	Жиры-4	Углеводы-25	Вит.С-1	Микроэлементы-1
100	Капуста тушёная белокачанная.	76	Белки-2	Жиры-3	Углеводы-9	Вит.С-1	Микроэлементы-1
100	Капуста брокколи запечённая	71	Белки-2	Жиры-5	Углеводы-5	Вит.С-1	Микроэлементы-1
100	Капуста цветная запечённая	66	Белки-2	Жиры-5	Углеводы-3	Вит.С-1	Микроэлементы-1
100	Картофельное пюре с маслом.	65	Белки-2	Жиры-3	Углеводы-7	Вит.С-1	Микроэлементы-1
200	Картофель по-деревенски запеченный	367	Белки-6	Жиры-22	Углеводы-37	Вит.С-1	Микроэлементы-1
100	Пюре гороховое с маслом сливочным	162	Белки-11	Жиры-3	Углеводы-22	Вит.С-1	Микроэлементы-1
100	Рис отварной	130	Белки-2	Жиры-4	Углеводы-22	Вит.С-1	Микроэлементы-1
100	Рис отварной с овощами.	133	Белки-3	Жиры-6	Углеводы-18	Вит.С-1	Микроэлементы-1
100	Рагу из овощей с соусом.	91	Белки-2	Жиры-5	Углеводы-10	Вит.С-1	Микроэлементы-1
100	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.	133	Белки-4	Жиры-3	Углеводы-23	Вит.С-1	Микроэлементы-1
80	Курица с курицей и картофелем.	300	Белки-10	Жиры-13	Углеводы-36	Вит.С-1	Микроэлементы-1
80	Курица с мясом	237	Белки-7	Жиры-15	Углеводы-20	Вит.С-1	Микроэлементы-1
25/50	Сосиска запечённая в тесте	190	Белки-6	Жиры-8	Углеводы-23	Вит.С-1	Микроэлементы-1
50/50	Сосиска запечённая в тесте.	252	Белки-9	Жиры-14	Углеводы-23	Вит.С-1	Микроэлементы-1
25/50	Сосиска запечённая в слоёном тесте.	309	Белки-7	Жиры-20	Углеводы-26	Вит.С-1	Микроэлементы-1
50/50	Сосиска запечённая в слоёном тесте.	323	Белки-10	Жиры-19	Углеводы-29	Вит.С-1	Микроэлементы-1
75	Пирожок печёный с мясом и рисом	189	Белки-8	Жиры-5	Углеводы-28	Вит.С-1	Микроэлементы-1
75	Пирожок печёный с капустой и яйцом	148	Белки-5	Жиры-3	Углеводы-25	Вит.С-1	Микроэлементы-1
75	Пирожок печёный с картофелем.	179	Белки-5	Жиры-3	Углеводы-33	Вит.С-1	Микроэлементы-1
75	Пирожок печёный с зеленым луком и яйцом	196	Белки-5	Жиры-6	Углеводы-30	Вит.С-1	Микроэлементы-1
100	Пицца Школьная	308	Белки-10	Жиры-6	Углеводы-31	Вит.С-1	Микроэлементы-1
80	Пермяк.	146	Белки-9	Жиры-4	Углеводы-18	Вит.С-1	Микроэлементы-1
71,5	Рассегай с рыбой	188	Белки-10	Жиры-3	Углеводы-30	Вит.С-1	Микроэлементы-1
71,5	Рассегай с мясом и луком	196	Белки-9	Жиры-4	Углеводы-30	Вит.С-1	Микроэлементы-1
150	Чизбургер с курицей.	383	Белки-16	Жиры-21	Углеводы-33	Вит.С-1	Микроэлементы-1
200	Напиток из лимона	98	Белки-1	Жиры-0	Углеводы-24	Вит.С-1	Микроэлементы-1
200	Сок в ассортименте	136	Белки-1	Жиры-0	Углеводы-33	Вит.С-1	Микроэлементы-1
200	Чай с сахаром.	45	Белки-0	Жиры-0	Углеводы-11	Вит.С-1	Микроэлементы-1
200/7	Чай с лимоном и сахаром.	46	Белки-0	Жиры-0	Углеводы-11	Вит.С-1	Микроэлементы-1
200	Чай с молоком и сахаром	74	Белки-2	Жиры-2	Углеводы-13	Вит.С-1	Микроэлементы-1

Зав. производством

Максимова Е.Е.

Ведущий

Шадрова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 30.01.2026

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

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 "Нежное"	ккал-227, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-21	
550	Итого за Завтрак	ккал-828, Белки-19, Жиры-33, Углеводы-114	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.



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 30.01.2026

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

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 "Нежное"	ккал-227, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-21	
500	Итого за Завтрак	ккал-772, Белки-17, Жиры-32, Углеводы-105	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.