



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 03.03.2026

Утверждено:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Адриаскина

| Выход (г) | Наименование блюда | эм. код (квал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------|--|--|-------------------------|
| 100 | Винегрет овощной | ккэл-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7 | 40-00 |
| 100 | Винегрет с сельдью | ккэл-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5 | 60-00 |
| 100 | Салат "Бодристь" | ккэл-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5 | 60-00 |
| 100 | Салат "Квартет" | ккэл-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3 | 75-00 |
| 100 | Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком | ккэл-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3 | 65-00 |
| 100 | Салат из свежих огурцов с репчатым луком | ккэл-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3 | 65-00 |
| 100 | Салат из свежих помидоров с репчатым луком | ккэл-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3 | 75-00 |
| 100 | Салат из свежих с сыром и зеленью | ккэл-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8 | 45-00 |
| 100 | Салат из свежих с черносливом | ккэл-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19 | 45-00 |
| 100 | Салат из белокачанной капусты с морковью | ккэл-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9 | 25-00 |
| 100 | Салат из квашеной капусты с репчатым луком | ккэл-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8 | 50-00 |
| 25/20/5 | Сельдь солёная с луком | ккэл-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2 | 50-00 |
| 20/30 | Яйцо вареное с шкрой кабачковой | ккэл-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4 | 35-00 |
| 100 | Брускетта "Большая перемена" | ккэл-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24 | 45-00 |
| 250/1 | Суп картофельный с клецками и зеленью укропа | ккэл-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23 | 25-00 |
| 12,5/25 | Суп картофельный с клецками, цыплятами и зеленью | ккэл-177, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-22 | 35-00 |
| 0/1 | | | |
| 100 | Рыба запечённая со сметанным соусом | ккэл-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6 | 130-00 |
| 75 | Филе куриное запеченое под сырным соусом | ккэл-111, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-1 | 95-00 |
| 80 | Сосиска отварная с соусом | ккэл-121, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-2 | 45-00 |
| 80 | Котлеты рыбные с соусом томатным | ккэл-94, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6 | 45-00 |
| 100 | Цыплята отварные | ккэл-244, Белки-25, Жиры-16 | 80-00 |
| 70/5 | Эрмзы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным | ккэл-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10 | 95-00 |
| 70/30 | Печень тушёная в соусе | ккэл-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10 | 125-00 |
| 50/30/1 | Буше из печени | ккэл-164, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-8 | 85-00 |
| 50/5 | Оладьи из печени с маслом сливочным | ккэл-162, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-6 | 73-00 |
| 100 | Стейк "Курочка Рыба" | ккэл-225, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-7 | 105-00 |
| 100 | Шашлык из филе птицы | ккэл-170, Белки-27, Жиры-6, Углеводы-1 | 125-00 |
| 60/30 | Ежики мясные с томатным соусом | ккэл-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10 | 75-00 |
| 105 | Пельмени мясные отварные с маслом | ккэл-188, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-19 | 70-00 |
| 165 | Индейка отварная с рисом и овощами | ккэл-234, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-31 | 85-00 |
| 100 | Медальоны куриные | ккэл-207, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-1 | 115-00 |
| 100 | Филе куриное "Бризоль" | ккэл-175, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-8 | 115-00 |
| 100 | Мясо по-французски | ккэл-206, Белки-7, Жиры-17, Углеводы-5 | 75-00 |
| 100 | Медальоны из свинины по-милански | ккэл-392, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-1 | 145-00 |
| 100 | Семнина Appetitная | ккэл-283, Белки-15, Жиры-24 | 145-00 |
| 100/30/2 | Семнина по-актёрски | ккэл-593, Белки-21, Жиры-53, Углеводы-7 | 160-00 |
| 150/20/5 | Макаронные изделия отварные с сыром | ккэл-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35 | 45-00 |
| 180 | Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая | ккэл-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35 | 30-00 |
| 100 | Вермишель отварная с маслом сливочным | ккэл-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22 | 20-00 |
| 100 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | ккэл-162, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26 | 20-00 |
| 100 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | ккэл-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25 | 30-00 |
| 100 | Каша пшённая с маслом | ккэл-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25 | 15-00 |
| 100 | Капуста тушёная белокачанная | ккэл-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9 | 35-00 |
| 100 | Капуста брокколи запечённая | ккэл-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5 | 100-00 |
| 100 | Капуста цветная запечённая | ккэл-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3 | 100-00 |
| 100 | Картофельное пюре с маслом | ккэл-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7 | 40-00 |
| 200 | Картофель по-деревенски запеченый | ккэл-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37 | 80-00 |
| 100 | Пюре гороховое с маслом сливочным | ккэл-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22 | 15-00 |
| 100 | Рис отварной | ккэл-130, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22 | 20-00 |
| 100 | Рис отварной с овощами | ккэл-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-18 | 30-00 |
| 150 | Ризотто с овощами | ккэл-179, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27 | 60-00 |
| 100 | Ризу из овощей с соусом | ккэл-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10 | 30-00 |
| 100 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | ккэл-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23 | 20-00 |
| 80 | Курник с курицей и картофелем | ккэл-300, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-36 | 65-00 |
| 80 | Курник с мясом | ккэл-237, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-20 | 70-00 |
| 25/50 | Сосиска запечённая в тесте | ккэл-190, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-23 | 55-00 |
| 50/50 | Сосиска запечённая в тесте | ккэл-252, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-23 | 65-00 |
| 25/50 | Сосиска запечённая в слоёном тесте | ккэл-309, Белки-7, Жиры-20, Углеводы-26 | 55-00 |
| 50/50 | Сосиска запечённая в слоёном тесте | ккэл-323, Белки-10, Жиры-19, Углеводы-29 | 65-00 |
| 75 | Пирожок печеный с мясом и рисом | ккэл-189, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-28 | 70-00 |
| 75 | Пирожок печеный с капустой и яйцом | ккэл-148, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25 | 47-00 |
| 75 | Пирожок печеный с картофелем | ккэл-179, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35 | 45-00 |
| 75 | Пирожок печеный с зеленым луком и яйцом | ккэл-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30 | 50-00 |
| 100 | Пицца Школьная | ккэл-308, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-31 | 70-00 |
| 80 | Перемич | ккэл-146, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-18 | 70-00 |
| 71,5 | Расстегай с рыбой | ккэл-188, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-30 | 65-00 |
| 71,5 | Расстегай с мясом и луком | ккэл-196, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-30 | 70-00 |
| 150 | Чизбургер с курицей | ккэл-383, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-33 | 85-00 |
| 200 | Напиток из апельсинов | ккэл-67, Углеводы-17 | 25-00 |
| 200 | Сок в ассортименте | ккэл-136, Белки-1, Углеводы-33 | 25-00 |
| 200 | Чай с сахаром | ккэл-45, Углеводы-11 | 10-00 |
| 200/7 | Чай с лимоном и сахаром | ккэл-46, Углеводы-11 | 20-00 |
| 200 | Чай с малиной и сахаром | ккэл-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13 | 20-00 |

Знак производством

Макронов Е.Е.

Буцкипер

Щапов Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 03.03.2026

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 | |
| 100 | Сосиска отварная с соусом томатным | ккал-138, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-3 | |
| 150 | Картофельное пюре с маслом | ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20 | |
| 200/5 | Чай с лимоном и сахаром. | ккал-46, Углеводы-11 | |
| 40 | Хлеб пшеничный. | ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22 | |
| 500 | Итого за Завтрак | ккал-471, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-56 | 85-00 |

Обед

| | | | |
|-------|--|---|---------------|
| 200/1 | Суп картофельный с клецками и зеленью. | ккал-120, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18 | |
| 100 | Котлеты рыбные с соусом томатным.. | ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9 | |
| 150 | Рис отварной с маслом, кукуруза консервированная | ккал-176, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30 | |
| 200 | Напиток из апельсинов. | ккал-67, Углеводы-17 | |
| 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-745, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-120 | 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 03.03.2026

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 | |
| 100 | Сосиска отварная с соусом томатным | ккал-138, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-3 | |
| 180 | Картофельное пюре с маслом. | ккал-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24 | |
| 200/5 | Чай с лимоном и сахаром. | ккал-46, Углеводы-11 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33 | |
| 550 | Итого за Завтрак | ккал-558, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-71 | 95-46 |
| Обед | | | |
| 250/1 | Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа | ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23 | |
| 100 | Котлеты рыбные с соусом томатным.. | ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9 | |
| 180 | Рис отварной с маслом сливочным, кукуруза консервированная. | ккал-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34 | |
| 200 | Напиток из апельсинов. | ккал-67, Углеводы-17 | |
| 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-819, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-134 | 133-65 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.