



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 65 г.о.Самара

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 16.03.2026

Утверждено:

Генеральный директор ООО "КШП"

Составлено:

Директор МБОУ Школа № 65 г.о.Самара

Т.И. Адраскина

*Handwritten signature*



Выход (г)	Наименование блюда	Ингредиенты (фрукты, овощи, белки (г), углеводы (г), жиры (г), микроэлементы (мг))	Стоимость питания (руб)
100	Винегрет овощной	ккал-146, Белки-1, Жир-10, Углеводы-7	40-00
100	Винегрет с сельдью	ккал-130, Белки-5, Жир-10, Углеводы-5	60-00
100	Салат "Боррест"	ккал-137, Белки-2, Жир-10, Углеводы-5	60-00
100	Салат "Кавказский"	ккал-146, Белки-9, Жир-11, Углеводы-3	75-00
100	Салат из свежих овощей с луком и репчатым	ккал-127, Белки-1, Жир-6, Углеводы-3	65-00
100	Салат из свежих овощей с луком репчатым	ккал-70, Белки-1, Жир-6, Углеводы-3	65-00
100	Салат из свежих помидоров с луком зеленым.	ккал-74, Белки-1, Жир-6, Углеводы-3	75-00
100	Салат из свежих с сыром и чесноком.	ккал-137, Белки-5, Жир-9, Углеводы-8	45-00
100	Салат из свежих с черносливом.	ккал-138, Белки-2, Жир-6, Углеводы-19	45-00
100	Салат из белокочанной капусты с морковью	ккал-88, Белки-2, Жир-5, Углеводы-9	25-00
100	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	ккал-85, Белки-2, Жир-5, Углеводы-8	50-00
25/20/5	Сельдь солёная с луком	ккал-89, Белки-5, Жир-7, Углеводы-2	50-00
20/50	Яйцо вареное с икрой кабачковой	ккал-91, Белки-3, Жир-7, Углеводы-4	35-00
250/10	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	ккал-293, Белки-7, Жир-11, Углеводы-41	40-00
100	Брускетта "Большая перемена"	ккал-179, Белки-7, Жир-6, Углеводы-24	45-00
250/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	ккал-100, Белки-2, Жир-5, Углеводы-11	25-00
12,5/25	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком, сметаной и укропом.	ккал-145, Белки-5, Жир-8, Углеводы-14	38-00
0/5/1	Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жир-9, Углеводы-3	130-00
175	Цыпленок тушеный в соусе с овощами	ккал-249, Белки-19, Жир-13, Углеводы-14	100-00
80	Филе куриное тушеное в сметанно-томатном соусе.	ккал-95, Белки-14, Жир-3, Углеводы-3	68-00
80	Шницель "Деликатесный" с соусом томатным.	ккал-188, Белки-6, Жир-14, Углеводы-9	50-00
100	Цыпленок отварной.	ккал-244, Белки-25, Жир-16	80-00
70/5	Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным	ккал-189, Белки-8, Жир-13, Углеводы-10	95-00
70/50	Печень тушеная в соусе	ккал-217, Белки-20, Жир-11, Углеводы-10	125-00
50/30/1	Буше из печени.	ккал-164, Белки-11, Жир-10, Углеводы-8	85-00
50/5	Оладьи из печени с маслом сливочным	ккал-162, Белки-9, Жир-11, Углеводы-6	73-00
100	Стейк "Курочка Рыба"	ккал-225, Белки-21, Жир-13, Углеводы-7	105-00
100	Шашилык из филе птицы.	ккал-170, Белки-27, Жир-6, Углеводы-1	125-00
60/30	Ежики мясные с томатным соусом.	ккал-159, Белки-6, Жир-11, Углеводы-10	75-00
105	Пельмени мясные отварные с маслом	ккал-188, Белки-11, Жир-8, Углеводы-19	70-00
165	Индюшка отварная с рисом и овощами	ккал-234, Белки-14, Жир-6, Углеводы-31	85-00
100	Медальоны куриные	ккал-207, Белки-19, Жир-14, Углеводы-1	115-00
100	Филе куриное "Бризоль".	ккал-175, Белки-20, Жир-7, Углеводы-8	115-00
100	Мясо по-французски	ккал-206, Белки-7, Жир-17, Углеводы-5	75-00
100	Медальоны из свинины по-милански	ккал-392, Белки-15, Жир-36, Углеводы-1	145-00
100	Свинина Аппетитная.	ккал-283, Белки-15, Жир-24	145-00
100/30/2	Свинина по-актёрски	ккал-593, Белки-21, Жир-53, Углеводы-7	160-00
150/20/5	Макаронные изделия отварные с сыром	ккал-271, Белки-11, Жир-10, Углеводы-35	45-00
180	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	ккал-219, Белки-6, Жир-6, Углеводы-35	30-00
100	Вермишель отварная с маслом сливочным.	ккал-127, Белки-4, Жир-3, Углеводы-22	20-00
100	Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	ккал-162, Белки-6, Жир-4, Углеводы-26	20-00
100	Каша гречневая рассыпчатая с овощами.	ккал-163, Белки-5, Жир-5, Углеводы-25	30-00
180	ГРЕЧА "ПО-КУПЕЧЕСКИ"	ккал-370, Белки-19, Жир-16, Углеводы-37	70-00
100	Каша пшеничная с маслом.	ккал-153, Белки-4, Жир-4, Углеводы-25	15-00
100	Капуста тушеная белокочанная.	ккал-76, Белки-2, Жир-3, Углеводы-9	35-00
100	Капуста брокколи запеченная	ккал-71, Белки-2, Жир-5, Углеводы-5	100-00
100	Капуста цветная запеченная	ккал-66, Белки-2, Жир-5, Углеводы-3	100-00
100	Картофельное пюре с маслом.	ккал-65, Белки-2, Жир-3, Углеводы-7	40-00
200	Картофель по-деревенски запеченный	ккал-367, Белки-6, Жир-22, Углеводы-37	80-00
100	Пюре гороховое с маслом сливочным	ккал-162, Белки-11, Жир-3, Углеводы-22	15-00
100	Рис отварной	ккал-130, Белки-2, Жир-4, Углеводы-22	20-00
100	Рис отварной с овощами.	ккал-133, Белки-3, Жир-6, Углеводы-18	30-00
150	Ризотто с овощами.	ккал-179, Белки-4, Жир-6, Углеводы-27	60-00
100	Рагу из овощей с соусом.	ккал-91, Белки-2, Жир-5, Углеводы-10	30-00
100	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.	ккал-133, Белки-4, Жир-3, Углеводы-23	20-00
80	Курник с курицей и картофелем.	ккал-300, Белки-10, Жир-13, Углеводы-36	65-00
80	Курник с мясом	ккал-237, Белки-7, Жир-15, Углеводы-20	70-00
25/50	Сосиска запеченная в тесте	ккал-190, Белки-6, Жир-8, Углеводы-23	55-00
50/50	Сосиска запеченная в тесте.	ккал-252, Белки-9, Жир-14, Углеводы-23	65-00
25/50	Сосиска запеченная в слоеном тесте.	ккал-309, Белки-7, Жир-20, Углеводы-26	55-00
50/50	Сосиска запеченная в слоеном тесте.	ккал-323, Белки-10, Жир-19, Углеводы-29	65-00
75	Пирожок печеный с мясом и рисом	ккал-189, Белки-8, Жир-5, Углеводы-28	70-00
75	Пирожок печеный с капустой и яйцом	ккал-148, Белки-5, Жир-3, Углеводы-25	47-00
75	Пирожок печеный с картофелем.	ккал-179, Белки-5, Жир-3, Углеводы-33	45-00
75	Пирожок печеный с зеленым луком и яйцом	ккал-196, Белки-5, Жир-6, Углеводы-30	50-00
100	Пицца Школьная	ккал-308, Белки-10, Жир-6, Углеводы-31	70-00
80	Перемляч.	ккал-146, Белки-9, Жир-4, Углеводы-18	70-00
71,5	Расстегай с рыбой	ккал-188, Белки-10, Жир-3, Углеводы-30	65-00
71,5	Расстегай с мясом и луком	ккал-196, Белки-9, Жир-4, Углеводы-30	70-00
150	Чизбургер с курицей.	ккал-383, Белки-16, Жир-21, Углеводы-33	85-00
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	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, Жир-2, Углеводы-13	20-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер

Шашкина Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 16.03.2026

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
200/5	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	ккал-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
45	Хлеб пшеничный	ккал-136, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-25	
500	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-563, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-75	<b>85-00</b>

<b><u>Обед</u></b>			
200/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	ккал-91, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11	
100	Шницель "Деликатесный" с соусом томатным	ккал-203, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-10	
180	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
776	<b>Итого за Обед</b>	ккал-823, Белки-22, Жиры-29, Углеводы-118	<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 и старше

Меню дневного рациона на 16.03.2026

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)
<b>Завтрак</b>			
15	Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
250/5	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	ккал-260, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
550	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-629, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-83	<b>95-46</b>
<b>Обед</b>			
250/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
100	Шницель "Деликатесный" с соусом томатным	ккал-203, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-10	
180	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
836	<b>Итого за Обед</b>	ккал-854, Белки-23, Жиры-30, Углеводы-123	<b>133-65</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.