



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о. Самара

Меню свободного выбора (под дополнительным питанием) на 19.02.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школа г.о. Самара

Выход (г)	Наименование блюда	квал. пов. (осад), белки (б), жиры (ж), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
100	Винегрет с сельдью	квал-126, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	40-00
100	Винегрет с сельдью	квал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5	60-00
100	Салат "Сюрприз"	квал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5	60-00
100	Салат "Квартет"	квал-86, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3	75-00
100	Салат из свежих помидоров в остром соусе с луком репчатым	квал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
100	Салат из свежих овощей с луком репчатым	квал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
100	Салат из свежих помидоров с луком зеленым.	квал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	75-00
100	Салат из свежих с сыром и чесноком.	квал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	45-00
100	Салат из свежих с черносливом.	квал-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19	45-00
100	Салат из белокочанной капусты с морковью	квал-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	25-00
100	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	квал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	50-00
25/20/5	Сельдь соевая с луком	квал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	50-00
20/50	Яйцо вареное с микро кабачковой	квал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	35-00
130	Запеканка из творога с рисом и соусом молочным сладким.	квал-234, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-21	75-00
100	Брускетта "Большая перемена"	квал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	45-00
10/25/0	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	квал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20	40-00
1	Рыба по-самарски тушеная с овощами	квал-131, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-2	55-00
175	Цыпленок тушеный в соусе с овощами	квал-249, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14	100-00
80	Филе куриное тушеное в сметанно-томатном соусе.	квал-95, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-3	68-00
90	"Гнездышки" куриные с соусом томатным.	квал-147, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-6	58-00
100	Цыпленок отварной.	квал-244, Белки-25, Жиры-16	80-00
70/5	Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным	квал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	95-00
70/50	Печень тушеная в соусе	квал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	125-00
50/30/1	Буше из печени.	квал-164, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-8	85-00
50/5	Оладьи из печени с маслом сливочным	квал-162, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-6	73-00
100	Стейк "Курочка Рыба"	квал-225, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-7	105-00
100	Шашлык из филе птицы.	квал-170, Белки-27, Жиры-6, Углеводы-1	125-00
60/30	Ежики мясные с томатным соусом.	квал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10	75-00
105	Пельмени мясные отварные с маслом	квал-188, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-19	70-00
165	Индийка отварная с рисом и овощами	квал-234, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-31	85-00
150/20/5	Макаронные изделия отварные с сыром	квал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35	45-00
180	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	квал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	30-00
100	Вермишель отварная с маслом сливочным.	квал-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22	20-00
100	Каши гречневая рассыпчатая с маслом.	квал-162, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	20-00
100	Каши гречневая рассыпчатая с овощами.	квал-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	30-00
100	Каши пшеница с маслом.	квал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	15-00
100	Капуста тушеная белокочанная.	квал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	35-00
100	Капуста брокколи запеченная	квал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	100-00
100	Капуста цветная запеченная	квал-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3	100-00
100	Картофельное пюре с маслом.	квал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	40-00
200	Картофель по-деревенски запеченный	квал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37	80-00
100	Пюре гороховое с маслом сливочным	квал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22	15-00
100	Рис отварной	квал-130, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	20-00
100	Рис отварной с овощами.	квал-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-18	30-00
150	Ризотто с овощами.	квал-179, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27	60-00
100	Рагу из овощей с соусом.	квал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	30-00
100	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.	квал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	20-00
80	Курица с курицей и картофелем.	квал-300, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-36	65-00
80	Курица с мясом	квал-237, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-20	70-00
25/50	Сосиска запеченная в тесте	квал-190, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-23	55-00
50/50	Сосиска запеченная в тесте.	квал-252, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-23	65-00
25/50	Сосиска запеченная в слоеном тесте.	квал-309, Белки-7, Жиры-20, Углеводы-26	55-00
50/50	Сосиска запеченная в слоеном тесте.	квал-323, Белки-10, Жиры-19, Углеводы-29	65-00
75	Пирожок печеный с мясом и рисом	квал-189, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-28	70-00
75	Пирожок печеный с капустой и яйцом	квал-148, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25	47-00
75	Пирожок печеный с картофелем.	квал-179, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-33	45-00
75	Пирожок печеный с зеленым луком и яйцом	квал-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30	50-00
100	Пицца Шкальная	квал-308, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-31	70-00
80	Перемяч.	квал-146, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-18	70-00
71,5	Расстегай с рыбой	квал-188, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-30	65-00
71,5	Расстегай с мясом и луком	квал-196, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-30	70-00
150	Чизбургер с курицей.	квал-383, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-33	85-00
100/5	Блинчики с маслом сливочным.	квал-263, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-34	55-00
100/15	Блинчики с повидлом.	квал-269, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-44	55-00
100/10	Блинчики со сгущенным молоком.	квал-235, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-34	55-00
100/10	Блинчики со сметаной	квал-245, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-34	55-00
200	Напиток из апельсинов.	квал-67, Углеводы-17	25-00
200	Сок в асортименте	квал-136, Белки-1, Углеводы-33	25-00
200	Чай с сахаром.	квал-45, Углеводы-11	10-00
200/7	Чай с лимоном и сахаром.	квал-46, Углеводы-11	20-00
200	Чай с молоком и сахаром	квал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	20-00

Зав. производством

Маслова Е.Р.

Бухгалтер

Павлова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 19.02.2026

Утверждаю:

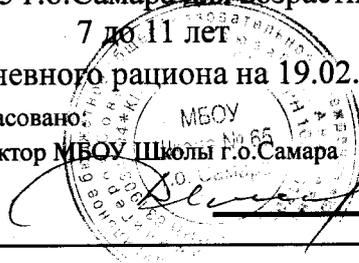
Генеральный директор



Т.Н. Авряскина

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

200	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
60	Яблоки свежие	ккал-27, Углеводы-6	
500	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-572, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-74	<b>85-00</b>

Обед

10/200/1	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью	ккал-108, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	
100	"Гнездышки" куриные с соусом томатным..	ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7	
153	Пюре гороховое с маслом, лук зелёный	ккал-244, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-34	
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	
754	<b>Итого за Обед</b>	ккал-843, Белки-46, Жиры-20, Углеводы-120	<b>114-91</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькуляций

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 19.02.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н. Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
200	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27	
100	Яблоки свежие	ккал-44, Углеводы-10	
550	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-620, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-84	<b>95-46</b>
<b>Обед</b>			
10/250/1	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20	
100	"Гнездышки" куриные с соусом томатным..	ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7	
183	Пюре гороховое с маслом, лук зелёный.	ккал-293, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-40	
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	
844	<b>Итого за Обед</b>	ккал-937, Белки-50, Жиры-22, Углеводы-136	<b>133-65</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.