



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 23.04.2020

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КСП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость (руб)
-----------	--------------------	---	-----------------

Завтрак

100	<i>Филе куриное тушёное с томатным соусом</i>	ккал-192, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-3	
150	<i>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.</i>	ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
200	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11	
50	<i>Хлеб пшеничный.</i>	ккал-162, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	
500	Итого за Завтрак	ккал-539, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-59	85-00

Обед

200/5/1	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом</i>	ккал-91, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11	
100	<i>Шницель мясной с соусом томатным.</i>	ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10	
150	<i>Пюре гороховое с маслом, огурец свежий</i>	ккал-213, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-30	
200	<i>Напиток из плодов шиповника.</i>	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
50	<i>Хлеб пшеничный.</i>	ккал-162, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	
30	<i>Хлеб ржаной.</i>	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
736	Итого за Обед	ккал-863, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-112	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 23.04.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

100	<i>Филе куриное тушёное с томатным соусом</i>	ккал-192, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-3	
200	<i>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.</i>	ккал-193, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27	
200	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11	
50	<i>Хлеб пшеничный.</i>	ккал-162, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	
550	Итого за Завтрак	ккал-593, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-65	95-46

Обед

250/5/1	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.</i>	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
100	<i>Шницель мясной с соусом томатным.</i>	ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10	
180	<i>Пюре гороховое с маслом, огурец свежий.</i>	ккал-247, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-34	
200	<i>Напиток из плодов шиповника.</i>	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
40	<i>Хлеб ржаной</i>	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
836	Итого за Обед	ккал-938, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-127	133-65

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор

Шацкова Т.Ф.

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 65 г.о.Самара

Меню свободного выбора блюд (дополнительное меню) на 23.04.2022

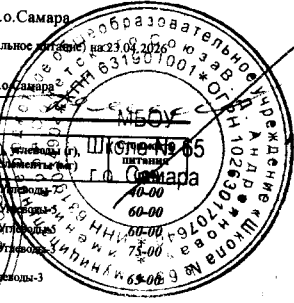
Утверждено:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Авдеева



Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), соль (г)	Цена
100	Винегрет овощной	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-10	60-00
100	Винегрет с сельдью	ккал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10	60-00
100	Салат "Бодристь"	ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10	60-00
100	Салат "Квартет"	ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-11	75-00
100	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.	ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
100	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
100	Салат из свежих томатов с луком зеленым.	ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	75-00
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком.	ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	45-00
100	Салат из свеклы с черносливом.	ккал-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19	45-00
100	Салат из белокочанной капусты с морковью	ккал-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	25-00
100	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	50-00
25/20/5	Сельдь соленая с луком	ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	50-00
20/50	Яйцо вареное с майонезом и кабачковой икрой	ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	35-00
100	Брускетта "Большая перемена"	ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	45-00
250/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	25-00
12,5/25	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком, сметаной и укропом.	ккал-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-14	38-00
0/5/1	Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	130-00
175	Цыплята тушеные в соусе с овощами	ккал-249, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14	100-00
80	Филе куриное тушеное с томатным соусом.	ккал-90, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-2	68-00
80	Шницель мясной с соусом томатным.	ккал-173, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-10	45-00
100	Цыплята отварные.	ккал-244, Белки-25, Жиры-16	80-00
70/5	Срезы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	95-00
70/50	Печень тушеная в соусе	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	125-00
50/30/1	Буше из печени.	ккал-164, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-8	85-00
50/5	Оладьи из печени с маслом сливочным	ккал-162, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-6	73-00
100	Стейк "Курочка Ряба"	ккал-225, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-7	105-00
100	Шашлык из филе птицы.	ккал-170, Белки-27, Жиры-6, Углеводы-1	125-00
90	Ёжики мясные с томатным соусом.	ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10	75-00
105	Пельмени мясные отварные с маслом	ккал-188, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-19	70-00
165	Индеек отварная с рисом и овощами	ккал-234, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-31	85-00
100	Медальоны куриные	ккал-207, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-1	115-00
100	Филе куриное "Бризоль".	ккал-175, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-8	115-00
100	Мясо по-французски	ккал-206, Белки-7, Жиры-17, Углеводы-5	75-00
100	Медальоны из свинины по-милански	ккал-392, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-1	145-00
100	Свинина Аппетитная.	ккал-283, Белки-15, Жиры-24	145-00
100/30/2	Свинина по-актёрски	ккал-593, Белки-21, Жиры-53, Углеводы-7	160-00
150/20/5	Макаронные изделия отварные с сыром	ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35	45-00
180	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	30-00
100	Вермишель отварная с маслом сливочным.	ккал-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22	20-00
100	Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	ккал-162, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	20-00
100	Каша гречневая рассыпчатая с овощами.	ккал-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	30-00
180	ГРЕЧА "ПО-КУПЕЧЕСКИ"	ккал-370, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-37	70-00
100	Каша пшеничная с маслом.	ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	15-00
100	Капуста тушеная белокочанная.	ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	35-00
100	Капуста брокколи запеченная	ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	100-00
100	Капуста цветная запеченная	ккал-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3	100-00
100	Картофельное пюре с маслом.	ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	40-00
200	Картофель по-деревенски запеченный	ккал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37	80-00
100	Пюре гороховое с маслом сливочным	ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22	15-00
100	Рис отварной	ккал-130, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	20-00
100	Рис отварной с овощами.	ккал-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-18	30-00
150	Ризотто с овощами.	ккал-179, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27	60-00
100	Разу из овощей с соусом.	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	30-00
100	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.	ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	20-00
80	Курник с курицей и картофелем.	ккал-300, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-36	65-00
80	Курник с мясом	ккал-237, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-20	70-00
25/50	Сосиска запеченная в тесте	ккал-190, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-23	55-00
50/50	Сосиска запеченная в тесте.	ккал-252, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-23	65-00
25/50	Сосиска запеченная в слоеном тесте.	ккал-309, Белки-7, Жиры-20, Углеводы-26	55-00
50/50	Сосиска запеченная в слоеном тесте.	ккал-323, Белки-10, Жиры-19, Углеводы-29	65-00
75	Пирожок печеный с мясом и рисом	ккал-189, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-28	70-00
75	Пирожок печеный с капустой и яйцом	ккал-148, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25	47-00
75	Пирожок печеный с картофелем.	ккал-179, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-33	45-00
75	Пирожок печеный с зеленым луком и яйцом	ккал-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30	50-00
100	Пицца Школьная	ккал-308, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-31	70-00
80	Пермяч.	ккал-146, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-18	70-00
71,5	Расстегай с рыбой	ккал-188, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-30	65-00
71,5	Расстегай с мясом и луком	ккал-196, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-30	70-00
150	Чизбургер с курицей.	ккал-383, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-33	85-00
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	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, Жиры-2, Углеводы-13	20-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер

Шадрова Т.Ф.