



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 65 г.о. Самара

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 27.04.2026

Утверждено:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Т.Н. Абрикосова

Выход (г)	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), клетчатка (г), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
100	Винегрет овощной	ккал-124, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-7	40-00
100	Винегрет с сельдью	ккал-130, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5	60-00
100	Салат "Бодрыш"	ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5	60-00
100	Салат "Квартет"	ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3	75-00
100	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.	ккал-71, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
100	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	ккал-20, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
100	Салат из свежих помидоров с луком репчатым.	ккал-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	75-00
100	Салат из свежих помидоров с луком репчатым и чесночком.	ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	45-00
100	Салат из свежих овощей с черносливом.	ккал-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19	45-00
100	Салат из белокачанной 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 икрой кабачковой	ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	35-00
250/10	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	ккал-293, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-41	40-00
100	Брускетта "Большая перемена"	ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	45-00
250/5/1	Борщи с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	25-00
12,5/25	Борщи с капустой, картофелем, цыпленком, сметаной и укропом.	ккал-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-14	38-00
0/5/1	100 Рыба тушеная в томате с овощами	ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3	95-00
100	100 Рыба запеченная со сметанным соусом.	ккал-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6	130-00
80	80 Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	ккал-126, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-8	55-00
80	80 Шницель "Деликатесный" с соусом томатным.	ккал-188, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-9	50-00
100	100 Цыплята отварные.	ккал-244, Белки-25, Жиры-16	80-00
70/5	70/5 Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	95-00
70/50	70/50 Печень тушеная в соусе	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	125-00
50/30/1	50/30/1 Буше из печени.	ккал-164, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-8	85-00
50/5	50/5 Оладьи из печени с маслом сливочным	ккал-162, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-6	73-00
100	100 Стейк "Курочка Рыба"	ккал-225, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-7	105-00
100	100 Шашлык из филе птицы.	ккал-170, Белки-27, Жиры-6, Углеводы-1	125-00
60/30	60/30 Эскапи мясные с томатным соусом.	ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10	75-00
105	105 Пельмени мясные отварные с маслом	ккал-188, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-19	70-00
165	165 Индейка отварная с рисом и овощами	ккал-234, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-31	85-00
100	100 Медальоны куриные	ккал-207, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-1	115-00
100	100 Филе куриное "Бризоль".	ккал-175, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-8	115-00
100	100 Мясо по-французски	ккал-206, Белки-7, Жиры-17, Углеводы-5	75-00
100	100 Медальоны из свинины по-милански	ккал-392, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-1	145-00
100	100 Свинина Аппетитная.	ккал-283, Белки-15, Жиры-24	145-00
100/30/2	100/30/2 Свинина по-актёрски	ккал-593, Белки-21, Жиры-53, Углеводы-7	160-00
150/20/5	150/20/5 Макаaronные изделия отварные с сыром	ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35	45-00
180	180 Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	30-00
100	100 Вермишель отварная с маслом сливочным.	ккал-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22	20-00
100	100 Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	ккал-162, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	20-00
100	100 Каша гречневая рассыпчатая с овощами.	ккал-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	30-00
180	180 ГРЕЧА "ПО-КУПЕЧЕСКИ"	ккал-370, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-37	70-00
100	100 Каша пшеничная с маслом.	ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	15-00
100	100 Капуста тушеная белокачанная.	ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	35-00
100	100 Капуста брокколи запеченная	ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	100-00
100	100 Капуста цветная запеченная	ккал-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3	100-00
100	100 Картофельное пюре с маслом.	ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	40-00
200	200 Картофель по-деревенски запеченный	ккал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37	80-00
100	100 Пюре гороховое с маслом сливочным	ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22	15-00
100	100 Рис отварной	ккал-130, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	20-00
100	100 Рис отварной с овощами.	ккал-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-18	30-00
150	150 Ризотто с овощами.	ккал-179, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27	60-00
100	100 Рагу из овощей с соусом.	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	30-00
100	100 Макаaronные изделия отварные с маслом сливочным.	ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	20-00
80	80 Курник с курицей и картофелем.	ккал-300, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-36	65-00
80	80 Курник с мясом	ккал-237, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-20	70-00
25/50	25/50 Сосиска запеченная в тесте.	ккал-190, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-23	55-00
50/50	50/50 Сосиска запеченная в слоеном тесте.	ккал-252, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-23	65-00
25/50	25/50 Сосиска запеченная в слоеном тесте.	ккал-309, Белки-7, Жиры-20, Углеводы-26	55-00
50/50	50/50 Сосиска запеченная в слоеном тесте.	ккал-323, Белки-10, Жиры-19, Углеводы-29	65-00
75	75 Пирожок печеный с мясом и рисом	ккал-189, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-28	70-00
75	75 Пирожок печеный с капустой и яйцом	ккал-148, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25	47-00
75	75 Пирожок печеный с картофелем.	ккал-179, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-33	45-00
75	75 Пирожок печеный с зеленым луком и яйцом	ккал-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30	50-00
100	100 Пицца Школьная	ккал-308, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-31	70-00
80	80 Перемяч.	ккал-146, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-18	70-00
71,5	71,5 Расстегай с рыбой	ккал-188, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-30	65-00
71,5	71,5 Расстегай с мясом и луком	ккал-196, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-30	70-00
150	150 Чизбургер с курицей.	ккал-383, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-33	85-00
200	200 Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	25-00
200	200 Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	25-00
200	200 Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	10-00
200/7	200/7 Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	20-00
200	200 Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	20-00



Зав. производством: Макарова Е.Е.

Бухгалтер: Калыгина

Шуцкая Т.О.



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 27.04.2020

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
<b>Завтрак</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	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
45	Хлеб пшеничный	ккал-146, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22	
500	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-513, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-66	<b>85-00</b>
<b>Обед</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-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
30	Хлеб ржаной .	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
776	<b>Итого за Обед</b>	ккал-859, Белки-26, Жиры-33, Углеводы-114	<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

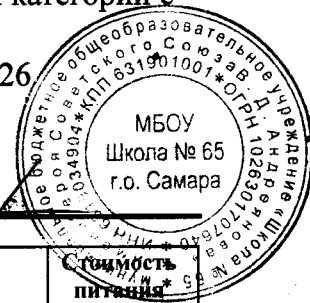
Меню дневного рациона на 27.04.2026

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>			
10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
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	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
45	Хлеб пшеничный	ккал-146, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22	
550	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-577, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-76	<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-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
836	<b>Итого за Обед</b>	ккал-868, Белки-25, Жиры-32, Углеводы-120	<b>133-65</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.