



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о. Самара

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 13.09.2026г.

Утверждено:  
Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:  
Директор МБОУ Школа № г.о. Самара

Т.Н. Андреева



Выезд (г)	Наименование блюда	Коды (Белки (г), Жиры (г), Углеводы (г); Витамины (мг), Микроэлементы (мг))	Цена (руб)
100	Винегрет овощной	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	40-00
100	Винегрет с сельдью	ккал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5	60-00
100	Салат "Бодрость"	ккал-117, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-3	60-00
100	Салат "Квартет"	ккал-136, 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-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 свежки с сыром и чесноком.	ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	45-00
100	Салат из свежки 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
23/20/5	Сельдь солёная 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
180/5	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным,	ккал-225, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-31	40-00
100	Брускетти "Большая перемена"	ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	45-00
250/1	Суп картофельный с рисом и зеленью укропа	ккал-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	25-00
12,5/25	Суп картофельный с рисом, цыплятами и укропом.	ккал-135, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	38-00
0/1	100 Рыба тушёная в томате с овощами	ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3	95-00
100	Рыба запечённая со сметанным соусом.	ккал-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6	130-00
80	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	ккал-126, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-8	55-00
100	Цыплята отварные.	ккал-244, Белки-25, Жиры-16	80-00
70/5	Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	95-00
70/50	Печень тушёная 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 Рыба"	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
60/30	Эсжик 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	Индейка 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 тушёная белокочанная.	ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	35-00
100	Капуста брокколи запечённая	ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	100-00
100	Капуста цветная запечённая	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 запечённый	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	Рагу 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 запечённая в тесте	ккал-190, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-23	55-00
50/50	Сосиска запечённая в тесте.	ккал-252, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-23	65-00
25/50	Сосиска запечённая в слоёном тесте.	ккал-309, Белки-7, Жиры-20, Углеводы-26	55-00
50/50	Сосиска запечённая в слоёном тесте.	ккал-323, Белки-10, Жиры-19, Углеводы-29	65-00
75	Пирожок печёный с мясом и рисом	ккал-189, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-28	70-00
75	Пирожок печёный с капустой и яйцом	ккал-148, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25	47-00
75	Пирожок печёный с картофелем.	ккал-179, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-33	45-00
75	Пирожок печёный 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	Перемяч.	ккал-146, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-18	70-00
71,5	Рисстегай с рыбой	ккал-188, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-30	65-00
71,5	Рисстегай 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 лимона	ккал-98, 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 малиной и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	20-00



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 13.03.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школа № 65 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	
10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
200/5	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным	ккал-259, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37	
200	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	ккал-112, Углеводы-28	
35	Хлеб пшеничный ..	ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19	
45	Печенье "Нежное"	ккал-227, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-21	
<b>500</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>ккал-772, Белки-17, Жиры-32, Углеводы-105</b>	<b>85-00</b>

**Обед**

200/1	Суп картофельный с рисом и зеленью укропа.	ккал-105, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18	
100	Ёжики мясные с томатным соусом.	ккал-148, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10	
150	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200	Напиток из лимонов.	ккал-98, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<b>741</b>	<b>Итого за Обед</b>	<b>ккал-787, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-131</b>	<b>114-91</b>

Зав. производством

*М.И.*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

*М.И.*

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 13.03.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП" *Н. Аврискина*

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара *М. Макарова*

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
5	Масло порционно	ккал-33, Жиры-4	
10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
250/5	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	ккал-315, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-46	
200	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	ккал-112, Углеводы-28	
35	Хлеб пшеничный ..	ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19	
45	Печенье "Нежное"	ккал-227, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-21	
550	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-828, Белки-19, Жиры-33, Углеводы-114	<b>95-46</b>
<b>Обед</b>			
250/1	Суп картофельный с рисом и зеленью укропа	ккал-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	
100	Ёжики мясные с томатным соусом.	ккал-148, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10	
180	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-225, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	Напиток из лимонов.	ккал-98, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
60	Ржаной хлеб	ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	
851	<b>Итого за Обед</b>	ккал-903, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-147	<b>133-65</b>

Зав. производством

*Макарова Е.Е.*

Бухгалтер -  
калькулятор

*Шацкова Т.Ф.*