



## ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № СВОБОДНЫЙ ВЫБОР г.о.Самара

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 16.05.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

| Выход (г) | Наименование блюда                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 25/50     | Сосиска запечённая в тесте                  | ккал-190, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-23                                         | 47-00                         |
| 50/50     | Сосиска запеченная в тесте.                 | ккал-252, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-23                                        | 57-00                         |
| 25/50     | Сосиска запечённая в слоёном тесте.         | ккал-309, Белки-7, Жиры-20, Углеводы-26                                        | 47-00                         |
| 50/50     | Сосиска запеченная в слоёном тесте.         | ккал-323, Белки-10, Жиры-19, Углеводы-29                                       | 57-00                         |
| 75        | Пирожок печёный с мясом и рисом             | ккал-189, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-28                                         | 57-00                         |
| 75        | Пирожок печеный с капустой и яйцом          | ккал-169, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25                                         | 45-00                         |
| 75        | Пирожок печеный с картофелем..              | ккал-179, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-33                                         | 40-00                         |
| 75        | Пирожок печеный с зеленым луком и<br>яйцом. | ккал-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30                                         | 45-00                         |
| 100       | Пицца Школьная                              | ккал-308, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-31                                        | 57-00                         |
| 150       | Чизбургер с курицей                         | ккал-383, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-33                                       | 75-00                         |
| 80        | Беляши                                      | ккал-185, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-18                                         | 55-00                         |
| 80        | Перемяч.                                    | ккал-146, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-18                                         | 55-00                         |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.



## ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара 2 день

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 16.05.2025

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) |
|-----------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 100       | Винегрет овощной                                      | ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7                                      | 30-00                   |
| 100       | Винегрет с сельдью                                    | ккал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5                                      | 55-00                   |
| 100       | Салат "Бодрость"                                      | ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5                                      | 50-00                   |
| 100       | Салат "Квартет"                                       | ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3                                      | 70-00                   |
| 100       | Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым. | ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3                                        | 55-00                   |
| 100       | Салат из свежих огурцов с луком репчатым              | ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3                                        | 60-00                   |
| 100       | Салат из свежих томатов с луком зеленым.              | ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3                                        | 65-00                   |
| 100       | Салат из свеклы с сыром и чесноком.                   | ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8                                       | 40-00                   |
| 100       | Салат из свеклы с черносливом.                        | ккал-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19                                      | 40-00                   |
| 100       | Салат из белокочанной капусты с морковью              | ккал-86, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9                                        | 20-00                   |
| 100       | Салат из квашеной капусты с репчатым луком            | ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8                                        | 40-00                   |
| 25/20/5   | Сельдь солёная с луком                                | ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2                                        | 40-00                   |
| 20/50     | Яйцо вареное с икрой кабачковой                       | ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4                                        | 30-00                   |
| 100       | Брускетта "Большая перемена"                          | ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24                                      | 45-00                   |
| 250/5/1   | Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.               | ккал-131, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8                                       | 48-00                   |
| 100       | Рыба по-самарски тушеная с овощами                    | ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3                                      | 125-00                  |
| 175       | Цыплята тушёные в соусе с овощами                     | ккал-249, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14                                    | 90-00                   |
| 100       | Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом           | ккал-157, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10                                     | 50-00                   |
| 200       | Плов с мясом, кукуруза консервированная               | ккал-357, Белки-9, Жиры-19, Углеводы-37                                     | 60-00                   |
| 80        | Филе куриное тушеное с томатным соусом.               | ккал-90, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-2                                       | 65-00                   |
| 70/5      | Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным  | ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10                                     | 72-00                   |
| 70/50     | Печень тушёная в соусе                                | ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10                                    | 100-00                  |
| 100       | Стейк "Курочка Ряба"                                  | ккал-225, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-7                                     | 92-00                   |
| 100       | Шашлык из филе птицы.                                 | ккал-170, Белки-27, Жиры-6, Углеводы-1                                      | 115-00                  |
| 90        | Ёжики мясные с томатным соусом.                       | ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10                                     | 55-00                   |
| 165       | Индейка отварная с рисом и овощами                    | ккал-234, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-31                                     | 70-00                   |
| 100       | Цыплята отварные.                                     | ккал-244, Белки-25, Жиры-16                                                 | 72-00                   |
| 105       | Пельмени мясные отварные с маслом                     | ккал-188, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-19                                     | 60-00                   |
| 50/30/1   | Буше из печени.                                       | ккал-164, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-8                                     | 70-00                   |
| 50/5      | Оладьи из печени с маслом сливочным                   | ккал-162, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-6                                      | 57-00                   |
| 100       | Сырники из творога с цукатами                         | ккал-274, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-27                                    | 65-00                   |
| 150/20/5  | Макаронные изделия отварные с сыром                   | ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35                                    | 40-00                   |
| 100       | Вермишель отварная с маслом сливочным.                | ккал-271, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22                                      | 15-00                   |
| 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                   |
| 100       | Каша пшеничная с маслом.                              | ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25                                      | 12-00                   |
| 100       | Капуста тушеная белокочанная.                         | ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9                                        | 30-00                   |
| 100       | Картофельное пюре с маслом.                           | ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7                                        | 30-00                   |
| 200       | Картофель по-деревенски запеченный                    | ккал-367, Белки-6, Жиры-32, Углеводы-37                                     | 80-00                   |
| 100       | Пюре гороховое с маслом сливочным                     | ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22                                     | 12-00                   |
| 100       | Рис отварной                                          | ккал-130, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22                                      | 15-00                   |
| 100       | Рис отварной с овощами.                               | ккал-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-18                                      | 30-00                   |
| 100       | Рагу из овощей с соусом.                              | ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10                                       | 25-00                   |
| 100       | Капуста брокколи запечённая                           | ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5                                        | 150-00                  |
| 100       | Капуста цветная запечённая                            | ккал-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3                                        | 95-00                   |
| 100       | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.       | ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23                                      | 15-00                   |
| 200       | Компот из изюма.                                      | ккал-94, Углеводы-23                                                        | 20-00                   |
| 200       | Сок в ассортименте                                    | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33                                              | 20-00                   |
| 200       | Чай с сахаром.                                        | ккал-45, Углеводы-11                                                        | 8-00                    |
| 200/7     | Чай с лимоном и сахаром.                              | ккал-46, Углеводы-11                                                        | 15-00                   |
| 200       | Чай с молоком и сахаром                               | ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13                                       | 18-00                   |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -

Брошуткина Е.Н.



## ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 65 г.о.Самара с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 16.05.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

А. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

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

Завтрак

|        |                                          |                                           |       |
|--------|------------------------------------------|-------------------------------------------|-------|
| 5      | Масло порционно.                         | ккал-33, Жиры-4                           |       |
| 280    | Плов с мясом, кукуруза консервированная. | ккал-477, Белки-11, Жиры-23, Углеводы-56  |       |
| 200/10 | Чай с сахаром и лимоном                  | ккал-46, Углеводы-11                      |       |
| 60     | Хлеб пшеничный                           | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36    |       |
| 555    | Итого за Завтрак                         | ккал-738, Белки-17, Жиры-29, Углеводы-104 | 91-52 |

Обед

|         |                                                |                                           |        |
|---------|------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 250/5/1 | Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.        | ккал-131, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8     |        |
| 100     | Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом.  | ккал-140, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9     |        |
| 180     | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | ккал-225, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39    |        |
| 200     | Компот из сухофруктов.                         | ккал-72, Углеводы-18                      |        |
| 60      | Хлеб пшеничный                                 | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36    |        |
| 30      | Хлеб ржаной.                                   | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14             |        |
| 826     | Итого за Обед                                  | ккал-816, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-124 | 128-14 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.



## ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 65 г.о.Самара с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 16.05.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Авдеевская

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

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

Завтрак

|        |                                          |                                           |       |
|--------|------------------------------------------|-------------------------------------------|-------|
| 5      | Масло порционно.                         | ккал-33, Жиры-4                           |       |
| 280    | Плов с мясом, кукуруза консервированная. | ккал-477, Белки-11, Жиры-23, Углеводы-56  |       |
| 200/10 | Чай с сахаром и лимоном                  | ккал-46, Углеводы-11                      |       |
| 60     | Хлеб пшеничный                           | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36    |       |
| 555    | Итого за Завтрак                         | ккал-738, Белки-17, Жиры-29, Углеводы-104 | 91-52 |

Обед

|         |                                                |                                           |        |
|---------|------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 250/5/1 | Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.        | ккал-131, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8     |        |
| 100     | Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом.  | ккал-140, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9     |        |
| 180     | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | ккал-225, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39    |        |
| 200     | Компот из сухофруктов.                         | ккал-72, Углеводы-18                      |        |
| 60      | Хлеб пшеничный                                 | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36    |        |
| 30      | Хлеб ржаной.                                   | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14             |        |
| 826     | Итого за Обед                                  | ккал-816, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-124 | 128-14 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 65 г. Самара с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 16.05.2025

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "КШП"

Т.Н. Андреева

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

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

Завтрак

|        |                                          |                                          |       |
|--------|------------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 5      | Масло порционно.                         | ккал-33, Жиры-4                          |       |
| 250    | Плов с мясом, кукуруза консервированная. | ккал-453, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-49 |       |
| 200/10 | Чай с сахаром и лимоном                  | ккал-46, Углеводы-11                     |       |
| 35     | Хлеб пшеничный ..                        | ккал-106, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21   |       |
| 500    | Итого за Завтрак                         | ккал-638, Белки-18, Жиры-26, Углеводы-82 | 85-00 |

Обед

|         |                                                |                                           |        |
|---------|------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 200/5/1 | Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.        | ккал-109, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-7     |        |
| 100     | Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом . | ккал-140, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9     |        |
| 150     | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | ккал-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33    |        |
| 200     | Компот из сухофруктов.                         | ккал-72, Углеводы-18                      |        |
| 60      | Хлеб пшеничный                                 | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36    |        |
| 30      | Хлеб ржаной .                                  | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14             |        |
| 746     | Итого за Обед                                  | ккал-756, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-117 | 110-17 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.



## ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 65 г. Самара с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 16.05.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы № 65 Самара

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

Завтрак

|        |                                          |                                          |       |
|--------|------------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 5      | Масло порционно.                         | ккал-33, Жиры-4                          |       |
| 250    | Плов с мясом, кукуруза консервированная. | ккал-453, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-49 |       |
| 200/10 | Чай с сахаром и лимоном                  | ккал-46, Углеводы-11                     |       |
| 35     | Хлеб пшеничный ..                        | ккал-106, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21   |       |
| 500    | Итого за Завтрак                         | ккал-638, Белки-18, Жиры-26, Углеводы-82 | 85-00 |

Обед

|         |                                                |                                           |        |
|---------|------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 200/5/1 | Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.        | ккал-109, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-7     |        |
| 100     | Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом . | ккал-140, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9     |        |
| 150     | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | ккал-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33    |        |
| 200     | Компот из сухофруктов.                         | ккал-72, Углеводы-18                      |        |
| 60      | Хлеб пшеничный                                 | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36    |        |
| 30      | Хлеб ржаной .                                  | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14             |        |
| 746     | Итого за Обед                                  | ккал-756, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-117 | 110-17 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.