



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 14.10.2026

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

М.А. Шенкзрев

Выпуск	«ВНМ»	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Средняя стоимость питания (руб.)
100	Винегрет с сельдью	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	53-00
100	Винегрет с сельдью	ккал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5	79-00
100	Салат "Бодарость"	ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3	65-00
100	Салат "Квартет"	ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3	90-00
100	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.	ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	75-00
100	Салат из свежих огурцов с луком репчатым.	ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	75-00
100	Салат из свежих помидоров с луком зеленым.	ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	85-00
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком.	ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	57-00
100	Салат из свеклы с черносливом.	ккал-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19	55-00
100	Салат из белокочанной капусты с морковью	ккал-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	40-00
100	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	65-00
25/20/5	Сельдь соленая с луком	ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	75-00
100	Бруснетта "Большая перемена"	ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	50-00
116	Омлет натуральный с маслом сливочным.	ккал-227, Белки-11, Жиры-20, Углеводы-2	70-00
20/50	Яйцо вареное с икрой кабачковой	ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	45-00
250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью.	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	35-00
12,5/25	Суп картофельный с горохом и цыпленком и укропом	ккал-186, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-21	50-00
0/1	Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-131, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-2	75-00
75	Рыба запеченная со сметанным соусом.	ккал-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6	180-00
100	Ежики мясные с томатным соусом.	ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10	80-00
90	Сосиски отварные.	ккал-100, Белки-5, Жиры-9	47-00
50	Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	105-00
70/5	Печень тушеная в соусе	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	150-00
50/30/1	Буше из печени.	ккал-164, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8	125-00
50/5	Оладьи из печени с маслом сливочным	ккал-162, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-6	95-00
165	Индеек отварная с рисом и овощами	ккал-234, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-31	135-00
100	Медальоны куриные	ккал-207, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-1	155-00
100	Стейк "Курочка Ряба"	ккал-225, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-7	175-00
100	Филе куриное "Бризоль".	ккал-175, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-8	175-00
75	Филе куриное запеченное под сырным соусом	ккал-111, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-1	140-00
100	Цыплята отварные.	ккал-244, Белки-25, Жиры-16	100-00
100	Шашлык из филе птицы.	ккал-170, Белки-27, Жиры-6, Углеводы-1	160-00
100	Мясо по-французски	ккал-206, Белки-7, Жиры-17, Углеводы-5	95-00
100	Медальоны из свинины по-милански	ккал-392, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-1	180-00
105	Пельмени мясные отварные с маслом	ккал-188, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-19	94-00
100	Свинина Аппетитная.	ккал-283, Белки-15, Жиры-24	170-00
100/30/2	Свинина по-аппетитски	ккал-593, Белки-21, Жиры-53, Углеводы-7	200-00
100	Вареники отварные с маслом сливочным.	ккал-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22	24-00
180	Вареники отварные с маслом сливочным, икра кабачковая	ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	40-00
100	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.	ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	24-00
150/20/5	Макаронные изделия отварные с сыром	ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35	50-00
100	Каши гречневая рассыпчатая с маслом.	ккал-162, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	24-00
100	Каши 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	80-00
100	Каши пшеничная с маслом.	ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	20-00
100	Капуста тушеная белокочанная.	ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	45-00
100	Капуста брокколи запеченная	ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	150-00
100	Капуста цветная запеченная	ккал-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3	130-00
200	Картофельное пюре с маслом.	ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	52-00
100	Картофель по-деревенски запеченный	ккал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37	95-00
100	Пюре гороховое с маслом сливочным	ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22	24-00
100	Рис отварной	ккал-130, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	24-00
100	Рис отварной с овощами.	ккал-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-18	40-00
150	Ризотто с овощами.	ккал-179, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27	65-00
100	Ризотто с курицей и картофелем.	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	42-00
80	Курица с курицей и картофелем.	ккал-300, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-36	70-00
80	Курица с говядиной и картофелем	ккал-237, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-20	80-00
80	Перемеш.	ккал-146, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-18	85-00
75	Пирожок печеный с зеленым луком и яйцом	ккал-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30	50-00
75	Пирожок печеный с капустой и яйцом	ккал-148, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25	50-00
75	Пирожок печеный с картофелем.	ккал-179, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-33	45-00
75	Пирожок печеный с мясом и рисом	ккал-189, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-28	80-00
100	Плинка Школьная	ккал-308, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-31	80-00
75	Плюшка Московская.	ккал-266, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-44	40-00
25/50	Сосиска запеченная в тесте	ккал-190, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-23	58-00
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	60-00
50/50	Сосиска запеченная в слоеном тесте.	ккал-323, Белки-10, Жиры-19, Углеводы-29	65-00
71,5	Рисстегай с рыбой	ккал-188, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-30	75-00
71,5	Рисстегай с мясом и луком	ккал-196, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-30	85-00
150	Чизбургер с курицей.	ккал-383, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-33	100-00
200	Наниток из сухофруктов.	ккал-53, Углеводы-13	30-00
200	Сок в асортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	30-00
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	15-00
200/7	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	30-00
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	20-00
200	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	30-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -

калькулятор

Заведующий О.А.