



МЕНЮ

1 - 4 классы
1 день 1 неделя

На 14 сентября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:		54-38				
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Каша жидкая молочная пшенная	150/10гр.		217,14	5,72	8,92	28,22
Кофейный напиток с молоком	180гр.		90,54	2,85	2,41	14,35
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,4	0,4	9,8
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	520гр.		616,14	15,51	19,57	93,10
Обед:		43-52				
Салат из белокочан. капусты с морковью	60гр.		56,47	0,79	3,64	5,11
Суп гороховый с птицей, с зеленью	200/10/3гр.		117,62	4,33	4,17	13,07
Плов из птицы	37,5/150гр.		286,25	16,37	9,81	33,50
Чай с лимоном	200/10гр.		41,60	0,53		9,87
Хлеб пшеничный	60гр.		140,28	4,74	0,60	28,98
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	760,5гр.		711,19	28,44	18,55	105,35
Полдник:						
Булочка с изюмом	100гр.		278,00	7,80	6,12	47,80
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	300гр.		318,00	8,33	6,12	57,27
Всего за день			1645,33	52,28	44,24	255,72

Зав. Производством

Калькулятор



МЕНЮ

5 - 11 классы
1 день 1 неделя

На 14 сентября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:		61-04				
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Каша жидкая молочная пшенная	200/10гр.		285,00	7,51	11,72	37,05
Кофейный напиток с молоком	200гр.		113,00	2,94	1,99	20,92
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,4	0,4	9,8
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	590гр.		706,46	17,39	21,95	108,50
Обед:		85-51				
Салат из белокочан. капусты с морковью	100гр.		94,12	1,33	6,08	8,52
Суп гороховый с птицей, с зеленью	250/10/3гр.		145,23	5,34	5,14	16,13
Плов из птицы	50/200гр.		395,00	23,18	13,41	45,56
Чай с лимоном	200/10гр.		41,60	0,53		9,87
Хлеб пшеничный	60гр.		140,28	4,74	0,60	28,98
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	913гр.		885,20	36,80	25,56	123,88
Полдник:						
Булочка с изюмом	110гр.		278,00	7,80	6,12	47,80
Чай с сахаром	240гр.		48,00	0,63		11,36
Всего в полдник	350гр.		326,00	8,43	6,12	59,16
Всего за день			1917,66	62,62	53,63	291,54

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю
Зам.директора ООО «Самара-Сити С.»
Степанов О.Г.

Директор МБОУ Школа № 74
Сотласово И.В.

Для Документов

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЗНАК КАЧЕСТВА

МЕНЮ

1 - 4 классы
2 день 1 неделя

На 15 сентября 2026 г.

ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОДСКОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА «ШКОЛА № 74» ГО. САМАРА
Сотласово И.В.
Сентябрь 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		57-38				
Омлет натуральный	105гр.	284,00	10,78	19,20	2,04	
Макаронные изделия отварные с сыром	100/20/5гр.	209,00	8,45	9,95	21,32	
Какао с молоком	200гр.	125,11	3,78	0,67	26,00	
Батон	70гр.	198,34	6,44	0,64	40,60	
Всего в завтрак	505гр.	816,45	29,45	30,46	89,96	
обед:		43-52				
Салат из свежих огурцов и помидоров	60гр.	42,24	0,55	3,67	1,72	
Рассольник ленинград. с птицей, с зелень.	200/10/3/10гр.	124,01	3,76	6,46	9,74	
Тертельи из говядины с соусом	50/40гр.	235,63	6,80	4,92	8,23	
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.	246,49	8,69	6,15	39,07	
Компот из смеси сухофруктов	200гр.	132,80	1,16	0,30	47,26	
Хлеб пшеничный	30гр.	70,14	2,37	0,30	14,49	
Хлеб ржаной	30гр.	68,97	1,68	0,33	14,82	
Всего в обед	790гр.	920,28	25,01	22,13	135,33	
полдник:						
Пончик со сгущенкой	100гр.	365,00	9,18	14,13	50,30	
Чай с сахаром	200гр.	40,00	0,53		9,47	
Всего в полдник	300гр.	405,00	9,71	14,13	59,77	
Всего за день		2141,73	64,17	66,72	285,06	

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю
Зам.директора ООО «Самара-Сити С.»
Степанов О.Г.

Директор МБОУ Школа № 74
Сотласово И.В.

Для Документов

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЗНАК КАЧЕСТВА

МЕНЮ

5 - 11 классы
2 день 1 неделя

На 15 сентября 2026 г.

ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОДСКОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА «ШКОЛА № 74» ГО. САМАРА
Сотласово И.В.
Сентябрь 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		61-07				
Омлет натуральный	105гр.	284,00	10,78	19,20	2,04	
Макаронные изделия отварные с сыром	150/20/5гр.	292,60	11,84	13,93	29,85	
Какао с молоком	200гр.	125,11	3,78	0,67	26,00	
Батон	70гр.	198,34	6,44	0,64	40,60	
Всего в завтрак	555гр.	900,05	32,84	34,44	98,49	
обед:		85-51				
Салат из свежих огурцов и помидоров	100гр.	70,40	0,91	6,11	2,86	
Рассольник ленинград. с птицей, с зелень.	250/10/3/10гр.	151,81	4,60	7,90	11,92	
Тертельи из говядины с соусом	60/50гр.	288,00	8,32	6,02	10,06	
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180/7гр.	293,59	10,35	7,32	46,53	
Компот из смеси сухофруктов	200гр.	132,80	1,16	0,30	47,26	
Хлеб пшеничный	30гр.	70,14	2,37	0,30	14,49	
Хлеб ржаной	30гр.	68,97	1,68	0,33	14,82	
Всего в обед	930гр.	1075,71	29,39	28,28	147,94	
полдник:						
Пончик со сгущенкой	100гр.	365,00	9,18	14,13	50,30	
Чай с сахаром	250гр.	50,00	0,66		11,83	
Всего в полдник	350гр.	415,00	9,84	14,13	62,13	
Всего за день		2290,76	72,07	76,85	308,56	

Зав. Производством

Калькулятор



Утверждаю
Зам. директора ООО
Мероприятия
Степанов Г.С.

МЕНЮ

1 - 4 классы
3 день 1 неделя

На 16 сентября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:		54-88				
Масло сливочное	10гр.	65,72	0,10	7,20	0,13	
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/10гр.	294,00	6,00	10,85	42,94	
Чай с сахаром	200гр.	40,00	0,53	9,47		
Батон	80гр.	226,68	7,36	0,74	46,40	
Всего в завтрак	500гр.	626,40	13,99	18,79	98,94	
Обед:		23-52				
Огурец свежий	60гр.	7,20	0,42	0,06	1,14	
Суп картоф.с рисом и рыбными конц.,с зелен.	20/200/3гр.	105,06	1,79	2,27	12,57	
Сосиска отварная с соусом	52/50гр.	171,19	5,67	14,48	3,70	
Пюре картофельное	150гр.	149,73	3,08	2,33	19,13	
Компот из кураги	180гр.	103,32	1,17	0,07	40,21	
Хлеб пшеничный	80гр.	140,28	4,74	0,60	28,98	
Хлеб ржаной	30гр.	68,97	1,68	0,33	14,82	
Всего в обед	805гр.	745,75	18,55	20,14	120,55	
Полдник:						
Плюшка Московская	100гр.	370,00	7,08	13,14	55,74	
Кисель	200гр.	145,08	0,24	0,12	35,76	
Всего в полдник	300гр.	515,08	7,32	13,26	91,50	
Всего за день		1887,23	39,86	52,19	310,99	

Зав. Производством

Калькулятор



Утверждаю
Зам. директора ООО
Мероприятия
Степанов Г.С.

МЕНЮ

5 - 11 классы
3 день 1 неделя

На 16 сентября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:		61-02				
Масло сливочное	10гр.	65,72	0,10	7,20	0,13	
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250/10гр.	364,00	7,42	13,43	53,16	
Чай с сахаром	200гр.	40,00	0,53	9,47		
Батон	80гр.	226,68	7,36	0,74	46,40	
Всего в завтрак	550гр.	696,40	15,41	21,37	109,16	
Обед:		85-51				
Огурец свежий	100гр.	12,00	0,70	0,10	1,90	
Суп картоф.с рисом и рыбными конц.,с зелен.	20/250/3гр.	128,62	2,20	2,78	15,39	
Сосиска отварная с соусом	52/50гр.	171,19	5,67	14,48	3,70	
Пюре картофельное	180гр.	179,67	3,69	2,79	22,95	
Компот из кураги	200гр.	117,80	1,30	0,08	44,68	
Хлеб пшеничный	80гр.	140,28	4,74	0,60	28,98	
Хлеб ржаной	30гр.	68,97	1,68	0,33	14,82	
Всего в обед	945гр.	818,53	19,28	21,16	132,42	
Полдник:						
Плюшка Московская	100гр.	370,00	7,08	13,14	55,74	
Кисель	250гр.	181,35	0,30	0,15	44,70	
Всего в полдник	350гр.	551,35	7,33	13,29	100,44	
Всего за день		2066,28	42,77	55,82	342,02	

Зав. Производством

Калькулятор



1 - 4 классы
4 день 1 недели
На 17 сентября 2026 г.

МЕНЮ

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:		54-58				
Запеканка из творога со стуженым молоком	135/15гр.	370,43	20,02	15,14	38,35	
Чай с лимонном	180/10гр.	37,63	0,47	8,93		
Сок	200гр.	86,60	1,00	0,20	20,20	
Батон	80гр.	226,68	7,36	0,74	46,40	
Всего в завтрак	620гр.	721,34	28,85	16,08	113,88	
Обед:		43-52				
Салат картоф.с солен.огур.и зел.горошком	60гр.	49,14	0,51	3,13	4,72	
Щи из свеж.капусты с картоф.и курицей,с зелен.	200/103/10гр.	78,49	1,74	6,34	6,43	
Котлета куриная с соусом	50/50гр.	172,00	8,04	9,07	9,5	
Макаронные изделия отварные	150/7гр.	201,90	5,10	7,50	28,50	
Компот из свежих ягод	180гр.	104,94	0,46	0,16	22,35	
Хлеб пшеничный	30гр.	70,14	2,37	0,30	14,49	
Хлеб ржаной	30гр.	68,97	1,68	0,33	14,82	
Всего в обед	780гр.	745,58	19,90	26,83	100,81	
Полдник:						
Рогалик с повидлом	100гр.	212,80	4,60	1,87	44,45	
Кисломолочный продукт Кефир	200гр.	118,00	5,81	6,40	8,00	
Всего в полдник	300гр.	330,80	10,41	8,27	52,45	
Всего за день		1797,72	59,16	51,18	267,14	

Зав. Производством
Калькулятор



5 - 11 классы
4 день 1 недели
На 17 сентября 2026 г.

МЕНЮ

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:		61-07				
Запеканка из творога со стуженым молоком	150/15гр.	426,00	23,03	17,42	44,10	
Чай с лимонном	200/10гр.	41,60	0,53	9,87		
Сок	200гр.	86,60	1,00	0,20	20,20	
Батон	80гр.	226,68	7,36	0,74	46,40	
Всего в завтрак	655гр.	780,88	31,92	18,36	120,57	
Обед:		45-51				
Салат картоф.с солен.огур.и зел.горошком	100гр.	99,50	1,75	6,18	9,25	
Щи из свеж.капусты с картоф.и курицей,с зелен.	250/103/10гр.	96,08	2,13	7,76	7,87	
Котлета куриная с соусом	50/50гр.	172,00	8,04	9,07	9,5	
Макаронные изделия отварные	180/7гр.	242,28	6,12	9,00	34,20	
Компот из свежих ягод	200гр.	116,60	0,52	0,18	24,84	
Хлеб пшеничный	30гр.	70,14	2,37	0,30	14,49	
Хлеб ржаной	30гр.	68,97	1,68	0,33	14,82	
Всего в обед	920гр.	865,57	22,61	32,82	114,97	
Полдник:						
Рогалик с повидлом	100гр.	212,80	4,60	1,87	44,45	
Кисломолочный продукт Кефир	250гр.	147,50	7,26	8,00	10,00	
Всего в полдник	350гр.	360,30	11,86	9,87	54,45	
Всего за день		2006,75	66,39	61,05	289,99	

Зав. Производством
Калькулятор