

Утверждаю
Директор МБОУ "ШКОЛА
№74
г.о. Самара
Захаркин
А.А.

Утверждаю
Генеральный директор
ООО «Континент-Кулинария»
Кабанов С.А.

1-4 1 день 1 На 10
классы неделя ноября 2025
МЕНЮ

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						85
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5/10	6,4	8	37,6	235,5	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60/10	4,6	8,6	30,9	216,7	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	
Итого за прием пищи:	502	11,3	16,6	82,8	510,6	
Обед						110-17
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	2,9	6	56,2	
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200/20	6,8	7,1	13,6	145,7	
ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ	70/30	6,9	9,3	4,2	137,5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,6	20,1	150,9	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	1,5	28,4	128,3	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	
Итого за прием пищи:	780	22,2	25,8	95,4	728,8	
Полдник						37-83
БУЛОЧКА МОСКОВСКАЯ С САХАРОМ	100	7,4	5,7	56	298,4	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за прием пищи:	300	8,4	5,9	76,2	390,4	
Всего за день:		41,9	48,3	254,4	1629,8	

Утверждаю

Директор МБОУ «ШКОЛА

№74

г.о. Самара

Захаркин

А.А.



Утверждаю

Генеральный директор

ООО «Континент-Кулинария»

Кабанов С.А.



МЕНЮ **1-4** **2 день 1** **На 11**
классы **неделя** **ноября 2025**

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						85
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ СО СМЕТАНОЙ	160/10	4,4	7	38,2	231,8	
БАТОН	70	5,3	2	36	183,4	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	200/15	1,6	1,5	16,9	85,5	
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	8,9	42,3	
Итого за прием пищи:	555	11,7	10,9	100	543	
Обед						110-17
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1	5	4,2	64,3	
СУП "СВЕКОЛЬНИК" С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/ 10	6,2	7,8	15,4	159,8	
ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/30	10	3,7	9,4	158,3	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	3,2	33,7	181,9	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,4	0,2	14,9	67,9	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	
Итого за прием пищи:	785	26,7	20,3	100,7	742,4	
Полдник						37-11
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	100	5,7	2,7	51,7	252,1	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	1,5	28,4	128,3	
Итого за прием пищи:	300	6,7	4,2	80,1	380,4	
Всего за день:		45,1	35,4	280,8	1665,8	

Утверждаю
Директор МБОУ «ШКОЛА
№74
г.о. Самара
Захаркин
А.А.



Утверждаю
Генеральный директор
ООО «Континент-Кулинария»
Кабанов С.А.



1-4 класс 3 день 1 На 12
неделя ноября 2025

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						85
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ	180/10	18,4	26,7	2,9	312,3	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,2	2,7	20,3	112,6	
БАТОН	70	5,3	2	36	183,4	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	
Итого за прием пищи:	512	26,2	31,4	73,5	666,7	
Обед						110-17
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	0,7	3	3,9	46,3	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	200/15	5,1	5,7	6,9	96,7	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	24,5	32,1	42,4	536,8	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	18,7	76,7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	
Итого за прием пищи:	775	34	41,2	95	866,7	
Полдник						37-83
БУЛОЧКА С МАКОМ	100	5,7	2,7	51,7	252,1	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,4	0,2	14,9	67,9	
Итого за прием пищи:	300	6,1	2,9	66,6	320	
Всего за день:		66,3	75,5	235,1	1853,4	



1-4 4 день 1 На 13
Меню классы неделя ноября 2025

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						85
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200/5/10	16,6	16,3	37,4	231,2	
БАТОН	70	5,3	2	36	183,4	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	200/15	1,6	1,5	16,9	85,5	
Итого за прием пищи:	500	23,5	19,8	90,3	500,1	
Обед						110-17
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,1	3	4,9	65,4	
СУП ГОРОХОВЫЙ	200/15	8,1	6,1	14,1	166,8	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	16,1	4,6	26,3	266,7	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	96	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	
Итого за прием пищи:	775	29,9	14,3	88,6	705,1	
Полдник						37-83
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ	100	7,3	11,1	35	266	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	18,7	76,7	
Итого за прием пищи:	300	7,4	11,1	53,7	342,7	
Всего за день:		60,8	45,2	232,6	1547,9	

Утверждаю
Директор МБОУ "ШКОЛА
№74
г.о. Самара
Захаркин
А.А.



Утверждаю
Генеральный директор
ООО «Континент-Кулинария»
Кабанов С.А.



1-4 5 день 1 На 14 ноября
класс неделя 2025
Меню

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						85
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	200/5/10	16,1	17,1	38,5	236,9	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60/10	4,6	8,6	30,9	216,7	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	
Итого за прием пищи:	500	20,9	25,7	83,5	509,8	
Обед						110-17
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1	5	4,2	64,3	
СУП РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	200/20	6,9	9,5	9,7	145,7	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	15	12,3	4,1	179,3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,3	4,8	35,9	213,9	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,4	0,2	14,9	67,9	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	
Итого за прием пищи:	780	35,2	32,2	91,9	781,3	
Полдник						37-83
ПИРОЖОК С КАРТОФЕЛЕМ	100	8,5	7,2	49,8	293,4	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за прием пищи:	300	9,5	7,4	70	385,4	
Всего за день:		65,6	65,3	245,4	1676,5	

Утверждаю
Директор МБОУ "ШКОЛА
№74
г.о. Самара
Захаркин
А.А.



Утверждаю
Генеральный директор
ООО «Континент-Кулинария»
Кабанов О.А.



МЕНЮ 5-11 класс 1 день 1 неделя На 10 ноября 2025

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
						112
Завтрак						
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	250/5/10	17,3	8,9	42,7	269,7	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60/10	4,6	8,6	30,9	216,7	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	
Итого за прием пищи:	557	22,2	17,5	87,9	544,8	
Обед						157
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	4,9	10,1	93,2	
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ	250/20	7,3	7,7	16,9	160,8	
ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ	70/30	6,9	9,3	4,2	168,3	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	5,5	24,1	157,1	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	1,5	28,4	128,3	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	
Итого за прием пищи:	900	23,7	29,3	106,8	817,9	
Полдник						57-11
БУЛОЧКА МОСКОВСКАЯ С САХАРОМ	150	7,4	5,7	56	298,4	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за прием пищи:	300	8,4	5,9	76,2	390,4	
Всего за день:		54,3	52,7	270,9	1753,1	

Утверждаю

Директор МБОУ "ШКОЛА

№74

г.о. Самара

Захаркин

А.А.



Утверждаю

Генеральный директор

ООО «Континент-Кулинария»

Кабанов С.А.



5-11

2 день 1

На 4

классы

неделя

ноября 2025

МЕНЮ

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
						112
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ СО СМЕТАНОЙ	160/10	4,4	7	38,2	233,8	
БАТОН	70	5,3	2	36	183,4	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	200/15	1,6	1,5	16,9	85,5	
ФРУКТ	100	0,4	0,4	8,9	42,3	
Итого за прием пищи:	555	11,7	10,9	100	545	
Обед						157
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,8	8,4	7	137,1	
СУП "СВЕКОЛЬНИК" С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/10	6,6	8,3	19,3	178,2	
ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/30	10	3,7	9,4	166,7	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	3,9	40,5	158,3	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,4	0,2	14,9	67,9	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	
Итого за прием пищи:	895	29	24,9	114,2	818,4	
Полдник						57-11
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	150	5,7	2,7	51,7	252,1	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	1,5	28,4	128,3	
Итого за прием пищи:	350	6,7	4,2	80,1	380,4	
Всего за день:		47,4	40	294,3	1743,8	

Утверждаю
Директор МБОУ «ШКОЛА»
№74
г.о. Самара
Захаркин
А.А.



Утверждаю
Генеральный директор
ООО «Континент-Кулинария»
Кабанов С.Д.



5-11
класс

3 день 1
неделя

На 12
ноября
2025

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						112
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ	200/10	20,3	29,2	2,9	342,2	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	2,2	2,7	20,3	112,6	
БАТОН	70	5,3	2	36	183,4	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/ 7	0,3	0	14,3	58,4	
Итого за прием пищи:	552	28,1	33,9	73,5	696,6	
Обед						157
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	100	1,3	5,1	6,4	77,2	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	250/15	5,5	6,3	8,7	109,4	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	24,5	32,1	42,4	536,8	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	18,7	76,7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	
Итого за прием пищи:	865	35	43,9	99,3	910,3	
Полдник						57-11
БУЛОЧКА С МАКОМ	150	5,7	2,7	51,7	252,1	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,4	0,2	14,9	67,9	
Итого за прием пищи:	350	6,1	2,9	66,6	320	
Всего за день:		69,2	80,7	239,4	1926,9	

Утверждаю

Директор МБОУ «ШКОЛА

№74

г.о. Самара

Захаркин

А.А.



Утверждаю

Генеральный директор

ООО «Континент-кулинария»

Кабанов С.А.



Меню **5-11 класс** **4 день 1** **На 13**
неделя **ноября 2025**

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						112
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	250/5/10	8,3	7,1	44,3	276,7	
БАТОН	70	5,3	2	36	183,4	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	200/15	1,6	1,5	16,9	85,5	
Итого за прием пищи:	565	15,2	10,6	97,2	545,6	
Обед						157
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	5,1	8,2	96	
СУП ГОРОХОВЫЙ	250/15	9,2	6,6	17,6	254	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	16,1	4,6	26,3	266,7	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	
Итого за прием пищи:	865	31,7	16,9	95,4	818,9	
Полдник						57-11
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ	150	7,3	11,1	35	266	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	18,7	76,7	
Итого за прием пищи:	350	7,4	11,1	53,7	342,7	
Всего за день:		54,3	38,6	246,3	1707,2	

Утверждаю

Директор МБОУ "Школа

№74

г.о. Самара

Захаркин

А.А.



Утверждаю

Генеральный директор

ООО «Континент-Кулинария»

Кабанов С.А.



5-11 5 день 1 На 14
классы неделя ноября 2025
Меню

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						112
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	250/5/10	7,7	8,9	42,5	274,3	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60/10	4,6	8,6	30,9	216,7	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	
Итого за прием пищи:	550	12,5	17,5	87,5	547,2	
Обед						157
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,8	8,4	7	107,1	
СУП РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	250/20	7,1	10,4	12	165,2	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	15	12,3	4,1	179,3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,9	5,6	43,1	256,9	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,4	0,2	14,9	67,9	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	
Итого за прием пищи:	900	37,8	37,3	104,2	886,6	
Полдник						57-11
ПИРОЖОК С КАРТОФЕЛЕМ	150	8,5	7,2	49,8	293,4	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за прием пищи:	350	9,5	7,4	70	385,4	
Всего за день:		59,8	62,2	261,7	1819,2	