

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

Утверждаю  
 Генеральный директор  
 ООО «Континент-Самара»  
 Казанов С.А.

1-4 классы 1 день  
 МЕНЮ недели

На 13 октября 2025  
 ООО «Континент-Самара»

| Наименование блюда           | Выход      | Химический состав |             |              |                               | Цена          |
|------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
|                              |            | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  | Энергетическая ценность, ккал |               |
| <b>Завтрак</b>               |            |                   |             |              |                               | <b>85</b>     |
| КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ     | 220/5      | 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                          |               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>517</b> | <b>11,3</b>       | <b>16,6</b> | <b>82,8</b>  | <b>510,6</b>                  |               |
| <b>Обед</b>                  |            |                   |             |              |                               | <b>110-17</b> |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ             | 60         | 0,7               | 2,9         | 6,0          | 52,2                          |               |
| СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ     | 200/20     | 6,8               | 7,1         | 13,6         | 140,6                         |               |
| ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ | 70/30      | 6,9               | 9,3         | 4,2          | 124,8                         |               |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ            | 150        | 3,2               | 4,6         | 20,1         | 130,9                         |               |
| 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                            |               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>780</b> | <b>22,2</b>       | <b>25,8</b> | <b>95,4</b>  | <b>687,0</b>                  |               |
| <b>Всего за день:</b>        |            | <b>33,5</b>       | <b>42,4</b> | <b>178,2</b> | <b>1197,6</b>                 |               |
|                              |            |                   |             |              |                               |               |
|                              |            |                   |             |              |                               |               |



1-4 2 день 1 На 14 октября  
классы: неделя 2025  
**МЕНЮ**

| Наименование блюда                    | Выход      | Химический состав |             |              |                               | Цена          |
|---------------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
|                                       |            | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  | Энергетическая ценность, ккал |               |
| <b>Завтрак</b>                        |            |                   |             |              |                               | <b>85</b>     |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ СО СМЕТАНОЙ         | 160/10     | 4,4               | 7,0         | 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 (ЯЗЛОКО)                        | 100        | 0,4               | 0,4         | 8,9          | 42,3                          |               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>555</b> | <b>11,7</b>       | <b>10,9</b> | <b>100,0</b> | <b>543,0</b>                  |               |
| <b>Обед</b>                           |            |                   |             |              |                               | <b>110-17</b> |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ                       | 60         | 1                 | 5           | 4,2          | 64,3                          |               |
| СУП "СВЕКОЛЬНИК" С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ | 200/15/10  | 6,2               | 7,8         | 15,4         | 149,8                         |               |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ            | 60/30      | 10                | 3,7         | 9,4          | 106,7                         |               |
| 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                            |               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>785</b> | <b>26,7</b>       | <b>20,3</b> | <b>100,7</b> | <b>680,8</b>                  |               |
| <b>Всего за день:</b>                 |            | <b>38,4</b>       | <b>31,2</b> | <b>200,7</b> | <b>1223,8</b>                 |               |
|                                       |            |                   |             |              |                               |               |

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

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

1-4 класс

3 день 1  
 неделя

На 15  
 октября  
 2025

| Наименование блюда                   | Выход        | Химический состав |             |              |                                     | Цена          |
|--------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------------|---------------|
|                                      |              | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |               |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                   |             |              |                                     | <b>85</b>     |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С<br>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<br>ЛИМОНОМ           | 200/15/<br>7 | 0,3               | 0           | 14,3         | 58,4                                |               |
| <b>Итого за прием<br/>пищи:</b>      | <b>512</b>   | <b>26,2</b>       | <b>31,4</b> | <b>73,5</b>  | <b>666,7</b>                        |               |
| <b>Обед</b>                          |              |                   |             |              |                                     | <b>110-17</b> |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С<br>СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ | 60           | 0,7               | 3           | 3,9          | 46,3                                |               |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ<br>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                                  |               |
| <b>Итого за прием<br/>пищи:</b>      | <b>775</b>   | <b>34,0</b>       | <b>41,2</b> | <b>95,0</b>  | <b>866,7</b>                        |               |
| <b>Всего за день:</b>                |              | <b>60,2</b>       | <b>72,6</b> | <b>168,5</b> | <b>1533,4</b>                       |               |

Утверждаю  
Директор МБОУ ШКОЛА  
№74  
г.о. Самара  
Закаркин  
А.А.



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



На 16  
октября  
2025  
1-4 классы 4 день 1 неделя  
Меню

| Наименование блюда                           | Выход      | Химический состав |             |              |                               | Цена          |
|----------------------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
|                                              |            | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  | Энергетическая ценность, ккал |               |
| <b>Завтрак</b>                               |            |                   |             |              |                               | <b>85</b>     |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ                 | 200/5/10   | 6,6               | 6,3         | 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                          |               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>500</b> | <b>13,5</b>       | <b>16,9</b> | <b>9,8</b>   | <b>500,1</b>                  |               |
| <b>Обед</b>                                  |            |                   |             |              |                               | <b>110-17</b> |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60         | 1,1               | 3           | 4,9          | 52,8                          |               |
| СУП ГОРОХОВЫЙ                                | 200/15     | 8,1               | 6,1         | 14,1         | 137,8                         |               |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                          | 250        | 16,1              | 4,6         | 26,3         | 206,7                         |               |
| 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                            |               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>830</b> | <b>29,9</b>       | <b>14,3</b> | <b>88,6</b>  | <b>599,5</b>                  |               |
| <b>Всего за день:</b>                        |            | <b>51,7</b>       | <b>31,2</b> | <b>223,2</b> | <b>1371,3</b>                 |               |



1-4 класс 5 день 1 неделя На 17 октября 2025

| Наименование блюда            | Выход      | Химический состав |             |              |                               | Цена          |
|-------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
|                               |            | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  | Энергетическая ценность, ккал |               |
| <b>Завтрак</b>                |            |                   |             |              |                               | <b>85</b>     |
| КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ        | 200/5/10   | 6,1               | 7,1         | 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                          |               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>500</b> | <b>10,9</b>       | <b>15,7</b> | <b>83,5</b>  | <b>509,8</b>                  |               |
| <b>Обед</b>                   |            |                   |             |              |                               | <b>110-17</b> |
| 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      | 15,0              | 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                            |               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>780</b> | <b>35,2</b>       | <b>32,2</b> | <b>91,9</b>  | <b>781,3</b>                  |               |
| <b>Всего за день:</b>         |            | <b>46,1</b>       | <b>47,9</b> | <b>175,4</b> | <b>1291,1</b>                 |               |

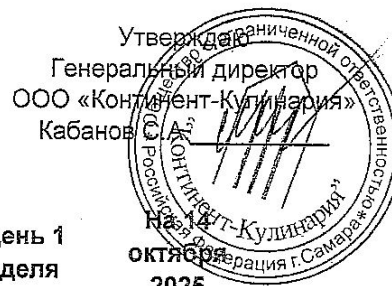
Утверждаю  
 Директор МБОУ "ШКОЛА  
 №74  
 г.о. Самары  
 Захарин  
 А.А.

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

**МЕНЮ** 5-11 класс 1 день 1 неделя

На 13-Кулинария  
 октябрь  
 2025

| Наименование блюда           | Выход      | Химический состав |             |              |                               | Цена |
|------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------|
|                              |            | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  | Энергетическая ценность, ккал |      |
|                              |            |                   |             |              |                               | 112  |
| <b>Завтрак</b>               |            |                   |             |              |                               |      |
| КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ     | 250/5/10   | 7,3               | 8,9         | 42,7         | 270                           |      |
| 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                          |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>557</b> | <b>12,2</b>       | <b>17,5</b> | <b>87,9</b>  | <b>545,1</b>                  |      |
| <b>Обед</b>                  |            |                   |             |              |                               | 157  |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ             | 100        | 1,2               | 4,9         | 10,1         | 86,7                          |      |
| СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ     | 250/20     | 7,3               | 7,7         | 16,9         | 160,8                         |      |
| ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ | 70/30      | 6,9               | 9,3         | 4,2          | 124,8                         |      |
| 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                            |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>900</b> | <b>23,7</b>       | <b>29,3</b> | <b>106,8</b> | <b>767,9</b>                  |      |
| <b>Всего за день:</b>        |            | <b>35,9</b>       | <b>46,8</b> | <b>194,7</b> | <b>1313</b>                   |      |
|                              |            |                   |             |              |                               |      |



**5-11 классы 2 день 1 неделя**  
**МЕНЮ**

На 14  
Октябрь  
2025

| Наименование блюда                    | Выход      | Химический состав |             |              |                               | Цена       |
|---------------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|
|                                       |            | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  | Энергетическая ценность, ккал |            |
|                                       |            |                   |             |              |                               | <b>112</b> |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ СО СМЕТАНОЙ         | 160/10     | 4,4               | 7,0         | 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                                 | 100        | 0,4               | 0,4         | 8,9          | 42,3                          |            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>555</b> | <b>11,7</b>       | <b>10,9</b> | <b>100,0</b> | <b>543,0</b>                  |            |
| <b>Обед</b>                           |            |                   |             |              |                               | <b>157</b> |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ (Д11-18)              | 100        | 1,8               | 8,4         | 7            | 107,1                         |            |
| СУП "СВЕКОЛЬНИК" С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ | 250/15/10  | 6,6               | 8,3         | 19,3         | 173,2                         |            |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ            | 60/30      | 10,0              | 3,7         | 9,4          | 106,7                         |            |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ           | 180        | 6,6               | 3,9         | 40,5         | 218,3                         |            |
| 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                            |            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>895</b> | <b>42,3</b>       | <b>34,2</b> | <b>124,8</b> | <b>954,5</b>                  |            |
| <b>Всего за день:</b>                 |            | <b>54</b>         | <b>45,1</b> | <b>224,8</b> | <b>1497,5</b>                 |            |

Утверждаю  
 Директор МБОУ ШКОЛЫ  
 №74 для  
 г.о. Самары  
 Захаркин  
 А.А.

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

5-11 3 день 1 На 15  
 класс неделя октября 2025

| Наименование блюда                | Выход      | Химический состав |             |              |                               | Цена       |
|-----------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|
|                                   |            | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  | Энергетическая ценность, ккал |            |
| <b>Завтрак</b>                    |            |                   |             |              |                               | <b>112</b> |
| 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                          |            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>552</b> | <b>28,1</b>       | <b>33,9</b> | <b>73,5</b>  | <b>696,6</b>                  |            |
| <b>Обед</b>                       |            |                   |             |              |                               | <b>157</b> |
| 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                            |            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>865</b> | <b>35,0</b>       | <b>43,9</b> | <b>99,3</b>  | <b>910,3</b>                  |            |
| <b>Всего за день:</b>             |            | <b>63,1</b>       | <b>77,8</b> | <b>172,8</b> | <b>1606,9</b>                 |            |
|                                   |            |                   |             |              |                               |            |



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 неделя На 16 октября 2025

| Наименование блюда                           | Выход      | Химический состав |             |              |                               | Цена       |
|----------------------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|
|                                              |            | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  | Энергетическая ценность, ккал |            |
| <b>Завтрак</b>                               |            |                   |             |              |                               | <b>112</b> |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ                 | 250/5/10   | 8,3               | 7,1         | 44,3         | 271,7                         |            |
| БАТОН                                        | 70         | 5,3               | 2           | 36           | 183,4                         |            |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ                   | 200/15     | 1,6               | 1,5         | 16,9         | 85,5                          |            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>565</b> | <b>21,8</b>       | <b>16,9</b> | <b>134,6</b> | <b>771,8</b>                  |            |
| <b>Обед</b>                                  |            |                   |             |              |                               | <b>157</b> |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 100        | 1,8               | 5,1         | 8,2          | 88                            |            |
| СУП ГОРОХОВЫЙ                                | 250/15     | 9,2               | 6,6         | 17,6         | 161,2                         |            |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                          | 250        | 16,1              | 4,6         | 26,3         | 206,7                         |            |
| 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                            |            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>865</b> | <b>31,7</b>       | <b>10,3</b> | <b>77,8</b>  | <b>496,9</b>                  |            |
| <b>Всего за день:</b>                        |            | <b>53,5</b>       | <b>27,2</b> | <b>212,4</b> | <b>1268,7</b>                 |            |

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 17  
классы неделя октября  
2025

| Наименование блюда            | Выход      | Химический состав |             |              |                               | Цена       |
|-------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|
|                               |            | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  | Энергетическая ценность, ккал |            |
| <b>Завтрак</b>                |            |                   |             |              |                               | <b>112</b> |
| 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                          |            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>550</b> | <b>12,5</b>       | <b>17,5</b> | <b>87,5</b>  | <b>547,2</b>                  |            |
| <b>Обед</b>                   |            |                   |             |              |                               | <b>157</b> |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ               | 100        | 1,8               | 8,4         | 7            | 107,1                         |            |
| СУП РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ         | 250/20     | 7,1               | 10,4        | 12,0         | 165,2                         |            |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ             | 50/50      | 15,0              | 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                            |            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>900</b> | <b>38,4</b>       | <b>38,6</b> | <b>117,7</b> | <b>947,0</b>                  |            |
| <b>Всего за день:</b>         |            | <b>50,9</b>       | <b>56,1</b> | <b>205,2</b> | <b>1494,2</b>                 |            |