

Утверждаю
 Директор МБОУ "Школа №4"
 г.о.Самара
 Захаркин
 А.А.

Утверждаю
 Генеральный директор
 ООО «Континент-Кулинария»
 Кабанов

1-4 классы 1 день 1 неделя
МЕНЮ На 21 октября 2025

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						85
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	
Итого за прием пищи:	517	11,3	16,6	82,8	510,6	
Обед						110-17
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	
Итого за прием пищи:	780	22,2	25,8	95,4	687,0	
Всего за день:		33,5	42,4	178,2	1197,6	

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



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



1-4 2 день 1
классы неделя
МЕНЮ

октябрь
2025

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
						85
Завтрак						
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 (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	8,9	42,3	
Итого за прием пищи:	555	11,7	10,9	100,0	543,0	
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	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	
Итого за прием пищи:	785	26,7	20,3	100,7	680,8	
Всего за день:		38,4	31,2	200,7	1223,8	

Утверждаю
Директор МБОУ "Школа
№7
г.о. Самара
Захаркин
А.А.



1-4 класс 3 день 1
неделя

На 26
октября
2025

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



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	34,0	41,2	95,0	866,7	
Всего за день:		60,2	72,6	168,5	1533,4	

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



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



1-4 4 день 1 На 30
классы неделя октября 2025
Меню

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						85
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	
Итого за прием пищи:	500	13,5	9,8	90,3	500,1	
Обед						110-17
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	
Итого за прием пищи:	830	29,9	14,3	88,6	599,5	
Всего за день:		51,7	31,2	223,2	1371,3	

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

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

1-4 5 день 1 На 31
 класс неделя октября
 Меню 2025

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						85
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	
Итого за прием пищи:	500	10,9	15,7	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	15,0	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	
Итого за прием пищи:	780	35,2	32,2	91,9	781,13	
Всего за день:						

Утверждаю
Директор МБОУ ШКОЛА
№74
г.о. САМАРА
Захаров
А.А.



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



МЕНЮ 5-11 класс 1 день 1 неделя

№ 27
октябрь
2020

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
						112
Завтрак						
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	
Итого за прием пищи:	557	12,2	17,5	87,9	545,1	
Обед						157
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	4,9	10,1	86,7	
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	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	
Итого за прием пищи:	900	23,7	29,3	106,8	707,9	
Всего за день:		35,9	46,8	194,7	1313	

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

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

5-11 2 день 1
классы неделя
МЕНЮ На 28
октября
2025

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерге- тическая ценность, ккал	
						112
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	
Итого за прием пищи:	555	11,7	10,9	100,0	543,0	
Обед						157
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	
Итого за прием пищи:	895	42,3	34,2	124,8	954,5	
Всего за день:		54	45,1	224,8	1497,5	

Утверждаю
Директор МБОУ "Школа №74" г.о. Самара
Захаров А.А.



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



5-11 класс 3 день 1 неделя На 29 октября 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	35,0	43,9	99,3	910,3	
Всего за день:		63,1	77,8	172,8	1606,9	

Утверждено
Директор ИБООУ «Школа
№ 14»
г. Самара
Захаркин
А.А.

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

Меню

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	271,7	
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	21,8	16,9	134,6	771,8	
Обед						157
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	
Итого за прием пищи:	865	31,7	10,3	77,8	496,9	
Всего за день:		53,5	27,2	212,4	1268,7	

Утверждаю
Директор М.П.
№74
г.о. Самара
Захаркин
А.А.

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

5-11	5 день 1	На 31
классы	неделя	октября
Меню		2025

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	12,0	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	
Итого за прием пищи:	900	38,4	38,6	117,7	947,0	
Всего за день:		50,9	56,1	205,2	1494,2	