

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО КТ

А.В.Харитонов



Директор МБОУ "Школа №74" г.о.Самара

А.А. Захаркин

МЕНЮ (1-4 классы)

на 2 февраля 2026г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							47,17
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	90	11,74	14,54	10,87	221,10	287	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,70	206,00	323	
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	433	
Итого за прием пищи:	500	22,74	23,38	104,21	718,30		
Обед							63,77
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,45	3,55	1,39	39,13		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ *	200	5,12	3,60	14,88	112,81	99	
ПЛОВ С МЯСОМ *	240	27,66	27,49	40,52	520,99	265	
КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	31,70	131,00	402	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,89	0,38	18,48	88,93		
Итого за прием пищи:	790	40,43	35,42	131,31	1 007,72		
Полдник							21,9
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	7,96	8,34	57,13	335,07	467	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	321	
Итого за прием пищи:	300	7,96	8,34	57,13	335,07		
Всего за день:		71,13	67,14	292,65	2 061,09		

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО

А.В.Харитонов



МЕНЮ (1-4 классы)

на 3 февраля 2026г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							47,17
КАША "ДРУЖБА"	210	6,51	10,51	28,15	235,32	190	
СЫР (ПОРЦИОННО)	20	2,30	2,95	0,00	36,38		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	13	
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,22	64,86	430	
Итого за прием пищи:	500	13,63	23,61	75,31	568,76		
Обед							63,77
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,62	0,05	3,31	16,80		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ*	200	6,81	8,35	14,86	163,09	73	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ*	90	9,54	3,40	9,92	108,54	257	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,19	21,37	145,35	321	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,29	0,12	21,48	90,21	375	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,89	0,38	18,48	88,93		
Итого за прием пищи:	790	27,01	17,79	113,76	727,78		
Полдник							21,9
ПЕЧЕНЬЕ	100	7,50	9,80	74,40	417,00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	321	
Итого за прием пищи:	300	7,50	9,80	74,40	417,00		
Всего за день:		48,14	51,20	263,47	1 713,54		

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО

А.В.Харитонов



УТВЕРЖАЮ
ДЛЯ

ДОКУМЕНТОВ

Директор МБОУ "Школа №74" г.о.Самара

МЕНЮ (1-4 классы)

на 4 февраля 2026г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							47,17
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ с мясом 200 г.*	200	7,80	15,60	28,60	286,00	133	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	213	
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,32	0,11	16,43	67,03	431	
Итого за прием пищи:	500	17,72	22,05	76,17	573,23		
Обед							63,77
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,73	3,11	4,35	49,01	53	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ ЦЫПЛЕНКА, ЗЕЛЕНЬЮ*	250	10,49	6,02	23,61	190,85		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	90	12,06	14,13	11,52	221,17	286	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	8,85	34,96	241,58	317	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,01	0,06	25,38	106,93	394	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,89	0,38	18,48	88,93		
Итого за прием пищи:	840	36,39	32,85	142,64	1 013,33		
Полдник							21,9
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С ЯБЛОКОМ	100	5,76	8,01	42,50	230,53	437	
СНЕЖОК	200	5,63	4,85	0,00	105,92	458	
Итого за прием пищи:	300	11,39	12,86	42,50	336,45		
Всего за день:		65,50	67,76	261,31	1 923,01		

А.В.Харитонов



Директор МБОУ "Школа №74" г.о.Самара

на 5 февраля 2026г.

Q



на 6 февраля 2026г.

10