




МЕНЮ (1-4 классы)
на 6 апреля 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	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,13	64,50	430	
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20		
СЫР (ПОРЦИОННО)	20	2,30	2,95	0,00	36,38		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	13	
Итого за прием пищи:	500	13,63	23,61	75,22	568,40		
Обед							63,77
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,96	3,06	4,14	48,01	35	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, ЦЫПЛЕНКОМ И ЗЕЛЕНЬЮ*	200	4,56	5,69	16,42	135,37	82	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	10,30	25,35	3,03	281,77	277	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,52	5,01	20,42	144,76	414	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,01	0,06	25,38	106,93	394	
ХЛЕБ БЕЛЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86		
ХЛЕБ ЧЕРНЫЙ РЖАНОЙ	40	2,89	0,38	18,48	88,93		
Итого за прием пищи:	790	27,95	39,85	112,21	920,63		
Полдник							21,9
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ "НАСЛАЖДЕНИЕ"	100	7,96	8,34	57,13	335,07	467	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	442	
Итого за прием пищи:	300	8,96	8,54	76,93	421,07		
Всего за день:		50,54	72,00	264,36	1 910,10		

Директор ООО КБ "Вкусная страна"
А.В.Харитонов



Директор МБОУ "Школа № 74" г.о.Самара
В.А.Бахаркин



МЕНЮ (1-4 классы)
на 7 апреля 2026г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							47,17
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	185	6,77	10,97	43,11	298,37	317	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,16	13,42	0,22	146,30	254	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	433	
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20		
Итого за прием пищи:	500	20,33	28,63	98,97	735,87		
Обед							63,77
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,68	5,86	9,43	93,87	41	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	10/300/10	5,75	6,50	9,32	119,40	73	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	12,95	15,67	45,41	375,02	304	
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,23	0,06	22,44	92,54	375	
ХЛЕБ БЕЛЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86		
ХЛЕБ ЧЕРНЫЙ РЖАНОЙ	40	2,89	0,38	18,48	88,93		
Итого за прием пищи:	910	26,21	28,77	129,42	884,62		
Полдник							21,9
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С ЯБЛОКОМ	100	5,75	8,10	42,49	231,35	437	
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	435	
Итого за прием пищи:	300	11,75	10,10	50,89	311,35		
Всего за день:		58,29	67,50	279,28	1 931,84		



**МЕНЮ (1-4 классы)
на 8 апреля 2026г.**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							47,17
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	210	8,68	9,62	41,33	287,27	184	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,32	0,11	16,30	66,49	431	
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20		
СЫР (ПОРЦИОННО)	20	2,30	2,95	0,00	36,38		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	13	
Итого за прием пищи:	500	15,90	22,72	88,57	622,34		
Обед							63,77
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,73	3,11	4,35	49,00	53	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ ЦЫПЛЕНКА, ЗЕЛЕНЬЮ	200	8,38	4,82	18,87	152,68		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	11,74	8,96	10,73	170,41	314	
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,46	3,69	34,91	194,78	547	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,29	0,12	21,48	90,21	375	
ХЛЕБ БЕЛЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86		
ХЛЕБ ЧЕРНЫЙ РЖАНОЙ	40	2,89	0,38	18,48	88,93		
Итого за прием пищи:	790	33,20	21,38	133,16	860,87		
Полдник							21,9
УЛИТКА С САХАРОМ	100	0,80	3,40	7,88	65,19	486	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	442	
Итого за прием пищи:	300	1,80	3,60	27,68	151,19		
Всего за день:		50,90	47,70	249,41	1 634,40		

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО КН "Вкусная страна"
 А.В. Харитонов



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ "Школа № 74"
 г.о. Самара
 А. Захаркин



МЕНЮ (1-4 классы)

на 9 апреля 2026г.

Прием пищи, наименование блюда	Мас са порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							47,17
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,61	33,75	3,60	396,89	214	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,13	64,50	430	
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20		
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,12	2,40	3,13	38,45		
Итого за прием пищи:	500	25,45	38,00	53,70	657,04		
Обед							63,77
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,81	3,60	4,92	55,63	45	
РАССОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ	200	3,76	7,13	11,29	124,58	73	
КУРИЦА С ОВОЦАМИ	50/50	13,57	14,13	3,38	195,36	406	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,52	5,01	20,42	144,76	414	
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,49	61,92	376	
ХЛЕБ БЕЛЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86		
ХЛЕБ ЧЕРНЫЙ РЖАНОЙ	40	2,89	0,38	18,48	88,93		
Итого за прием пищи:	800	29,26	30,55	98,32	786,04		
Полдник							21,9
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	7,96	8,34	57,13	335,07	467	
СНЕЖОК	200	5,63	4,85	20,95	153,26	458	
Итого за прием пищи:	300	13,59	13,19	78,08	488,33		
Всего за день:		68,30	81,74	230,10	1 931,41		

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО КФ «Вкусная страна»

А.В. Харитонов

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Школа № 74» г.о. Самара

А.А. Сахаркин

МЕНЮ (1- 4 классы)

на 10 апреля 2026г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							47,17
ПШОВ ИЗ ПШЕНИЦЫ	230	12,41	15,05	43,51	359,55	304	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,13	64,50	430	
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	13	
Итого за прием пищи:	500	17,23	25,20	90,58	656,25		
Обед							63,77
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,44	6,04	1,37	61,58	19	
БОРЩ С КУРИЦЕЙ	200	3,69	5,48	9,29	101,50	62	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	60/30	10,64	25,51	12,44	322,40	288	
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	16,73	8,43	35,00	282,93	20	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	31,70	131,00	402	
ХЛЕБ БЕЛЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86		
ХЛЕБ ЧЕРНЫЙ РЖАНОЙ	40	2,89	0,38	18,48	88,93		
Итого за прием пищи:	790	38,70	46,24	132,62	1 103,20		
Полдник							21,9
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	321	
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	100	6,60	12,40	55,80	360,00	467	
Итого за прием пищи:	300	7,57	12,59	75,39	443,42		
Всего за день:		63,50	84,03	298,59	2 202,87		