

Утверждаю  
Директор МБОУ "Школа №74" для детей с ограниченными возможностями  
г.о. Самара  
Захаркин  
А.А.



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



1-4 класс 8 день 2 неделя На 06 октября 2025  
Меню

| Наименование блюда              | Выход      | Химический состав |             |              |                               | Цена          |
|---------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
|                                 |            | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  | Энергетическая ценность, ккал |               |
| <b>Завтрак</b>                  |            |                   |             |              |                               | <b>85</b>     |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ | 160/20     | 23,5              | 16          | 38,3         | 382,3                         |               |
| 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                          |               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>     | <b>555</b> | <b>30,8</b>       | <b>19,9</b> | <b>100,1</b> | <b>693,5</b>                  |               |
| <b>Обед</b>                     |            |                   |             |              |                               | <b>110-17</b> |
| ВИНЕГРЕТ                        | 60         | 1                 | 3,7         | 4,5          | 54,5                          |               |
| ПОХЛЕБКА РЫБНАЯ                 | 200/20     | 6,4               | 2,3         | 10,2         | 97,3                          |               |
| ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ          | 50/50      | 17                | 5,2         | 4,3          | 169,5                         |               |
| 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>36,7</b>       | <b>16,6</b> | <b>92,9</b>  | <b>713,3</b>                  |               |
| <b>Полдник</b>                  |            |                   |             |              |                               |               |
| БУЛОЧКА МОСКОВСКАЯ С САХАРОМ    | 100        | 7,4               | 5,7         | 56           | 298,4                         |               |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                   | 200        | 1                 | 0,2         | 20,2         | 92                            |               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>     | <b>300</b> | <b>8,4</b>        | <b>5,9</b>  | <b>76,2</b>  | <b>390,4</b>                  |               |
| <b>Всего за день:</b>           |            | <b>75,9</b>       | <b>42,4</b> | <b>269,2</b> | <b>1797,2</b>                 |               |

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

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



1-4 класс 9 день 2 недели На 7 октября 2025  
Меню

| Наименование блюда          | Выход      | Химический состав |             |              |                               | Цена          |
|-----------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
|                             |            | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  | Энергетическая ценность, ккал |               |
| <b>Завтрак</b>              |            |                   |             |              |                               | <b>85</b>     |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ   | 160/20     | 10,5              | 9,9         | 35           | 265,2                         |               |
| БАТОН                       | 70         | 5,3               | 2           | 36           | 183,4                         |               |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ        | 30         | 2,2               | 2,7         | 20,3         | 112,6                         |               |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ     | 200/15/7   | 0,3               | 0           | 14,3         | 58,4                          |               |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>502</b> | <b>18,3</b>       | <b>14,6</b> | <b>105,6</b> | <b>619,6</b>                  |               |
| <b>Обед</b>                 |            |                   |             |              |                               | <b>110-17</b> |
| ИКРА ОВОЩНАЯ ЗАКУСОЧНАЯ     | 60         | 0,9               | 2,7         | 4,6          | 47,6                          |               |
| СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ    | 200/20     | 6,8               | 7,1         | 13,6         | 140,6                         |               |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ           | 50/50      | 14,5              | 14,9        | 2,9          | 196                           |               |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ  | 150        | 8,3               | 4,8         | 35,9         | 213,9                         |               |
| 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>780</b> | <b>35,1</b>       | <b>30,1</b> | <b>100,3</b> | <b>800,3</b>                  |               |
| <b>Полдник</b>              |            |                   |             |              |                               |               |
| БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ            | 100        | 5,7               | 2,7         | 51,7         | 252,1                         |               |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200        | 1                 | 1,5         | 28,4         | 128,3                         |               |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>300</b> | <b>6,7</b>        | <b>4,2</b>  | <b>80,1</b>  | <b>380,4</b>                  |               |
| <b>Всего за день:</b>       |            | <b>60,1</b>       | <b>48,9</b> | <b>286</b>   | <b>1800,3</b>                 |               |

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

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



1-4 класс 10 день 2 неделя На 08 октября 2025  
Меню

| 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      | 6,1               | 7,1         | 34           | 219                           |               |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ                | 60/20/10   | 9                 | 14,1        | 30,9         | 282,2                         |               |
| ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200/15     | 0,2               | 0           | 14,1         | 56,2                          |               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>510</b> | <b>15,3</b>       | <b>21,2</b> | <b>79</b>    | <b>557,4</b>                  |               |
| <b>Обед</b>                               |            |                   |             |              |                               | <b>110-17</b> |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ          | 60         | 0,9               | 6,1         | 4,5          | 87                            |               |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200/20     | 7,1               | 2,8         | 13,5         | 125,6                         |               |
| ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ                    | 50/50      | 17                | 5,2         | 4,3          | 126,4                         |               |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ               | 150        | 5,5               | 3,2         | 33,7         | 181,9                         |               |
| 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>785</b> | <b>34,2</b>       | <b>17,7</b> | <b>97,8</b>  | <b>707,8</b>                  |               |
| <b>Полдник</b>                            |            |                   |             |              |                               |               |
| 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                          |               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>300</b> | <b>6,1</b>        | <b>2,9</b>  | <b>66,6</b>  | <b>320</b>                    |               |
| <b>Всего за день:</b>                     |            | <b>55,6</b>       | <b>41,8</b> | <b>243,4</b> | <b>1585,2</b>                 |               |

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

Утверждаю  
Генеральный директор  
ООО «Континент-Кулинария»  
Кабанов С



1-4 класс 11 день 2 На 09 октября  
неделя 2025  
Меню

| Наименование блюда                           | Выход      | Химический состав |             |              |                               | Цена          |
|----------------------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
|                                              |            | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  | Энергетическая ценность, ккал |               |
| <b>Завтрак</b>                               |            |                   |             |              |                               | <b>85</b>     |
| КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ                        | 200/5/10   | 8                 | 9,7         | 34,1         | 249,1                         |               |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                 | 1/55       | 6,7               | 5,9         | 0,4          | 77,8                          |               |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ                               | 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>555</b> | <b>21,6</b>       | <b>19,1</b> | <b>87,4</b>  | <b>595,8</b>                  |               |
| <b>Обед</b>                                  |            |                   |             |              |                               | <b>110-17</b> |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                             | 60         | 0,7               | 2,9         | 6            | 52,2                          |               |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ           | 200/20     | 7,4               | 7,6         | 12,6         | 143,9                         |               |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 70/30      | 20,1              | 8,8         | 16,7         | 218,6                         |               |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                            | 150        | 3,2               | 4,6         | 20,1         | 130,9                         |               |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200/15     | 0,2               | 0           | 14,1         | 56,2                          |               |
| 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>24,3</b> | <b>92,6</b>  | <b>712</b>                    |               |
| <b>Полдник</b>                               |            |                   |             |              |                               |               |
| ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ                           | 100        | 7,3               | 11,1        | 35           | 266                           |               |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                             | 200        | 0,1               | 0           | 18,7         | 76,7                          |               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>780</b> | <b>7,4</b>        | <b>11,1</b> | <b>53,7</b>  | <b>342,7</b>                  |               |
| <b>Всего за день:</b>                        |            | <b>64,2</b>       | <b>54,5</b> | <b>233,7</b> | <b>1650,5</b>                 |               |

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

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



1-4 класс 12 день 2 неделя На 10 октября 2025  
Меню

| Наименование блюда                                      | Выход        | Химический состав |             |              |                               | Цена          |
|---------------------------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
|                                                         |              | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  | Энергетическая ценность, ккал |               |
| <b>Завтрак</b>                                          |              |                   |             |              |                               | <b>85</b>     |
| КАША РИСОВАЯ<br>МОЛОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ                     | 200/20       | 14,9              | 16,7        | 41,3         | 240,1                         |               |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                      | 60/10        | 4,6               | 8,6         | 30,9         | 216,7                         |               |
| 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>19,8</b>       | <b>25,3</b> | <b>86,5</b>  | <b>515,2</b>                  |               |
| <b>Обед</b>                                             |              |                   |             |              |                               | <b>110-17</b> |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ                                         | 60           | 1                 | 5           | 4,2          | 64,3                          |               |
| БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С<br>КУРИЦЕЙ                          | 200/15       | 5,9               | 5,8         | 13,5         | 125,6                         |               |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ,<br>ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ<br>СОУСОМ | 70/30        | 9,5               | 15,5        | 8,3          | 204,3                         |               |
| ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ                                          | 150          | 18,9              | 4,7         | 38           | 223,6                         |               |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ                          | 200          | 1                 | 1,5         | 20,3         | 96                            |               |
| 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>39,9</b>       | <b>32,9</b> | <b>107,4</b> | <b>824</b>                    |               |
| <b>Полдник</b>                                          |              |                   |             |              |                               |               |
| ПИРОЖОК С КАРТОФЕЛЕМ                                    | 100          | 8,5               | 7,2         | 49,8         | 293,4                         |               |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                           | 200          | 1                 | 0,2         | 20,2         | 92                            |               |
| <b>Итого за прием<br/>пищи:</b>                         | <b>300</b>   | <b>9,5</b>        | <b>7,4</b>  | <b>70</b>    | <b>385,4</b>                  |               |
| <b>Всего за день:</b>                                   |              | <b>69,2</b>       | <b>65,6</b> | <b>263,9</b> | <b>1724,6</b>                 |               |