

УТВЕРЖАЮ
Директор ОВСОК ГПВкусная страна
А.В.Харитоненко



Школа №74" г.о.Самара

А.А. Захаркин

МЕНЮ (1-4 классы) на 12 Января 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	16,13	64,50	430	
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, ДЫПЛЕНОМ 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 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	27,95	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		

1 день

УТВЕРЖАЮ

Директор ООО «Вкусная страна»

А.В.Харитонов



Школа № 74" г.о.Самара

А.А. Захаркин

МЕНЮ (1-4 классы)

на 13 Января 2026г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							47,17
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,16	13,42	0,22	146,30	254	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	185	6,77	10,97	43,11	298,37	317	
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	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 МЯСОМ*	107/300/10	5,75	6,50	9,32	119,40	73	
ПЮРОВ 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 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:	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		

2 день

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «ТТ» «Вкусная страна»

А.В.Харитонов



Директор МБОУ "Школа № 74" г.о.Самара

А.А. Захаркин

МЕНЮ (1-4 классы)

на 14 Января 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	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	13	
СЫР (ПОРЦИОННО)	20	2,30	2,95	0,00	36,38		
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,32	0,11	16,30	66,49	431	
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*	80	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 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:	780	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		

3 день

УТВЕРЖАЮ: 
 Директор ООО «Вкусная страна»

А.В.Харисонов



Школа № 74" г.о.Самара

А.А. Захаркин

МЕНЮ (1-4 классы)

на 15 Января 2026г.

Прием пищи, наименование блюда	Мас са порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							47,17
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,61	33,75	3,60	396,89	214	
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,12	2,40	3,13	38,45		
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,13	64,50	430	
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 ОВОЩАМИ*	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 СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,49	61,92	376	
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:	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	0,00	105,92	458	
Итого за прием пищи:	300	13,59	13,19	57,13	440,99		
Всего за день:		68,30	81,74	209,15	1 884,07		

4 день

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО КТ «Вкусная страна»

А.В.Харитонов



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Школа № 74" г.о.Самара

А.А. Захаркин



МЕНЮ (1-4 классы)

на 16 Января 2026г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							47,17
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ*	230	12,41	15,05	43,51	359,55	304	
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	16,13	64,50	430	
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 МЯСОМ*	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 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	38,70	46,24	132,62	1 103,20		
Полдник							21,9
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	321	
ПЮШКА МОСКОВСКАЯ	100	6,60	12,40	55,80	360,00	467	
Итого за прием пищи:	300	6,60	12,40	55,80	360,00		
Всего за день:		62,53	83,84	279,00	2 119,45		

5 день