

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



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



На 15 декабря 2025
8 день 2 неделя
1-4 класс
Меню

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						85
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	
Итого за прием пищи:	565	30,8	19,9	100,1	693,5	
Обед						110,17
ВИНЕГРЕТ	60	1	3,7	4,5	54,5	
СУП РЫБНЫЙ С МИНТАЕМ	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	
Итого за прием пищи:	780	36,7	16,6	92,9	713,3	
Полдник						37,83
БУЛОЧКА МОСКОВСКАЯ С САХАРОМ	100	7,4	5,7	56	298,4	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за прием пищи:	300	8,4	5,9	76,2	390,4	
Всего за день:		75,9	42,4	269,2	1797,2	

Утверждаю
 Директор МБОУ ШКОЛЫ №74
 г.о. Самара
 Захаров А.А.

Утверждаю
 Генеральным директором
 ООО «Континент-Кулинария»
 Кабанов А.А.

На 16 декабря 2025
 9 день 2 неделя
 1-4 класс
 Меню

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						85
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	
Итого за прием пищи:	502	18,3	14,6	105,6	619,6	
Обед						110,17
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	
Итого за прием пищи:	780	35,1	30,1	100,3	800,3	
Полдник						37,83
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	100	5,7	2,7	51,7	252,1	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	1,5	28,4	128,3	
Итого за прием пищи:	300	6,7	4,2	80,1	380,4	
Всего за день:		60,1	48,9	286	1800,3	

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



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



10 день На 17
2 декабря
неделя 2025

Меню

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						85
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	
Итого за прием пищи:	510	15,3	21,2	79	557,4	
Обед						110,17
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	
Итого за прием пищи:	780	34,2	17,7	97,8	707,8	
Полдник						37,83
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	
Итого за прием пищи:	300	6,1	2,9	66,6	320	
Всего за день:		55,6	41,8	243,4	1585,2	



На 18
декабря
2025

11 день 2
неделя

1-4 класс

Меню

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						85
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	
Итого за прием пищи:	555	21,6	19,1	87,4	595,8	
Обед						110,17
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	
Итого за прием пищи:	795	35,2	24,3	92,6	712	
Полдник						37,83
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ	100	7,3	11,1	35	266	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	18,7	76,7	
Итого за прием пищи:	300	7,4	11,1	53,7	342,7	
Всего за день:		64,2	54,5	233,7	1650,5	



На 19
декабря
2025

1-4 класс 12 день 2
неделя

Меню

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						85
КАША РИСОВАЯ 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 ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	
Итого за прием пищи:	512	19,8	25,3	86,5	515,2	
Обед						110,17
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1	5	4,2	64,3	
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	200/15	5,9	5,8	13,5	125,6	
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	70/30	9,5	15,5	8,3	204,3	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	18,9	4,7	38	223,6	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ 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	
Итого за прием пищи:	775	39,9	32,9	107,4	824	
Полдник						37,83
ПИРОЖОК С КАРТОФЕЛЕМ	100	8,5	7,2	49,8	293,4	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за прием пищи:	300	9,5	7,4	70	385,4	
Всего за день:		69,2	65,6	263,9	1724,6	