УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО КТО "Вкусная страна"

А.В.Харитонов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Школа № 74"
г.о.Самара

А.А.Захаркин

МЕНЮ (1- 4 классы)

на 16 марта 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	
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**	**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	
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**	**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 ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,50	0,10	9,90	43,00	321	
Итого за прием пищи:	**300**	**8,46**	**8,44**	**67,03**	**378,07**		
Всего за день:		**71,63**	**67,24**	**302,55**	**2 104,09**		

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО КП "Вкусная страна"

А.В.Харитонов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Школа № 74"
г.о.г.Самара

А.А. Захаркин

МЕНЮ (1- 4 классы)

на 17 марта 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	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,22	64,86	430	
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20		
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 ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	321	
Итого за прием пищи:	**300**	**8,47**	**9,99**	**93,99**	**500,42**		
Всего за день:		**49,11**	**51,39**	**283,06**	**1 796,96**		

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО КП "Вкусная страна"

А.В.Харитонов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Школа № 74" г.о.Самара

А.А.Захаркин

МЕНЮ (1- 4 классы)

на 18 марта 2026г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							**47,17**
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	200	7,80	15,60	28,60	286,00	133	
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	213	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,32	0,11	16,43	67,03	431	
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20		
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 ПЕЧЕНЫЙ С ЯБЛОКОМ	100	5,76	8,01	42,50	230,53	437	
СНЕЖОК	200	5,63	4,85	20,95	153,26	458	
Итого за прием пищи:	**300**	**11,39**	**12,86**	**63,45**	**383,79**		
Всего за день:		**65,50**	**67,76**	**282,26**	**1 970,35**		

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО КП "Вкусная страна"

А.В.Харитонов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Школа № 74"

г.о.Самара

А.А.Захаркин

МЕНЮ (1- 4 классы)

на 19 марта 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		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,13	64,50	430	
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20		
Итого за прием пищи:	**500**	**15,80**	**22,72**	**88,40**	**620,35**		
Обед							**63,77**
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,96	3,06	4,14	48,00	35	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ, МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ	200	3,45	4,77	10,36	98,25	86	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ	90	12,62	14,58	4,87	201,42	278	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,52	5,01	20,42	144,76	414	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,47	0,24	27,27	115,83	372	
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**	**28,62**	**28,34**	**109,88**	**812,05**		
Полдник							**21,9**
ПРЯНИКИ	100	5,90	4,70	75,00	366,00		
КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	435	
Итого за прием пищи:	**300**	**11,90**	**4,90**	**83,00**	**428,00**		
Всего за день:		**56,32**	**55,96**	**281,28**	**1 860,40**		

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО,КП "Вкусная страна"

А.В.Харитонов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Школа № 74"
г.о.Самара

А.А. Захаркин

МЕНЮ (1-4 классы)

на 20 марта 2026г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							**47,17**
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/20	8,41	11,23	8,34	168,26	308	
РИС ОТВАРНОЙ	150	1,96	3,34	17,38	107,59	325	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	13	
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**	**17,87**	**27,11**	**81,46**	**642,05**		
Обед							**63,77**
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80		
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙКАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,69	5,48	9,29	101,50	62	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	15,05	15,11	28,89	312,51	276	
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**	**26,42**	**21,43**	**113,72**	**756,60**		
Полдник							**21,9**
РУЛЕТИК С САХАРОМ	100	7,77	2,89	50,25	257,71	482	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,32	0,11	16,30	66,49	431	
Итого за прием пищи:	**300**	**8,09**	**3,00**	**66,55**	**324,20**		
Всего за день:		**52,38**	**51,54**	**261,73**	**1 722,85**		