

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Вкусная страна»

А.В.Харитонов



Школа № 74" г.о.Самара

А.А. Захаркин

МЕНЮ (1-4 классы) на 19 Января 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	
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	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 ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	321	
Итого за прием пищи:	300	7,96	8,34	57,13	335,07		
Всего за день:		71,13	67,14	292,65	2 061,09		

6 день

УТВЕРЖАЮ
Директор ООО «Вкусная страна»
А.В.Харитонов



Школа № 74" г.о.Самара
А.А. Захаркин

МЕНЮ (1-4 классы) на 20 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	16,22	64,86	430	
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 ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	321	
Итого за прием пищи:	300	7,50	9,80	74,40	417,00		
Всего за день:		48,14	51,20	263,47	1 713,54		

7 день

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО КТ Вкусная страна

А.В.Харитонов



Директор МБОУ "Школа № 74" г.о.Самара

А.А. Захаркин

МЕНЮ (1-4 классы)

на 21 Января 2026г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							47,17
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ с мясом 200 г.*	200	7,80	15,60	28,60	286,00	133	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	213	
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,32	0,11	16,43	67,03	431	
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 ЦЫПЛЕЧКА, 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	0,00	105,92	458	
Итого за прием пищи:	300	11,39	12,86	42,50	336,45		
Всего за день:		65,50	67,76	261,31	1 923,01		

8 день

А.В.Харитонов

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №10 г. Владивостока»
Директор МБОУ
ДОКУМЕНТОВ

Директор МБОУ "Школа №74" г.о.Самара

А.А. Захаркин

на 22 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	200	0,22	0,11	16,13	64,50	430	
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		

9 день

УТВЕРЖДАЮ

Директор

А.В.Харитонов



"Школа № 74" г.о.Самара

А.А. Захаркин

МЕНЮ (1-4 классы)

на 23 Января 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	
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	17,87	27,11	81,46	642,05		
Обед							63,77
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80		
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 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	
КОМПЮТ 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		

10 день