

УТВЕРЖАЮ
Директор ООО «КП «Русская страна»
А.В.Харитонов

УТВЕРЖАЮ
Директор МБОУ «Школа № 74» г.о.Самара
Вахаркин

МЕНЮ (5-11 классы)
на 2 марта 2026 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							52,98
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	90	11,74	14,54	10,87	221,10	287	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	3,84	4,91	40,23	219,81	323	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00		
БАТОН	70	5,25	2,03	35,98	183,40		
КАКАО С МОЛОКОМ	220	3,19	2,75	27,28	147,40	433	
Итого за прием пищи:	550	24,12	32,53	114,46	846,71		
Обед							74,18
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,73	10,08	2,28	102,64		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ *	250	6,40	4,50	18,60	141,00	99	
ПЛОВ С МЯСОМ *	280	32,27	32,07	47,28	607,82	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:	920	46,60	47,43	142,68	1 186,25		
Полдник							33,06
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:		79,18	67,24	324,17	2 411,03		

УТВЕРЖДАЮ
Директор

А.В.Харитонов

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

Вахаркин

МЕНЮ (5-11 классы) на 3 марта 2026 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							52,98
КАША "ДРУЖБА"	250	7,75	12,51	33,51	280,12	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	70	5,25	2,03	35,98	183,40		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,13	64,50	430	
Итого за прием пищи:	550	15,62	25,90	85,72	639,40		
Обед							74,18
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	100	1,04	0,08	5,52	28,00		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ*	250	10,04	11,39	16,34	209,53	73	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ*	100	10,57	3,79	11,01	120,60	257	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,78	6,23	25,66	174,15	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:	920	32,32	22,29	122,83	826,28		
Полдник							33,06
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:		56,41	58,18	302,54	1 966,10		

УТВЕРЖАЮЩИЙ
Директор ООО "Вкусная страна"
А.В.Харитонов

УТВЕРЖАЮЩИЙ
Директор МБОУ "Школа № 74" г.о.Самара
А. Захаркин

МЕНЮ (5-11 классы)

на 4 марта 2026 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							52,98
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ с мясом 200 г.*	260	8,58	17,16	31,46	314,59	133	
БАТОН	70	5,25	2,03	35,98	183,40		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	220	0,35	0,12	17,77	72,48	431	
Итого за прием пищи:	550	19,28	23,91	85,51	633,47		
Обед							74,18
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,21	5,20	7,24	81,67	53	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ ЦЫПЛЕНКА, ЗЕЛЕНЬЮ*	250	10,49	6,02	23,61	190,85		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	100	13,40	15,62	12,82	245,19	286	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,59	10,62	41,96	289,89	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:	920	39,30	38,20	153,83	1 118,32		
Полдник							33,06
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ЯБЛОКОМ	100	5,73	7,98	42,31	229,58	437	
СНЕЖОК	200	5,63	4,85	20,95	153,26	458	
Итого за прием пищи:	300	11,36	12,83	63,26	382,84		
Всего за день:		69,94	74,94	302,60	2 134,63		

УТВЕРЖАЮ
Директор ООО "КП "Самарская страна"
А.В.Харитонов

УТВЕРЖАЮ
Директор МБОУ "Лицей № 74" г.о.Самара
В.А.Захаркин

МЕНЮ (5-11 классы)

на 5 марта 2026 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							52,98
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ*	250	10,33	11,45	49,20	341,96	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	70	5,25	2,03	35,98	183,40		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,13	64,50	430	
Итого за прием пищи:	550	18,20	24,84	101,41	701,24		
Обед							74,18
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ*	100	1,60	5,10	6,90	80,00	35	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ, МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ*	250	4,32	5,94	12,97	122,82	86	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ*	100	13,99	16,19	5,42	223,80	278	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	5,43	6,07	24,53	174,14	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:	920	32,41	34,22	119,91	920,38		
Полдник							33,06
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:		62,51	63,96	304,32	2 049,62		

[illegible]

Директор МБОУ "Школа № 74" г.о.Самара

Сахаркин

на 6 марта 2026 г.

11

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Самарская страна"
А.В.Харин

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

МЕНЮ (5-11 классы)

на 7 марта 2026 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							52,98
ОЛАДЫИ	120	5,30	10,32	32,96	245,74	449	
СТУЩЁННОЕ МОЛОКО (ПОР)	30	2,10	2,47	16,15	95,45		
ФРУКТ	150	0,60	0,60	14,70	70,50		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00		
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,13	64,50	430	
Итого за прием пищи:	560	12,07	23,25	105,74	682,19		
Обед							74,18
САЛАТ СТЕПНОЙ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,40	14,74	7,83	170,07	33	
УХА "ЗОЛОТАЯ РЫБКА" *	250	8,90	5,20	17,40	153,00	97	
КУРИЦА ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ*	70/50	18,98	19,77	4,74	273,57	406	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,20	335	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	25,70	105,00	436	
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:	940	39,80	46,87	122,85	1 074,63		
Полдник							33,06
ПЛОШКА МОСКОВСКАЯ	100	0,80	3,40	7,90	65,20	482	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	431	
Итого за прием пищи:	300	1,80	3,60	27,70	151,20		
Всего за день:		53,67	73,72	256,29	1 908,02		