



МЕНЮ (5-11 классы)
на 6 апреля 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 | | |
| БАТОН | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 | 13 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,22 | 0,11 | 16,22 | 64,86 | 430 | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 15,62 | 25,90 | 85,81 | 639,76 | | |
| Обед | | | | | | | 74,18 |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 100 | 1,60 | 5,10 | 6,90 | 80,00 | 35 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, ЦЫПЛЕНКОМ И ЗЕЛЕНЬЮ* | 250 | 5,72 | 7,11 | 20,54 | 169,23 | 82 | |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА* | 100 | 11,44 | 28,16 | 3,38 | 313,10 | 277 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ | 180 | 5,43 | 6,07 | 24,53 | 174,14 | 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: | 920 | 31,80 | 47,18 | 123,55 | 1 047,19 | | |
| Полдник | | | | | | | 33,06 |
| 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: | | 56,38 | 81,62 | 286,29 | 2 108,02 | | |



МЕНЮ (5-11 классы)

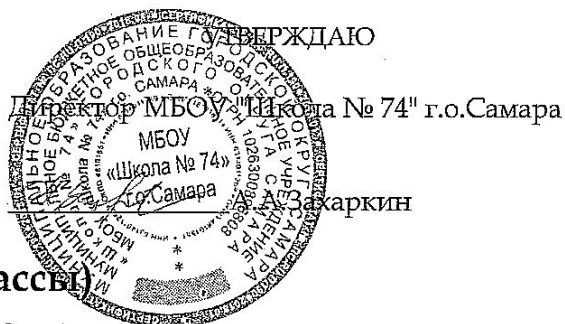
на 7 апреля 2026 г.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Цена |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | 52,98 |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | 80 | 8,96 | 19,52 | 0,32 | 212,80 | 254 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7,33 | 11,82 | 46,61 | 322,35 | 317 | |
| БАТОН | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,90 | 2,50 | 24,80 | 134,00 | 433 | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 24,44 | 35,87 | 107,71 | 852,55 | | |
| Обед | | | | | | | 74,18 |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 100 | 1,21 | 0,10 | 11,26 | 51,94 | 41 | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ* | 250 | 143,42 | 161,92 | 232,96 | 2 984,71 | 73 | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ* | 280 | 15,09 | 18,25 | 52,98 | 437,09 | 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: | 920 | 166,55 | 181,01 | 362,46 | 3 770,07 | | |
| Полдник | | | | | | | 33,06 |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С ЯБЛОКОМ | 100 | 5,72 | 8,07 | 42,30 | 230,40 | 437 | |
| РЯЖЕНКА | 200 | 6,00 | 2,00 | 8,40 | 80,00 | 435 | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 11,72 | 10,07 | 50,70 | 310,40 | | |
| Всего за день: | | 202,71 | 226,95 | 520,87 | 4 933,02 | | |



МЕНЮ (5-11 классы)
 на 8 апреля 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 И ЛИМОНОМ | 200 | 0,32 | 0,11 | 16,30 | 66,49 | 431 | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 18,30 | 24,84 | 101,58 | 703,23 | | |
| 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 | | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ* | 100 | 14,68 | 11,21 | 13,42 | 213,09 | 314 | |
| МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,55 | 4,47 | 41,90 | 234,03 | 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: | 920 | 39,82 | 27,70 | 150,47 | 1 013,64 | | |
| Полдник | | | | | | | 33,06 |
| УЛИТКА С САХАРОМ | 100 | 6,60 | 12,40 | 55,80 | 360,00 | 486 | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,00 | 0,20 | 19,80 | 86,00 | 442 | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 7,60 | 12,60 | 75,60 | 446,00 | | |
| Всего за день: | | 65,72 | 65,14 | 327,65 | 2 162,87 | | |



МЕНЮ (5-11 классы)

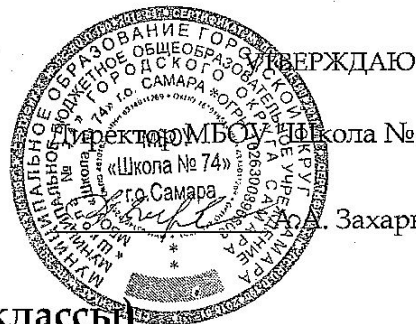
на 9 апреля 2026 г.

| Прием пищи, наименование блюда | Мас са порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Цена |
|--------------------------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | 52,98 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 200 | 19,61 | 33,75 | 3,60 | 396,89 | 214 | |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 50 | 1,40 | 3,00 | 3,90 | 48,07 | | |
| 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 | 220 | 0,24 | 0,12 | 17,63 | 70,50 | 430 | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 26,60 | 47,20 | 61,21 | 773,86 | | |
| Обед | | | | | | | 74,18 |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1,33 | 6,00 | 8,20 | 92,72 | 45 | |
| РАССОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ * | 250 | 4,71 | 8,88 | 14,11 | 155,73 | 73 | |
| КУРИЦА С ОВОЩАМИ* | 50/50 | 13,57 | 14,13 | 3,38 | 195,36 | 406 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ | 180 | 5,43 | 6,07 | 24,53 | 174,14 | 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: | 920 | 31,64 | 35,76 | 108,53 | 883,66 | | |
| Полдник | | | | | | | 33,06 |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 100 | 7,96 | 8,34 | 57,13 | 335,07 | 467 | |
| СНЕЖОК | 200 | 5,63 | 4,85 | 20,95 | 153,26 | 458 | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 13,59 | 13,19 | 78,08 | 488,33 | | |
| Всего за день: | | 71,83 | 96,15 | 247,82 | 2 145,85 | | |



Директор "Комбинат "Вкусная страна"

А.В.Харитонов



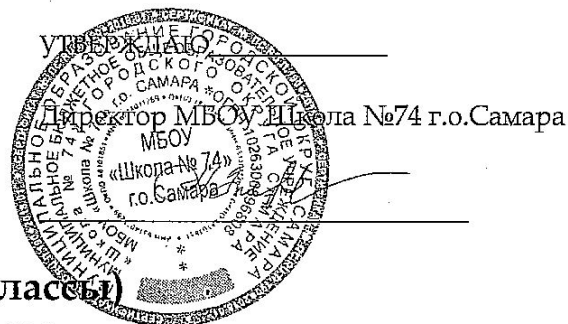
Директор МБОУ "Школа № 74" г.о. Самара

А.В.Захаркин

МЕНЮ (5-11 классы)

на 10 апреля 2026 г.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Цена |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | 52,98 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ* | 250 | 13,50 | 16,29 | 47,31 | 390,29 | 304 | |
| 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 | 220 | 0,24 | 0,12 | 17,84 | 71,34 | 430 | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 19,09 | 26,74 | 101,23 | 720,03 | | |
| Обед | | | | | | | 74,18 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ* | 100 | 0,73 | 10,08 | 2,28 | 102,64 | 19 | |
| БОРЩ С МЯСОМ* | 250 | 4,61 | 6,85 | 11,60 | 126,88 | 62 | |
| ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ* | 70/30 | 11,80 | 28,34 | 13,79 | 357,97 | 288 | |
| ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ | 180 | 20,08 | 10,12 | 41,99 | 339,51 | 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: | 920 | 44,42 | 56,17 | 144,18 | 1 261,79 | | |
| Полдник | | | | | | | 33,06 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 0,97 | 0,19 | 19,59 | 83,42 | 321 | |
| ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ | 100 | 6,60 | 12,40 | 55,80 | 360,00 | 467 | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 7,57 | 12,59 | 75,39 | 443,42 | | |
| Всего за день: | | 63,50 | 84,03 | 298,59 | 2 202,87 | | |



МЕНЮ (5-11 классы)
 на 11 апреля 2026 г.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Цена |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | 52,98 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА * | 160 | 25,00 | 20,65 | 34,66 | 427,89 | 237 | |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 50 | 0,96 | 2,48 | 6,61 | 52,71 | 351 | |
| КЕКС "ДЕТСКИЙ" | 50 | 2,96 | 10,55 | 26,15 | 211,59 | 489 | |
| 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 | 37,36 | 38,46 | 130,68 | 1 022,99 | | |
| Обед | | | | | | | 74,18 |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 100 | 1,39 | 5,91 | 8,11 | 91,02 | 33 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 250 | 10,58 | 11,42 | 33,75 | 280,36 | 85 | |
| ГУЛЯШ МЯСНОЙ | 100 | 15,96 | 16,16 | 3,38 | 222,73 | | |
| РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 2,36 | 4,02 | 20,91 | 129,44 | 325 | |
| 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: | 920 | 37,09 | 38,19 | 134,67 | 1 032,34 | | |
| Полдник | | | | | | | 33,06 |
| РУЛЕТИК С САХАРОМ | 100 | 7,77 | 2,89 | 50,25 | 257,71 | 482 | |
| РЯЖЕНКА | 200 | 6,00 | 2,00 | 8,40 | 80,00 | 458 | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 13,77 | 4,89 | 58,65 | 337,71 | | |
| Всего за день: | | 88,22 | 81,54 | 324,00 | 2 393,04 | | |