

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО КФ Вкусная страна
А.В.Харитонов

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

МЕНЮ (5-11 классы)
на 12 Января 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)	70	5,25	2,03	35,98	183,40	13	
БАТОН	10	0,10	8,30	0,10	75,00		
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, ДЫМЛЕНКОМ 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 РЖАНО-Й	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		

1 день

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО КФ «Вкусная страна»



УТВЕРЖДАЮ

ДЛЯ

ДОКУМЕНТОВ

Директор МБОУ "Школа № 74"

А.В.Харитонов

А.А. Захаркин

МЕНЮ (5-11 классы)

на 13 Января 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 ПЕЧЕННЫЙ 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		

2 день

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО КФ «Вкусная страна»



А.В.Харитонов



Директор МБОУ "Школа № 74"

А.А. Захаркин

МЕНЮ (5-11 классы)

на 14 Января 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		

3 день

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Вкусная страна»



А.В.Харитонов



Директор МБОУ "Школа № 74"
А.А. Захаркин

А.А. Захаркин

МЕНЮ (5-11 классы)

на 15 Января 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	0,00	105,92	458	
Итого за прием пищи:	300	13,59	13,19	57,13	440,99		
Всего за день:		71,83	96,15	226,87	2 098,51		

4 день

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО КД Вкусная страна



Директор МБОУ "Школа № 74"

А.В.Харитонов

А.А. Захаркин

МЕНЮ (5-11 классы)

на 16 Января 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 ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	321	
ПЛОПКА МОСКОВСКАЯ	100	0,80	3,40	7,88	65,19	467	
Итого за прием пищи:	300	0,80	3,40	7,88	65,19		
Всего за день:		64,31	86,31	253,29	2 047,01		

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО КД "Вкусная страна"



А.В.Харитонов

А.А. Захаркин

МЕНЮ (5-11 классы)

на 17 Января 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	
ГУЛЯШЬ 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		
Всего за день:		74,45	76,65	265,35	2 055,33		

6 день

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО КФ «Вкусная страна»

А.В.Харитонов



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Школа № 74"

А.А.Захаркин



МЕНЮ (5-11 классы)

на 19 Января 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 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:		78,68	88,30	314,27	2 368,03		

7 день

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО КН "Кусьская страна"



А.В.Харитонов

А.А. Захаркин

МЕНЮ (5-11 классы)

на 20 Января 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*	250/0/1	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:	921	32,32	22,29	122,83	826,28		
Полдник							33,06
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:		55,44	57,99	282,95	1 882,68		

8 день

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «КП Вкусная страна»
А.В.Харитонов



УТВЕРЖАЮ
ДЛЯ
ДИРЕКТОРА МБОУ "Школа № 74"
г.о. Самара
А.А. Захаркин



МЕНЮ (5-11 классы)

на 21 Января 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.*	220	8,58	17,16	31,46	314,59	133	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	213	
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	0,00	105,92	458	
Итого за прием пищи:	300	11,36	12,83	42,31	335,50		
Всего за день:		69,94	74,94	281,65	2 087,29		

9 день

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО КТ Вкусная Страна



Директор МБОУ "Школа № 74" г.о.Самара

А.В.Харитонов

А.А. Захаркин

МЕНЮ (5-11 классы)

на 22 Января 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		

10 день

Директор ООО КТ Вкусная страна



ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
 УТВЕРЖДЕНО
 ДЛЯ
 ДОКУМЕНТОВ
 Директор МБ
 Ю.О. Самарин
 63140

—А.А. Захаркин

на 23 Января 2026 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							52,98
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ*	60/20	8,41	11,23	8,34	168,26	308	
РИС ОТВАРНОЙ	170	2,22	3,78	19,66	121,70	325	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	13	
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	19,17	28,09	91,36	695,76		
Обед							74,18
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	13,00		
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ*	250	4,61	6,85	11,60	126,88	62	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ*	280	17,55	17,60	33,71	364,49	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:	920	30,16	25,33	121,53	839,16		
Полдник							33,06
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:		57,42	56,42	279,44	1 859,12		

11 день



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО КФ «Вкусная страна»



ДЛЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ДОКУМЕНТА
Директор МБОУ "Школа № 74"

А.В.Харитонов

А.А. Захаркин

МЕНЮ (5-11 классы)

на 24 Января 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		
Всего за день:		51,87	70,12	228,59	1 756,82		

12 день