

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «КПТ» "Вкусная страна"
А.В.Харитонов



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ "Школа № 74"
г.о. Самара
В.А.Азаркин



МЕНЮ (5-11 классы) на 16 февраля 2026 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
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						
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						
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 ООО КТ "Вкусная страна"

А.В.Харитонов



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Школа № 74"

г.о.Самара

А.В.Харкин



МЕНЮ (5-11 классы)

на 17 февраля 2026 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
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						
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						
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	

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



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Школа № 74»
г.о. Самара
В.А.Бахаркин



МЕНЮ (5-11 классы)

на 18 февраля 2026 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ 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						
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						
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	

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



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Школа № 74»
 Г.Ф.Самойлов



МЕНЮ (5-11 классы)

на 19 февраля 2026 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
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						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ*	100	1,60	5,10	6,90	80,00	35
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ, 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						
ПРЯНИКИ	100	5,90	4,70	75,00	366,00	
КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	435
Итого за приём пищи:	300	11,90	4,90	83,00	428,00	
Всего за день:		62,51	63,96	304,32	2 049,62	

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО КТ "Вкусная страна"
А.В.Харитонов



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



МЕНЮ (5-11 классы)

на 20 февраля 2026 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
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						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙКАПУСТЫ 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						
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	

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО КТ "Вкусная страна"
А.В.Харитонов



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



МЕНЮ (5-11 классы)

на 21 февраля 2026 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОЛАДЫ	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						
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						
ПЮШКА 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	