

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ "Школа № 74"
"Вкусная страна"
для наглядных документов
А.В.Харитонов

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ "Школа № 74"
"Вкусная страна"
для наглядных документов
А.А.Захаркин

МЕНЮ (5-11 классы)
на 16 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		
КАКАО С МОЛОКОМ	220	3,19	2,75	27,28	147,40	433	
БАТОН	70	5,25	2,03	35,98	183,40		
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		



МЕНЮ (5-11 классы) **на 17 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	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,13	64,50	430	
БАТОН	70	5,25	2,03	35,98	183,40		
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		

Директор ФГОС СП Вкусная страна

А.В.Харитонов



Директор МБОУ №74

г.о. Самара

А.В.Захаркин



МЕНЮ (5-11 классы)

на 18 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	220	8,58	17,16	31,46	314,59	133	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	213	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	220	0,35	0,12	17,77	72,48	431	
БАТОН	70	5,25	2,03	35,98	183,40		
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		

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

Директор МБОУ «Школа №74»
Т.О.Самара
А.А.Захаркин

МЕНЮ (5-11 классы)

на 19 марта 2026 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,13	64,50	430	
БАТОН	70	5,25	2,03	35,98	183,40		
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		



МЕНЮ (5-11 классы)

на 20 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
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	
КАКАО С МОЛОКОМ	220	3,19	2,75	27,28	147,40	433	
БАТОН	70	5,25	2,03	35,98	183,40		
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 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							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		

Директор МБОУ "Вкусная страна"

А.В.Харитонов



Директор МБОУ "Школа № 74"

Захаркин



МЕНЮ (5-11 классы)

на 21 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
ОЛАДЫ	120	5,30	10,32	32,96	245,74	449	
СГУЩЁННОЕ 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		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,13	64,50	430	
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00		
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
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		