

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ООО "Вкусная Страна"  
 А.В.Харитонов



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ "Центр образования № 74" г.о.Самара  
 А.А.Закаркин



**МЕНЮ (5-11 классы)  
 на 24 февраля 2026 г.**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							<b>52,98</b>
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,33	11,82	46,61	322,35	317	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	80	8,96	19,52	0,32	212,80	254	
БАТОН	70	5,25	2,03	35,98	183,40		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	433	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>24,44</b>	<b>35,87</b>	<b>107,71</b>	<b>852,55</b>		
<b>Обед</b>							<b>74,18</b>
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,21	0,10	11,26	51,94	41	
ПИЦЦА 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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>166,55</b>	<b>181,01</b>	<b>362,46</b>	<b>3 770,07</b>		
<b>Полдник</b>							<b>33,06</b>
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>11,72</b>	<b>10,07</b>	<b>50,70</b>	<b>310,40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>202,71</b>	<b>226,95</b>	<b>520,87</b>	<b>4 933,02</b>		



Директор ООО «Вкусная страна»

А.В.Харитонов

УТВЕРЖДАЮ

Директор

*Handwritten signature*



№ 74" г.о.Самара

Харкин

## МЕНЮ (5-11 классы)

на 25 февраля 2026 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							<b>52,98</b>
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,30</b>	<b>24,84</b>	<b>101,58</b>	<b>703,23</b>		
<b>Обед</b>							<b>74,18</b>
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>39,82</b>	<b>27,70</b>	<b>150,47</b>	<b>1 013,64</b>		
<b>Полдник</b>							<b>33,06</b>
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,60</b>	<b>12,60</b>	<b>75,60</b>	<b>446,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65,72</b>	<b>65,14</b>	<b>327,65</b>	<b>2 162,87</b>		

УТВЕРЖАЮ

Директор ООО "КП "Вкусная страна"

А.В.Харигонов



УТВЕРЖАЮ

Директор МБОУ "Школа № 74" г.о.Самара

И.В.Саркин



## МЕНЮ (5-11 классы)

на 26 февраля 2026 г.

Прием пищи, наименование блюда	Мас са порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							<b>52,98</b>
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>26,60</b>	<b>47,20</b>	<b>61,21</b>	<b>773,86</b>		
<b>Обед</b>							<b>74,18</b>
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>31,64</b>	<b>35,76</b>	<b>108,53</b>	<b>883,66</b>		
<b>Полдник</b>							<b>33,06</b>
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	7,96	8,34	57,13	335,07	467	
СНЕЖОК	200	5,63	4,85	20,95	153,26	458	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>13,59</b>	<b>13,19</b>	<b>78,08</b>	<b>488,33</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>71,83</b>	<b>96,15</b>	<b>247,82</b>	<b>2 145,85</b>		



А.В.Харитонов



Захаркин

## МЕНЮ (5-11 классы)

на 27 февраля 2026 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							<b>52,98</b>
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,09</b>	<b>26,74</b>	<b>101,23</b>	<b>720,03</b>		
<b>Обед</b>							<b>74,18</b>
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	
ГОРХОВОЕ 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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>44,42</b>	<b>56,17</b>	<b>144,18</b>	<b>1 261,79</b>		
<b>Полдник</b>							<b>33,06</b>
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	321	
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	100	6,60	12,40	55,80	360,00	467	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,57</b>	<b>12,59</b>	<b>75,39</b>	<b>443,42</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,50</b>	<b>84,03</b>	<b>298,59</b>	<b>2 202,87</b>		



А.В.Харитонов



Захаркин

**МЕНЮ (5-11 классы)**  
на 28 февраля 2026 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							<b>52,98</b>
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>37,36</b>	<b>38,46</b>	<b>130,68</b>	<b>1 022,99</b>		
<b>Обед</b>							<b>74,18</b>
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>37,09</b>	<b>38,19</b>	<b>134,67</b>	<b>1 032,34</b>		
<b>Полдник</b>							<b>33,06</b>
РУЛЕТИК С САХАРОМ	100	7,77	2,89	50,25	257,71	482	
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	458	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>13,77</b>	<b>4,89</b>	<b>58,65</b>	<b>337,71</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>88,22</b>	<b>81,54</b>	<b>324,00</b>	<b>2 393,04</b>		