

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО

А.В.Харитонов



УТВЕРЖАЮ

ДОКУМЕНТОВ

Директор МБОУ "Школа №74" г.о.Самара

А.А. Захаркин

МЕНЮ (5-11 классы)

на 26 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, ЦЫПЛЕНОМ 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		

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО К

А.В.Харитонов



А.А.Захаркин

МЕНЮ (5-11 классы)

на 27 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 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		

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО КП "Вкусная страна"

А.В.Харитонов



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Школа №74" г.о.Самара

А.А. Захаркин

МЕНЮ (5-11 классы)

на 28 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		

А.В.Харитонов



У "Школа №74" г.о.Самара

А.А. Захаркин

на 29 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		

УТВЕРЖДАЮ

Директор

А.В.Харитонов



МЕНЮ (5-11 классы)

на 30 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
ПЮЕВ 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	
ПЛОШКА 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 КП "Вкусная страна"

А.В.Харитонов



Директор МБОУ "Школа №74" г.о.Самара

А.А.Захаркин

МЕНЮ (5-11 классы)

на 31 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	
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		