

Утверждаю
 Директор МБОУ "Школа №74" г.о. Самара
 А.А. Захарин

Утверждаю
 Генеральный директор
 ООО «Континент-Кулинария»
 Кабанов С.А.

На 01 декабря 2025
 8 день 2 неделя
 5-11 классы
 Меню

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						112
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	160/20	23,5	16	38,3	382,3	
БАТОН	70	5,3	2	36	183,4	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	200/15	1,6	1,5	16,9	85,5	
ФРУКТ	100	0,4	0,4	8,9	42,3	
Итого за прием пищи:	565	30,8	19,9	100,1	693,5	
Обед						157
ВИНЕГРЕТ	100	1,4	6,1	7,3	96	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250/20	7,5	3	12,7	169,5	
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	50/50	17	5,2	4,3	126,4	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,9	5,6	43,1	256,9	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,4	0,2	14,9	67,9	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	
Итого за прием пищи:	920	39,8	20,5	105,4	826,9	
Полдник						57,11
БУЛОЧКА МОСКОВСКАЯ С САХАРОМ	150	7,4	5,7	56	298,4	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за прием пищи:	350	8,4	5,9	76,2	390,4	
Всего за день:		79	46,3	281,7	1910,8	



Утверждаю
Генеральный директор
ООО «Континент-Кулинария»
Кабанов С.А.



5-11 классы 9 день 2 неделя На 02 декабря 2025

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						112
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/20	11,9	10,1	43,7	307,1	
БАТОН	70	5,3	2	36	183,4	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,6	4,6	33,9	187,7	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	
Итого за прием пищи:	552	21,1	16,7	127,9	736,6	
Обед						157
ИКРА ОВОЩНАЯ ЗАКУСОЧНАЯ	100	1,6	4,6	7,8	79,4	
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250/20	7,3	7,7	16,9	160,8	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	14,5	14,9	2,9	196	
РИС РАССЫПЧАТЫЙ	180	4,3	4,7	43	226,3	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	
Итого за прием пищи:	900	32,3	32,5	113,9	864,7	
Полдник						57,11
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	150	5,7	2,7	51,7	252,1	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	1,5	28,4	128,3	
Итого за прием пищи:	350	6,7	4,2	80,1	380,4	
Всего за день:		60,1	53,4	321,9	1981,7	

Утверждаю
Директор МБОУ «Школа №74»
г.о.Самара
Захаркин
А.А.

Утверждаю
Генеральный директор
ООО «Континент-Кулинария»
Кабанов С.А.

Меню 5-11 классы 10 день 2 На 03
неделя декабря
2025

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						112
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	250/5	7,7	8,9	42,5	274,3	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	60/20/10	9	14,1	30,9	282,2	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	
Итого за прием пищи:	560	16,9	23	87,5	612,7	
Обед						157
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,4	10,1	7,6	128,6	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/30	8,9	3,5	16,8	151,5	
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	50/50	17	5,2	4,3	136,4	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	3,9	40,5	218,3	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	18,7	76,7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	
Итого за прием пищи:	855	37,6	23,1	111	821,7	
Полдник						57,11
БУЛОЧКА С МАКОМ	150	5,7	2,7	51,7	252,1	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,4	0,2	14,9	67,9	
Итого за прием пищи:	350	6,1	2,9	66,6	320	
Всего за день:		60,6	49	265,1	1754,4	



5-11 11 день На 04
классы 2 неделя декабря
2025
Меню

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						112
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	250/5/10	9,2	10,9	38,8	283,5	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1/55	6,7	5,9	0,4	77,8	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	70	5,3	2	36	183,4	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	200/15	1,6	1,5	16,9	85,5	
Итого за прием пищи:	565	22,8	20,3	92,1	630,2	
Обед						157
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	4,9	10,1	116,7	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ	250/20	7,8	8,3	15,6	163,2	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/30	20,1	8,8	16,7	218,6	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	5,5	24,1	157,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	
Итого за прием пищи:	900	36,6	27,9	103,7	822	
Полдник						57,11
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ	150	7,3	11,1	35	266	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	18,7	76,7	
Итого за прием пищи:	350	7,4	11,1	53,7	342,7	
Всего за день:		66,8	59,3	249,5	1794,9	



5-11 12 день На 05
Меню классы 2 неделя декабря 2025

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						112
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	250/20	5,5	7,7	45,5	269,8	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60/10	4,6	8,6	30,9	226,7	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	
Итого за прием пищи:	562	10,4	16,3	90,7	554,9	
Обед						157
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,8	8,4	7	107,1	
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	250/15	6,4	6,4	16,8	145,7	
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	70/30	9,5	15,5	8,3	204,3	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	18,9	4,7	38	162,3	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	1,5	20,3	96	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	
Итого за прием пищи:	895	41,2	36,9	113,5	825,6	
Полдник						57,11
ПИРОЖОК С КАРТОФЕЛЕМ	150	8,5	7,2	49,8	293,4	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за прием пищи:	350	9,5	7,4	70	385,4	
Всего за день:		61,1	60,6	274,2	1765,9	

Утверждаю
Директор МБОУ "ШКОЛА
№74"
г.о. Самара
Захаркин
А.А.



Утверждаю
Генеральный директор
ООО «Континент-Кулинария»
Кабанов С.А.



5-11 13 день 2 На 06
классы неделя декабря
2025

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						112
ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ	150/20	10,6	2,7	69,9	340,5	
ФРУКТ	100	0,4	0,4	8,9	42,3	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60/10	4,6	8,6	30,9	216,7	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	
Итого за прием пищи:	562	15,9	11,7	124	657,9	
Обед						157
ВИНЕГРЕТ	100	1,4	6,1	7,3	154	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	250/15	5,5	6,3	8,7	219,4	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	16,1	4,6	26,3	266,7	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	18,7	76,7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	
Итого за прием пищи:	865	26,7	17,4	84,1	827	
Полдник						57,11
ПЕЧЕНЬЕ	150	11,3	14,7	111,6	625,5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за прием пищи:	350	12,3	14,9	131,8	717,5	
Всего за день:		54,9	44	339,9	2202,4	