

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



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



1-4 класс 5 день 1 неделя На 17 октября 2025

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						85
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	200/5/10	6,1	7,1	38,5	236,9	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60/10	4,6	8,6	30,9	216,7	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	
Итого за прием пищи:	500	10,9	15,7	83,5	509,8	
Обед						110-17
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1	5	4,2	64,3	
СУП РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	200/20	6,9	9,5	9,7	145,7	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	15,0	12,3	4,1	179,3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,3	4,8	35,9	213,9	
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:	780	35,2	32,2	91,9	781,3	
Всего за день:		46,1	47,9	175,4	1291,1	

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



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



5-11 классы 5 день 1 недели На 17 октября 2025
Меню

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						112
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	250/5/10	7,7	8,9	42,5	274,3	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60/10	4,6	8,6	30,9	216,7	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	
Итого за прием пищи:	550	12,5	17,5	87,5	547,2	
Обед						157
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,8	8,4	7	107,1	
СУП РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	250/20	7,1	10,4	12,0	165,2	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	15,0	12,3	4,1	179,3	
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:	900	38,4	38,6	117,7	947,0	
Всего за день:		50,9	56,1	205,2	1494,2	

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



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



На 16
октября
2025

4 день 1
неделя

1-4
классы

Меню

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						85
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200/5/10	6,6	6,3	37,4	231,2	
БАТОН	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:	500	13,5	16,9	9,8	500,1	
Обед						110-17
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,1	3	4,9	52,8	
СУП ГОРОХОВЫЙ	200/15	8,1	6,1	14,1	137,8	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	16,1	4,6	26,3	206,7	
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:	830	29,9	14,3	88,6	599,5	
Всего за день:		51,7	31,2	223,2	1371,3	

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



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



Меню 5-11 класс 4 день 1 неделя На 16 октября 2025

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						112
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	250/5/10	8,3	7,1	44,3	271,7	
БАТОН	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	21,8	16,9	134,6	771,8	
Обед						157
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	5,1	8,2	88	
СУП ГОРОХОВЫЙ	250/15	9,2	6,6	17,6	161,2	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	16,1	4,6	26,3	206,7	
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:	865	31,7	10,3	77,8	496,9	
Всего за день:		53,5	27,2	212,4	1268,7	

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



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



1-4 класс 3 день 1
неделя

На 15
октября
2025

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						85
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ	180/10	18,4	26,7	2,9	312,3	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,2	2,7	20,3	112,6	
БАТОН	70	5,3	2	36	183,4	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/ 7	0,3	0	14,3	58,4	
Итого за прием пищи:	512	26,2	31,4	73,5	666,7	
Обед						110-17
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	0,7	3	3,9	46,3	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	200/15	5,1	5,7	6,9	96,7	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	24,5	32,1	42,4	536,8	
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:	775	34,0	41,2	95,0	866,7	
Всего за день:		60,2	72,6	168,5	1533,4	

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

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

5-11 класс 3 день 1 На 15
 неделя октября 2025

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						112
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ	200/10	20,3	29,2	2,9	342,2	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	2,2	2,7	20,3	112,6	
БАТОН	70	5,3	2	36	183,4	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	
Итого за прием пищи:	552	28,1	33,9	73,5	696,6	
Обед						157
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	100	1,3	5,1	6,4	77,2	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	250/15	5,5	6,3	8,7	109,4	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	24,5	32,1	42,4	536,8	
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	35,0	43,9	99,3	910,3	
Всего за день:		63,1	77,8	172,8	1606,9	

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



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



1-4 2 день 1 На 14 октября
классы неделя 2025

МЕНЮ

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						85
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ СО СМЕТАНОЙ	160/10	4,4	7,0	38,2	231,8	
БАТОН	70	5,3	2	36	183,4	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	200/15	1,6	1,5	16,9	85,5	
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	8,9	42,3	
Итого за прием пищи:	555	11,7	10,9	100,0	543,0	
Обед						110-17
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1	5	4,2	64,3	
СУП "СВЕКОЛЬНИК" С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/ 10	6,2	7,8	15,4	149,8	
ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/30	10	3,7	9,4	106,7	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	3,2	33,7	181,9	
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:	785	26,7	20,3	100,7	680,8	
Всего за день:		38,4	31,2	200,7	1223,8	

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

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

МЕНЮ 5-11 классы 2 день 1 неделя

На 14
 октября
 2025

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
						112
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ СО СМЕТАНОЙ	160/10	4,4	7,0	38,2	231,8	
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:	555	11,7	10,9	100,0	543,0	
Обед						157
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (Д11-18)	100	1,8	8,4	7	107,1	
СУП "СВЕКОЛЬНИК" С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/10	6,6	8,3	19,3	173,2	
ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/30	10,0	3,7	9,4	106,7	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	3,9	40,5	218,3	
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:	895	42,3	34,2	124,8	954,5	
Всего за день:		54	45,1	224,8	1497,5	

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

Утверждаю
 Генеральный директор
 ООО «Континент Кулинария»
 Карзанов С.А.

МЕНЮ 1-4 классы 1 день
 На 13 октября 2025 года

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						85
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	220/5	6,4	8	37,6	235,5	
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:	517	11,3	16,6	82,8	510,6	
Обед						110-17
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	2,9	6,0	52,2	
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200/20	6,8	7,1	13,6	140,6	
ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ	70/30	6,9	9,3	4,2	124,8	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,6	20,1	130,9	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	1,5	28,4	128,3	
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:	780	22,2	25,8	95,4	687,0	
Всего за день:		33,5	42,4	178,2	1197,6	

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

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

МЕНЮ **5-11** **1 день 1**
класс **неделя**

На 13
октября
2025

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
						112
Завтрак						
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	250/5/10	7,3	8,9	42,7	270	
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:	557	12,2	17,5	87,9	545,1	
Обед						157
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	4,9	10,1	36,7	
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250/20	7,3	7,7	16,9	160,8	
ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ	70/30	6,9	9,3	4,2	124,8	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	5,5	24,1	157,1	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	1,5	28,4	128,3	
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	23,7	29,3	106,8	767,9	
Всего за день:		35,9	46,8	194,7	1313	

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

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



1-4 класс 12 день 2 неделя На 10 октября 2025

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						85
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	200/20	14,9	16,7	41,3	240,1	
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:	512	19,8	25,3	86,5	515,2	
Обед						110-17
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1	5	4,2	64,3	
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	200/15	5,9	5,8	13,5	125,6	
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	70/30	9,5	15,5	8,3	204,3	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	18,9	4,7	38	223,6	
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:	775	39,9	32,9	107,4	824	
Полдник						
ПИРОЖОК С КАРТОФЕЛЕМ	100	8,5	7,2	49,8	293,4	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за прием пищи:	300	9,5	7,4	70	385,4	
Всего за день:		69,2	65,6	263,9	1724,6	

Утверждаю
Директор МБОУ "ШКОЛА
№72
г.о. Самара
Захаркин
А.А.



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



5-11 12 день 2 На 10
классы неделя октября
Меню 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	216,7	
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	544,9	
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						
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	1755,9	

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

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



1-4 класс 11 день 2 На 09 октября
 Меню неделя 2025

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						85
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	200/5/10	8	9,7	34,1	249,1	
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:	555	21,6	19,1	87,4	595,8	
Обед						110-17
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	2,9	6	52,2	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ	200/20	7,4	7,6	12,6	143,9	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/30	20,1	8,8	16,7	218,6	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,6	20,1	130,9	
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:	780	35,2	24,3	92,6	712	
Полдник						
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ	100	7,3	11,1	35	266	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	18,7	76,7	
Итого за прием пищи:	780	7,4	11,1	53,7	342,7	
Всего за день:		64,2	54,5	233,7	1650,5	

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



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



5-11 классы 11 день 2 неделя На 9 октября 2025

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						
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	

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



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



1-4 класс 10 день 2 неделя На 08 октября 2025
Меню

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						85
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	200/5	6,1	7,1	34	219	
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:	510	15,3	21,2	79	557,4	
Обед						110-17
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,9	6,1	4,5	87	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	7,1	2,8	13,5	125,6	
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	50/50	17	5,2	4,3	126,4	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	3,2	33,7	181,9	
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:	785	34,2	17,7	97,8	707,8	
Полдник						
БУЛОЧКА С МАКОМ	100	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:	300	6,1	2,9	66,6	320	
Всего за день:		55,6	41,8	243,4	1585,2	

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



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



5-11 классы 10 день 2 неделя
На 08 октября 2025
Меню

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						
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	

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



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



1-4 класс 9 день 2 неделя На 7 октября 2025
Меню

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						85
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160/20	10,5	9,9	35	265,2	
БАТОН	70	5,3	2	36	183,4	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,2	2,7	20,3	112,6	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	
Итого за прием пищи:	502	18,3	14,6	105,6	619,6	
Обед						110-17
ИКРА ОВОЩНАЯ ЗАКУСОЧНАЯ	60	0,9	2,7	4,6	47,6	
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200/20	6,8	7,1	13,6	140,6	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	14,5	14,9	2,9	196	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,3	4,8	35,9	213,9	
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:	780	35,1	30,1	100,3	800,3	
Полдник						
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	100	5,7	2,7	51,7	252,1	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	1,5	28,4	128,3	
Итого за прием пищи:	300	6,7	4,2	80,1	380,4	
Всего за день:		60,1	48,9	286	1800,3	

Утверждаю
Директор МБОУ "Школа
№74
г.о. Самары
Захаркин
А.А.



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



Меню 5-11 классов 9 день 2 неделя На 07 октября 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						
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.



1-4 класс 8 день 2 неделя На 06 октября 2025
Меню

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						85
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 (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	8,9	42,3	
Итого за прием пищи:	555	30,8	19,9	100,1	693,5	
Обед						110-17
ВИНЕГРЕТ	60	1	3,7	4,5	54,5	
ПОХЛЕБКА РЫБНАЯ	200/20	6,4	2,3	10,2	97,3	
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	50/50	17	5,2	4,3	169,5	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,3	4,8	35,9	213,9	
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:	780	36,7	16,6	92,9	713,3	
Полдник						
БУЛОЧКА МОСКОВСКАЯ С САХАРОМ	100	7,4	5,7	56	298,4	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за прием пищи:	300	8,4	5,9	76,2	390,4	
Всего за день:		75,9	42,4	269,2	1797,2	

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

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

Меню 5-11 классы 8 день 2 неделя На 06 октября 2025

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	91	
ПОХЛЕБКА РЫБНАЯ	250/40	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:	940	39,8	20,5	105,4	821,9	
Полдник						
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	1905,8	

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

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

1-4 5 день 1 03.10.2025
 класс неделя

Меню

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						85
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	200/5/10	6,1	7,1	38,5	236,9	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60/10	4,6	8,6	30,9	216,7	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	
Итого за прием пищи:	500	10,9	15,7	83,5	509,8	
Обед						110-17
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1	5	4,2	64,3	
СУП РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	200/20	6,9	9,5	9,7	145,7	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	15,0	12,3	4,1	179,3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,3	4,8	35,9	213,9	
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:	780	35,8	33,5	105,4	841,7	
Всего за день:		46,7	49,2	188,9	1351,5	

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



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



5-11 5 день 1 03.10.2025
Меню классы неделя

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						112
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	250/5/10	7,7	8,9	42,5	274,3	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60/10	4,6	8,6	30,9	216,7	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	
Итого за прием пищи:	550	12,5	17,5	87,5	547,2	
Обед						157
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,8	8,4	7	107,1	
СУП РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	250/20	7,1	10,4	12,0	165,2	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	15,0	12,3	4,1	179,3	
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:	900	38,4	38,6	117,7	947,0	
Всего за день:		50,9	56,1	205,2	1494,2	

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

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

1-4 4 день 1 02.10.2025
 Меню классы неделя

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						85
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200/5/10	6,6	6,3	37,4	231,2	
БАТОН	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:	500	21,8	16,9	134,6	771,8	
Обед						110-17
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,1	3	4,9	52,8	
СУП ГОРОХОВЫЙ	200/15	8,1	6,1	14,1	137,8	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	16,1	4,6	26,3	206,7	
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:	830	29,9	14,3	88,6	599,5	
Всего за день:		51,7	31,2	223,2	1371,3	

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

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

5-11 класс 4 день 1 неделя 02.10.2025
 Меню

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						112
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	250/5/10	8,3	7,1	44,3	271,7	
БАТОН	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	21,8	16,9	134,6	771,8	
Обед						157
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	5,1	8,2	88	
СУП ГОРОХОВЫЙ	250/15	9,2	6,6	17,6	161,2	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	16,1	4,6	26,3	206,7	
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:	865	31,7	10,3	77,8	496,9	
Всего за день:		53,5	27,2	212,4	1268,7	



1-4 класс 3 день 1 неделя 01.10.2025

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						85
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ	180/10	18,4	26,7	2,9	312,3	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,2	2,7	20,3	112,6	
БАТОН	70	5,3	2	36	183,4	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	
Итого за прием пищи:	512	26,2	31,4	73,5	666,7	
Обед						110-17
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	0,7	3	3,9	46,3	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	200/15	5,1	5,7	6,9	96,7	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	24,5	32,1	42,4	536,8	
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:	775	34,0	41,2	95,0	866,7	
Всего за день:		60,2	72,6	168,5	1533,4	

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

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

5-11 класс 3 день 1 неделя 01.10.2025

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак						112
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ	200/10	20,3	29,2	2,9	342,2	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	2,2	2,7	20,3	112,6	
БАТОН	70	5,3	2	36	183,4	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/ 7	0,3	0	14,3	58,4	
Итого за прием пищи:	552	28,1	33,9	73,5	696,6	
Обед						157
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	100	1,3	5,1	6,4	77,2	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	250/15	5,5	6,3	8,7	109,4	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	24,5	32,1	42,4	536,8	
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	35,0	43,9	99,3	910,3	
Всего за день:		63,1	77,8	172,8	1606,9	