



ООО Комбинат Школьного Питания «Русь»
ул. Трудовой Славы, 36, тел. 237-49-02
Режим работы: с 9-00 до 16-00

Утверждаю
Директор ОУ



МЕЖО

05.10.2022

Школа №74

№ Рецептур ы	Б	Ж	У	Ккал	1-4 классы I смена Завтрак Бюджет	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
366	16,10	11,30	6,30	161,9	Рыба (филе Горбуши) запеченная в томате с овощами	80/50	67,04
472	3,20	1,20	22,10	112	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	18,01
ТК	0,48	0,06	1,56	8,4	Огурцы свежие	60	3,66
ТК	3,04	0,32	19,68	93,60	Хлеб пшеничный	2/20	3,22
ТК	1,20	0,20	9,20	42,00	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,86
ТК	0,24	0,04	13,85	53,68	Чай с лимоном, сахаром	180/7	4,47
ТК	2,59	1,38	18,35	96,00	Блинчик с джемом фруктовым	47/20	15,66
	26,85	14,50	91,04	567,58	Итого:	654	113,92

№ Рецептур ы	Б	Ж	У	Ккал	1-4 классы II смена Обед Бюджет	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
ТТК	1,45	3,70	7,50	69	Икра кабачковая собственного производства	60	11,06
114/21	2,22	2,82	7,84	66,00	Суп картофельный с рисом с зеленью	200	11,59
ТТК	14,40	7,20	7,40	182,3	Фрикаделька из мяса птицы в сметанном соусе	90/30	42,38
ТТК	8,85	2,40	45,75	233,7	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	16,63
ТК	3,80	0,40	24,60	117,00	Хлеб пшеничный	2/25	4,02
ТК	1,68	0,28	12,88	58,80	Хлеб ржано-пшеничный	1/28	2,60
ТТК	0,28	0,07	21,78	88,92	Компот из ягод свежесамороженных	180	9,58
	32,68	16,87	127,75	815,72	Итого:	788	97,86

Ген. директор
Технолог
Калькулятор
Зав. производством



Качура Г. Ю.
Каде С. М.
Якунина Е. А.



ООО Комбинат Школьного Питания «Русь»
ул. Трудовой Славы, 36, тел. 237-49-02
Режим работы: с 8-40 до 16-40

Утверждаю
Директор ОУ



МЕЖО

05.10.2022

Школа №74

I смена

ОВЗ и инвалиды Бюджет (младшие классы) Завтрак

№ Рецептуры	Б	Ж	У	Ккал	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
366	16,10	11,30	6,30	161,9	Рыба (филе Горбуши) запеченная в томате с овощами	80/50	67,04
472	3,20	1,20	22,10	112	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	18,01
ТК	0,48	0,06	1,56	8,4	Огурцы свежие	60	3,66
ТК	3,04	0,32	19,68	93,60	Хлеб пшеничный	2/20	3,22
ТК	1,20	0,20	9,20	42,00	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,86
686	0,24	0,04	13,85	53,68	Чай с лимоном, сахаром	180/7	4,47
ТК	2,59	1,38	18,35	96,00	Блинчик с джемом фруктовым	47/20	15,66
	26,85	14,50	91,04	567,58	Итого:	654	113,92

(младшие классы) Обед

№ Рецептуры	Б	Ж	У	Ккал	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
ТТК	1,45	3,70	7,50	69	Икра кабачковая собственного производства	60	11,06
114/21	2,22	2,82	7,84	66,00	Суп картофельный с рисом с зеленью	200	11,59
ТТК	14,40	7,20	7,40	182,3	Фрикаделька из мяса птицы в сметанном соусе	90/30	42,38
149	8,85	2,40	45,75	233,7	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	16,63
ТК	3,80	0,40	24,60	117,00	Хлеб пшеничный	2/25	4,02
ТК	1,68	0,28	12,88	58,80	Хлеб ржано-пшеничный	1/28	2,60
ТТК	0,28	0,07	21,78	88,92	Компот из ягод свежемороженых	180	9,58
	32,68	16,87	127,75	815,72	Итого:	788	97,86
	60	31	219	1383	Всего Бюджет:	1442	211,78

ОВЗ и инвалиды Бюджет (младшие классы) Обед

II смена

№ Рецептуры	Б	Ж	У	Ккал	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
ТТК	1,45	3,70	7,50	69	Икра кабачковая собственного производства	60	11,06
114/21	2,22	2,82	7,84	66,00	Суп картофельный с рисом с зеленью	200	11,59
ТТК	14,40	7,20	7,40	182,3	Фрикаделька из мяса птицы в сметанном соусе	90/30	42,38
149	8,85	2,40	45,75	233,7	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	16,63
ТК	3,80	0,40	24,60	117,00	Хлеб пшеничный	2/25	4,02
ТК	1,68	0,28	12,88	58,80	Хлеб ржано-пшеничный	1/28	2,60
ТТК	0,28	0,07	21,78	88,92	Компот из ягод свежемороженых	180	9,58
	32,68	16,87	127,75	815,72	Итого:	788	97,86

(младшие классы) Полдник

№ Рецептуры	Б	Ж	У	Ккал	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
ТТК	3,95	4,25	29,05	171,50	Булочка «Снежок» (изюм)	50	16,74
ТК	1,02	0,30	24,20	102	Сок или Нектар фруктовый в пром/упаковке	1/200	18,20
	4,97	4,55	53	274	Итого:	250	34,94
	38	21	181	1089	Всего Бюджет:	1038	132,80

Ген. директор
Технолог
Калькулятор
Зав. производством



Качура Г. Ю.
Каде С. М.
Якунина Е. А.



ООО Комбинат Школьного Питания «Русь»
ул. Трудовой Славы, 36, тел. 237-49-02
Режим работы: с 8-40 до 16-40



МЭЖО

05.10.2022

Школа №74

I смена

ОВЗ и инвалиды Бюджет (старшие классы) Завтрак

№ Рецептуры	Б	Ж	У	Ккал	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
366	15,37	8,025	7,2	163,5	Рыба (филе Горбуши) запеченная в томате с овощами	100/50	82,88
472	3,96	1,44	25,74	134,4	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	21,61
ТК	0,8	0,1	2,5	15	Огурцы свежие	100	6,12
ТК	3,80	0,40	24,60	117,00	Хлеб пшеничный	2/25	4,02
ТК	1,80	0,30	13,80	63,00	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,79
686	0,24	0,04	13,85	53,68	Чай с лимоном, сахаром	180/7	4,47
ТК	2,59	1,38	18,35	96,00	Блинчик с джемом фруктовым	47/20	15,66
	###	###	106,04	642,58	Итого:	764	137,55

(старшие классы) Обед

№ Рецептуры	Б	Ж	У	Ккал	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
ТТК	2,42	6,17	12,50	115	Икра кабачковая собственного производства	100	18,42
114/21	2,40	3,24	8,84	82,50	Суп картофельный с рисом с зеленью	250	13,64
ТТК	15,6	7,8	8,02	165	Фрикаделька из мяса птицы в сметанном соусе	100/30	45,87
149	10,62	2,88	54,90	250,7	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	19,95
ТК	5,32	0,57	34,43	163,80	Хлеб пшеничный	2/35	5,63
ТК	2,52	0,42	19,32	88,20	Хлеб ржано-пшеничный	1/42	3,91
ТТК	0,28	0,07	21,78	88,92	Компот из ягод свежемороженых	180	9,58
	###	###	159,79	954,55	Итого:	952	117,00
	67,72	32,84	265,83	1597,13	Всего Бюджет:	1716	254,55

ОВЗ и инвалиды Бюджет (старшие классы) Обед

II смена

№ Рецептуры	Б	Ж	У	Ккал	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
ТТК	2,42	6,17	12,50	115	Икра кабачковая собственного производства	100	18,42
114/21	2,40	3,24	8,84	82,50	Суп картофельный с рисом с зеленью	250	13,64
ТТК	15,6	7,8	8,02	165	Фрикаделька из мяса птицы в сметанном соусе	100/30	45,87
149	10,62	2,88	54,90	250,7	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	19,95
ТК	5,32	0,57	34,43	163,80	Хлеб пшеничный	2/35	5,63
ТК	2,52	0,42	19,32	88,20	Хлеб ржано-пшеничный	1/42	3,91
ТТК	0,28	0,07	21,78	88,92	Компот из ягод свежемороженых	180	9,58
	###	###	159,79	954,55	Итого:	952	117,00

(старшие классы) Полдник

№ Рецептуры	Б	Ж	У	Ккал	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
ТТК	4,74	5,1	34,86	205,8	Булочка «Снежок» (изюм)	60	20,08
ТК	1,02	0,30	24,20	102	Сок или Нектар фруктовый в пром/упаковке	1/200	18,20
	5,76	5,40	59,06	307,80	Итого:	260	38,28
	44,92	26,55	218,85	1262,35	Всего Бюджет:	1212	155,28

Ген. директор
Технолог
Калькулятор
Зав. производством

Качура Г. Ю.
Каде С. М.
Якунина Е. А.





ООО Комбинат Школьного Питания «Русь»
ул. Трудовой Славы, 36, тел. 237-49-02
Режим работы: с 9-00 до 16-00

Утверждаю
Директор ОУ



МЕЖО

05.10.2022

Школа №74

**Комплексы свободного выбора для
старшекласников**

№ Рецепт уры	Б	Ж	У	Ккал	92,00	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
	12,00	3,8	2,3	92,25	Рыба жареная	75	61,29
472	2,77	1,04	19	97,07	Картофельное пюре с маслом сливочным	130	15,61
ТК	0,8	0,1	2,5	15	Огурцы свежие	100	6,12
ТК	2,66	0,28	17,22	81,90	Хлеб пшеничный	33	2,65
ТК	1,2	0,2	9,2	42	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,86
686	0,24	0,04	13,85	53,68	Чай с лимоном, сахаром	180/7	4,47
	19,67	5,48	64,24	381,9	Итого:	545	92,00

№ Рецепт уры	Б	Ж	У	Ккал	92,00	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
ТТК	14,7	13,13	9,75	217	Фрикадельки из мяса птицы в сметанном соусе	120/30	52,88
149	10,62	2,88	54,90	293,40	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	19,95
ТК	0,8	0,1	2,5	15	Огурцы свежие	100	6,12
ТК	5,32	0,56	34,44	163,80	Хлеб пшеничный	72	5,79
ТК	1,8	0,3	13,8	63	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,79
686	0,24	0,04	13,85	53,68	Чай с лимоном, сахаром	180/7	4,47
	33,48	17,01	129	805,55	Итого:	719	92,00

Ген. директор
Технолог
Калькулятор
Зав. производством

Качура Г. Ю.
Каде С. М.
Якунина Е. А.

