



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

Утверждаю  
 Директор ОУ



# МЕНЮ

19.10.2022

## Школа №74

| №<br>Рецептур<br>ы | Б           | Ж           | У           | Ккал         | 1-4 классы I смена Завтрак<br>Бюджет              | Выход,<br>в гр | Цена, руб.<br>коп. |
|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------------------------------|----------------|--------------------|
| 234-17,<br>ТК      | 14,8        | 13,9        | 11,8        | 164          | Котлета рыбная <sup>7</sup> (филе минтая)         | 100            | 35,62              |
| 518-04             | 3           | 7,65        | 23,9        | 181,5        | Картофель отварной                                | 150            | 17,68              |
| 389-17,<br>ТК      | 0,9         | 0           | 18,2        | 76,32        | Сок натуральный <sup>9</sup><br>пром/производства | 180            | 12,15              |
| ТК                 | 0,4         | 0,4         | 9,8         | 47           | Груша                                             | 100            | 19,50              |
| ТК                 | 2,1         | 0,6         | 15          | 71,7         | Хлеб пшеничный                                    | 30             | 2,41               |
| ТК                 | 1,2         | 0,2         | 9           | 42           | Хлеб ржано-пшеничный                              | 20             | 1,86               |
|                    | <b>22,4</b> | <b>22,8</b> | <b>87,6</b> | <b>582,5</b> | <b>Итого</b>                                      | <b>580</b>     | <b>89,22</b>       |

| №<br>Рецептур<br>ы | Б           | Ж           | У           | Ккал         | 1-4 классы II смена Обед Бюджет                    | Выход,<br>в гр | Цена, руб.<br>коп. |
|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------------------------------------------|----------------|--------------------|
| ТК                 | 0,66        | 0,12        | 2,28        | 13,2         | Ассорти овощное: огурцы свежие,<br>помидоры свежие | 60             | 6,74               |
| 147-04             | 1,91        | 4,06        | 10,4        | 96,8         | Суп с макаронными изделиями                        | 200            | 5,98               |
| ТК                 | 14,7        | 5,57        | 3,1         | 219,5        | Филе птицы, тушенное в<br>сметанном соусе (70/25)  | 95             | 54,23              |
| 302-17             | 4,79        | 4,44        | 30,9        | 243,8        | Каша гречневая рассыпчатая с<br>маслом сливочным   | 150            | 15,47              |
| ТК                 | 0,07        | 0,02        | 10          | 42           | Чай с сахаром и лимоном                            | 200            | 4,32               |
| ТК                 | 3,5         | 1           | 25          | 119,5        | Хлеб пшеничный                                     | 50             | 4,02               |
| ТК                 | 1,8         | 0,3         | 13,5        | 63           | Хлеб ржано-пшеничный                               | 30             | 2,79               |
|                    | <b>27,4</b> | <b>15,5</b> | <b>95,2</b> | <b>797,8</b> | <b>ИТОГО</b>                                       | <b>785</b>     | <b>93,55</b>       |

Ген. директор  
 Директор по производственным вопросам  
 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



# МЕНЮ

19.10.2022

## Школа №74

Комплексы свободного выбора для  
старшеклассников

| №<br>Рецепт<br>уры | Б            | Ж           | У            | Ккал         | 92,00                                | Выход,<br>в гр | Цена,<br>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                 | 0,78         | 0,06        | 4,14         | 7,2          | Огурцы свежие                        | 60             | 5,49               |
| ТК                 | 3,04         | 0,32        | 19,68        | 93,60        | Хлеб пшеничный                       | 41             | 3,28               |
| 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               |
|                    | <b>20,03</b> | <b>5,48</b> | <b>68,34</b> | <b>385,8</b> | <b>Итого:</b>                        | <b>513</b>     | <b>92,00</b>       |

| №<br>Рецепт<br>уры | Б            | Ж            | У            | Ккал          | 92,00                                         | Выход,<br>в гр | Цена,<br>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                 | 0,44         | 0,08         | 1,52         | 9,6           | Помидоры свежие                               | 40             | 5,49               |
| ТК                 | 6,84         | 0,72         | 44,28        | 210,60        | Хлеб пшеничный                                | 91             | 7,35               |
| 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               |
|                    | <b>34,04</b> | <b>17,05</b> | <b>133,5</b> | <b>825,95</b> | <b>Итого:</b>                                 | <b>668</b>     | <b>92,00</b>       |

Ген. директор  
Директор по производственным вопросам  
Калькулятор  
Зав. производством

Качура Г. Ю.  
Каде С. М.  
Якунина Е. А.





ООО Комбинат Школьного Питания «Русь»  
 ул. Трудовой Славы, 3б, тел. 237-49-02  
 Режим работы: с 8-40 до 16-40

Утверждаю

Директор ОУ

**М Е Ж О**

19.10.2022

**Школа №74**



ОВЗ и инвалиды Бюджет (младшие классы) Завтрак

**I смена**

| №<br>Рецептуры | Б           | Ж           | У           | Ккал          | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД                              | Выход,<br>в гр | Цена,<br>руб. коп. |
|----------------|-------------|-------------|-------------|---------------|------------------------------------------------|----------------|--------------------|
| 234-17, ТК     | 14,8        | 13,9        | 11,8        | 164           | Котлета рыбная <sup>7</sup> (филе минтая)      | 100            | 35,62              |
| 518-04         | 3           | 7,65        | 23,9        | 181,5         | Картофель отварной                             | 150            | 17,68              |
| 389-17, ТК     | 0,9         | 0           | 18,2        | 76,32         | Сок натуральный <sup>9</sup> пром/производства | 180            | 12,15              |
| ТК             | 0,4         | 0,4         | 9,8         | 47            | Груша                                          | 100            | 19,50              |
| ТК             | 2,1         | 0,6         | 15          | 71,7          | Хлеб пшеничный                                 | 30             | 2,41               |
| ТК             | 1,2         | 0,2         | 9           | 42            | Хлеб ржано-пшеничный                           | 20             | 1,86               |
|                | <b>22,4</b> | <b>22,8</b> | <b>87,6</b> | <b>582,52</b> | <b>Итого</b>                                   | <b>580</b>     | <b>89,22</b>       |

(младшие классы) Обед

| №<br>Рецептуры | Б            | Ж            | У            | Ккал           | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД                               | Выход,<br>в гр | Цена,<br>руб. коп. |
|----------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------------------------------------------|----------------|--------------------|
| ТК             | 0,66         | 0,12         | 2,28         | 13,2           | Ассорти овощное: огурцы свежие, помидоры свежие | 60             | 6,74               |
| 147-04         | 1,91         | 4,06         | 10,4         | 96,8           | Суп с макаронными изделиями                     | 200            | 5,98               |
| ТК             | 14,7         | 5,57         | 3,1          | 219,5          | Филе птицы, тушенное в сметанном соусе (70/25)  | 95             | 54,23              |
| 302-17         | 4,79         | 4,44         | 30,9         | 243,8          | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным   | 150            | 15,47              |
| ТК             | 0,07         | 0,02         | 10           | 42             | Чай с сахаром и лимоном                         | 200            | 4,32               |
| ТК             | 3,5          | 1            | 25           | 119,5          | Хлеб пшеничный                                  | 50             | 4,02               |
| ТК             | 1,8          | 0,3          | 13,5         | 63             | Хлеб ржано-пшеничный                            | 30             | 2,79               |
|                | <b>27,42</b> | <b>15,51</b> | <b>95,17</b> | <b>797,75</b>  | <b>ИТОГО</b>                                    | <b>785</b>     | <b>93,55</b>       |
|                | <b>50</b>    | <b>38</b>    | <b>183</b>   | <b>1380,27</b> | <b>Всего Бюджет:</b>                            | <b>1365</b>    | <b>182,77</b>      |

ОВЗ и инвалиды Бюджет (младшие классы) Обед

**II смена**

| №<br>Рецептуры | Б           | Ж           | У           | Ккал          | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД                               | Выход,<br>в гр | Цена,<br>руб. коп. |
|----------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------------------------------------------|----------------|--------------------|
| ТК             | 0,66        | 0,12        | 2,28        | 13,2          | Ассорти овощное: огурцы свежие, помидоры свежие | 60             | 6,74               |
| 147-04         | 1,91        | 4,06        | 10,4        | 96,8          | Суп с макаронными изделиями                     | 200            | 5,98               |
| ТК             | 14,7        | 5,57        | 3,1         | 219,5         | Филе птицы, тушенное в сметанном соусе (70/25)  | 95             | 54,23              |
| 302-17         | 4,79        | 4,44        | 30,9        | 243,8         | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным   | 150            | 15,47              |
| ТК             | 0,07        | 0,02        | 10          | 42            | Чай с сахаром и лимоном                         | 200            | 4,32               |
| ТК             | 3,5         | 1           | 25          | 119,5         | Хлеб пшеничный                                  | 50             | 4,02               |
| ТК             | 1,8         | 0,3         | 13,5        | 63            | Хлеб ржано-пшеничный                            | 30             | 2,79               |
|                | <b>27,4</b> | <b>15,5</b> | <b>95,2</b> | <b>797,75</b> | <b>ИТОГО</b>                                    | <b>785</b>     | <b>93,55</b>       |

(младшие классы) Подзник

| №<br>Рецептуры | Б           | Ж           | У          | Ккал           | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД                              | Выход,<br>в гр | Цена,<br>руб. коп. |
|----------------|-------------|-------------|------------|----------------|------------------------------------------------|----------------|--------------------|
| 743-04         | 15,6        | 10,7        | 30         | 266,9          | Расстегай с мясом (говядина)                   | 100            | 31,45              |
| 389-17, ТК     | 0,9         | 0           | 18,2       | 84,8           | Сок натуральный <sup>9</sup> пром/производства | 200            | 13,50              |
|                | <b>15,7</b> | <b>35,2</b> | <b>30</b>  | <b>343,9</b>   | <b>Итого</b>                                   | <b>300</b>     | <b>44,95</b>       |
|                | <b>43</b>   | <b>51</b>   | <b>125</b> | <b>1141,65</b> | <b>Всего Бюджет:</b>                           | <b>1085</b>    | <b>138,5</b>       |

Ген. директор  
 Директор по производственным вопросам  
 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  
 [Signature]  
 № 10

**М Е Ж О**

19.10.2022

**Школа №74**



ОВЗ и инвалиды Бюджет (старшие классы) Завтрак

**I смена**

| №<br>Рецептуры | Б         | Ж            | У            | Ккал          | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД                  | Выход, в<br>гр | Цена,<br>руб. коп. |
|----------------|-----------|--------------|--------------|---------------|------------------------------------|----------------|--------------------|
| 234-17, ТК     | 14,8      | 13,9         | 11,8         | 164           | Котлета рыбная? (филе минтая)      | 100            | 35,62              |
| 518-04         | 3,6       | 9,18         | 28,62        | 217,8         | Картофель отварной                 | 180            | 21,21              |
| 389-17, ТК     | 0,9       | 0            | 18,18        | 76,32         | Сок натуральный? пром/производства | 180            | 12,15              |
| ТК             | 0,4       | 0,4          | 9,8          | 47            | Груша                              | 100            | 19,50              |
| ТК             | 3,5       | 1            | 25           | 119,5         | Хлеб пшеничный                     | 50             | 4,02               |
| ТК             | 1,8       | 0,3          | 13,5         | 63            | Хлеб ржано-пшеничный               | 30             | 2,79               |
|                | <b>25</b> | <b>24,78</b> | <b>106,9</b> | <b>687,62</b> | <b>Итого</b>                       | <b>640</b>     | <b>95,29</b>       |

(старшие классы) Обед

| №<br>Рецептуры | Б            | Ж            | У             | Ккал           | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД                               | Выход, в<br>гр | Цена,<br>руб. коп. |
|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------------------------------------------|----------------|--------------------|
| ТК             | 0,75         | 6,02         | 2,35          | 59,6           | Салат из белокочанной капусты                   | 100            | 4,86               |
| 147-04         | 2,39         | 5,08         | 13            | 121            | Суп с макаронными изделиями                     | 250            | 7,47               |
| ТК             | 13,9         | 9,4          | 4,6           | 200,3          | Филе птицы, тушенное в сметанном соусе (100/20) | 120            | 75,40              |
| 302-17         | 5,75         | 5,33         | 37,07         | 248,4          | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным   | 180            | 18,57              |
| ТК             | 0,13         | 0            | 10,2          | 42             | Чай с сахаром и лимоном                         | 200            | 4,32               |
| ТК             | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 38             | Апельсин                                        | 100            | 22,50              |
| ТК             | 4,2          | 1,2          | 30            | 143,4          | Хлеб пшеничный                                  | 60             | 4,82               |
| ТК             | 2,4          | 0,4          | 18            | 84             | Хлеб ржано-пшеничный                            | 40             | 3,72               |
|                | <b>29,92</b> | <b>27,83</b> | <b>125,02</b> | <b>936,69</b>  | <b>ИТОГО</b>                                    | <b>1050</b>    | <b>141,66</b>      |
|                | <b>54,92</b> | <b>52,61</b> | <b>231,92</b> | <b>1624,31</b> | <b>Всего Бюджет:</b>                            | <b>1690</b>    | <b>236,95</b>      |

ОВЗ и инвалиды Бюджет (старшие классы) Обед

**II смена**

| №<br>Рецептуры | Б            | Ж            | У             | Ккал          | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД                               | Выход, в<br>гр | Цена,<br>руб. коп. |
|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------------------------------|----------------|--------------------|
| ТК             | 0,75         | 6,02         | 2,35          | 59,6          | Салат из белокочанной капусты                   | 100            | 4,86               |
| 147-04         | 2,39         | 5,08         | 13            | 121           | Суп с макаронными изделиями                     | 250            | 7,47               |
| ТК             | 13,9         | 9,4          | 4,6           | 200,3         | Филе птицы, тушенное в сметанном соусе (100/20) | 120            | 75,40              |
| 302-17         | 5,75         | 5,33         | 37,07         | 248,4         | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным   | 180            | 18,57              |
| ТК             | 0,13         | 0            | 10,2          | 42            | Чай с сахаром и лимоном                         | 200            | 4,32               |
| ТК             | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 38            | Апельсин                                        | 100            | 22,50              |
| ТК             | 4,2          | 1,2          | 30            | 143,4         | Хлеб пшеничный                                  | 60             | 4,82               |
| ТК             | 2,4          | 0,4          | 18            | 84            | Хлеб ржано-пшеничный                            | 40             | 3,72               |
|                | <b>29,92</b> | <b>27,83</b> | <b>125,02</b> | <b>936,69</b> | <b>ИТОГО</b>                                    | <b>1050</b>    | <b>141,66</b>      |

(старшие классы) Полдник

| №<br>Рецептуры | Б            | Ж            | У             | Ккал           | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД                           | Выход, в<br>гр | Цена,<br>руб. коп. |
|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------------------|----------------|--------------------|
| ТК             | 11,99        | 10,41        | 33,17         | 233,9          | Котлета куриная, запеченная в тесте         | 100            | 33,76              |
| 389-17, ТК     | 0,9          | 0            | 18,18         | 76,32          | Сок натуральный? пром/производства          | 180            | 12,15              |
| ТК             | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 38             | Апельсин                                    | 100            | 22,50              |
| ТК             | 1,5          | 0,3          | 11,25         | 55,5           | Вафли «Золотце мое» в пром/упаковке (1 шт.) | 15             | 9,08               |
|                | <b>14,79</b> | <b>11,11</b> | <b>72,4</b>   | <b>403,7</b>   | <b>Итого</b>                                | <b>395</b>     | <b>77,49</b>       |
|                | <b>44,71</b> | <b>38,94</b> | <b>197,42</b> | <b>1340,39</b> | <b>Всего Бюджет:</b>                        | <b>1445</b>    | <b>219,15</b>      |

Ген. директор  
 Директор по производственным вопросам  
 Калькулятор  
 Зав. производством



Качура Г. Ю.  
 Каде С. М.  
 Якунина Е. А.

