



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

Утверждаю  
 Директор ОУ *Н. П. П.*



# МЕНЮ

25.11.2022

## Школа №74

### Комплексы свободного выбора для старшекласников

| № Рецептур    | Б            | Ж            | У           | Ккал          | 92,00                                    | Выход, в гр | Цена, руб. коп. |
|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--|-------------|-----------------|
| ТТК           | 20,55        | 14,37        | 7,34        | 241           | Птица тушеная с овощами (бедро) (100/25) | 125         | 49,98           |
| 54-11г-20, ТК | 3,2          | 5,2          | 19,8        | 139           | Пюре картофельное                        | 150         | 19,30           |
| ТК            | 0,4          | 0,05         | 0,85        | 5             | Огурцы соленые                           | 50          | 8,33            |
| ТК            | 1,75         | 0,50         | 12,50       | 59,75         | Хлеб пшеничный                           | 24          | 1,89            |
| ТК            | 1,2          | 0,2          | 9           | 42            | Хлеб ржано-пшеничный                     | 20          | 1,86            |
| 342-17, ТК    | 0,16         | 0,16         | 28          | 105           | Компот из ягод свежемороженых            | 200         | 10,64           |
|               | <b>27,26</b> | <b>20,48</b> | <b>77,3</b> | <b>591,32</b> | <b>Итого:</b>                            | <b>569</b>  | <b>92,00</b>    |

| № Рецептур | Б         | Ж            | У          | Ккал          | 92,00   | Выход, в гр | Цена, руб. коп. |
|------------|-----------|--------------|------------|---------------|---|-------------|-----------------|
| ТТК        | 39,86     | 18,78        | 19,86      | 260,40        | Шницель из мяса птицы с сыром, зеленью        | 90          | 57,08           |
| 149        | 3,96      | 1,44         | 25,68      | 133,20        | Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным | 180         | 11,35           |
| ТК         | 0,37      | 0,07         | 1,27       | 7,33          | Помидоры свежие                               | 40          | 8,33            |
| ТК         | 2,45      | 0,7          | 17,5       | 83,65         | Хлеб пшеничный                                | 34          | 2,74            |
| ТК         | 1,2       | 0,2          | 9          | 42            | Хлеб ржано-пшеничный                          | 20          | 1,86            |
| 342-17, ТК | 0,16      | 0,16         | 28         | 105           | Компот из ягод свежемороженых                 | 200         | 10,64           |
|            | <b>48</b> | <b>21,35</b> | <b>101</b> | <b>631,58</b> | <b>Итого:</b>                                 | <b>564</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, 36, тел. 237-49-02  
Режим работы: с 9-00 до 16-00

Утверждаю  
Директор ОУ



# МЕНЮ

25.11.2022

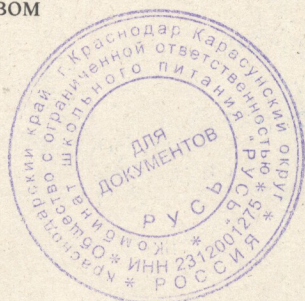
## Школа №74

| №<br>Рецептур<br>ы | Б         | Ж         | У         | Ккал       | 1-4 классы I смена Завтрак<br>Бюджет                            | Выход,<br>в гр | Цена, руб.<br>коп. |
|--------------------|-----------|-----------|-----------|------------|---|----------------|--------------------|
| ТТК                | 1,9       | 0,1       | 3,2       | 24,4       | Капуста квашенная   | 100            | 17,16              |
| ТК                 | 18        | 12        | 4,1       | 229        | Рыба, запеченная (филе<br>горбуши) с маслом сливочным<br>(90/5) | 95             | 93,87              |
| 54-11г-<br>20, ТК  | 3,4       | 5,6       | 21        | 149        | Пюре картофельное   | 160            | 20,58              |
| ТК                 | 0,9       | 0         | 18        | 76,3       | Напиток витаминизированный                                      | 180            | 9,70               |
| 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>28</b> | <b>18</b> | <b>71</b> | <b>592</b> | <b>Итого</b>  | <b>585</b>     | <b>145,58</b>      |

| №<br>Рецептур<br>ы | Б         | Ж         | У          | Ккал       | 1-4 классы II смена Обед Бюджет                               | Выход,<br>в гр | Цена, руб.<br>коп. |
|--------------------|-----------|-----------|------------|------------|---|----------------|--------------------|
| 015-17             | 4,6       | 5,9       | 0          | 72         | Сыр порционно (твердых сортов)                                | 20             | 19,85              |
| 138-04             | 1,7       | 2,2       | 15         | 114        | Суп картофельный с крупой<br>рисовой                          | 200            | 9,78               |
| ТК                 | 7,3       | 6,6       | 98         | 403        | Запеканка из творога с<br>сухофруктами со сметаной<br>(150/5) | 155            | 83,55              |
| ТК                 | 0,1       | 0         | 10         | 42         | Чай с сахаром и лимоном                                       | 200            | 4,32               |
| ТК                 | 0,4       | 0,4       | 9,8        | 47         | Яблоко свежее порционное                                      | 100            | 10,50              |
| ТК                 | 2,8       | 0,8       | 20         | 95,6       | Хлеб пшеничный  | 40             | 3,22               |
| ТК                 | 1,2       | 0,2       | 9          | 42         | Хлеб ржано-пшеничный  | 20             | 1,86               |
|                    | <b>18</b> | <b>16</b> | <b>162</b> | <b>816</b> | <b>Итого</b>  | <b>735</b>     | <b>133,08</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 *н 74*

**М Е Ж О**

25.11.2022

**Школа №74**



**I смена**

**ОВЗ и инвалиды Бюджет (младшие классы) Завтрак**

| №<br>Рецептуры   | Б         | Ж         | У         | Ккал       | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД   | Выход,<br>в гр | Цена,<br>руб. коп. |
|------------------|-----------|-----------|-----------|------------|---|----------------|--------------------|
| ТТК              | 1,9       | 0,12      | 3,24      | 24,4       | Капуста квашенная   | 100            | 17,16              |
| ТК               | 18,2      | 11,5      | 4,12      | 228,9      | Рыба, запеченная (филе горбуши) с маслом сливочным (90/5) | 95             | 93,87              |
| 54-11г-20,<br>ТК | 3,41      | 5,55      | 21,1      | 149        | Пюре картофельное   | 160            | 20,58              |
| ТК               | 0,9       | 0         | 18,2      | 76,32      | Напиток витаминизированный                                | 180            | 9,70               |
| 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>28</b> | <b>18</b> | <b>71</b> | <b>592</b> | <b>Итого</b>  | <b>585</b>     | <b>145,58</b>      |

**(младшие классы) Обед**

| №<br>Рецептуры | Б           | Ж         | У          | Ккал           | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД                                       | Выход,<br>в гр | Цена,<br>руб. коп. |
|----------------|-------------|-----------|------------|----------------|---|----------------|--------------------|
| 015-17         | 4,64        | 5,9       | 0          | 72             | Сыр порционно (твердых сортов)                          | 20             | 19,85              |
| 138-04         | 1,68        | 2,24      | 15,3       | 114,4          | Суп картофельный с крупой рисовой                       | 200            | 9,78               |
| ТК             | 7,25        | 6,61      | 97,7       | 403            | Запеканка из творога с сухофруктами со сметаной (150/5) | 155            | 83,55              |
| ТК             | 0,13        | 0         | 10,2       | 42             | Чай с сахаром и лимоном                                 | 200            | 4,32               |
| ТК             | 0,4         | 0,4       | 9,8        | 47             | Яблоко свежее порционное                                | 100            | 10,50              |
| ТК             | 2,8         | 0,8       | 20         | 95,6           | Хлеб пшеничный  | 40             | 3,22               |
| ТК             | 1,2         | 0,2       | 9          | 42             | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 20             | 1,86               |
|                | <b>18,1</b> | <b>16</b> | <b>162</b> | <b>816</b>     | <b>Итого</b>  | <b>735</b>     | <b>133,08</b>      |
|                | <b>46</b>   | <b>34</b> | <b>233</b> | <b>1408,16</b> | <b>Всего Бюджет:</b>                                    | <b>1320</b>    | <b>278,66</b>      |

**II смена**

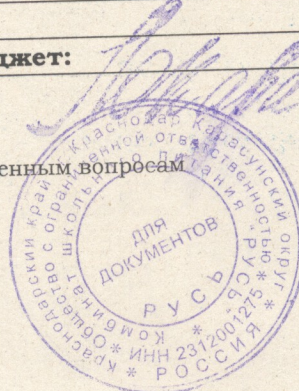
**ОВЗ и инвалиды Бюджет (младшие классы) Обед**

| №<br>Рецептуры | Б           | Ж         | У          | Ккал       | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД                                       | Выход,<br>в гр | Цена,<br>руб. коп. |
|----------------|-------------|-----------|------------|------------|---|----------------|--------------------|
| 015-17         | 4,64        | 5,9       | 0          | 72         | Сыр порционно (твердых сортов)                          | 20             | 19,85              |
| 138-04         | 1,68        | 2,24      | 15,3       | 114,4      | Суп картофельный с крупой рисовой                       | 200            | 9,78               |
| ТК             | 7,25        | 6,61      | 97,7       | 403        | Запеканка из творога с сухофруктами со сметаной (150/5) | 155            | 83,55              |
| ТК             | 0,13        | 0         | 10,2       | 42         | Чай с сахаром и лимоном                                 | 200            | 4,32               |
| ТК             | 0,4         | 0,4       | 9,8        | 47         | Яблоко свежее порционное                                | 100            | 10,50              |
| ТК             | 2,8         | 0,8       | 20         | 95,6       | Хлеб пшеничный  | 40             | 3,22               |
| ТК             | 1,2         | 0,2       | 9          | 42         | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 20             | 1,86               |
|                | <b>18,1</b> | <b>16</b> | <b>162</b> | <b>816</b> | <b>Итого</b>  | <b>735</b>     | <b>133,08</b>      |

**(младшие классы) Полдник**

| №<br>Рецептуры | Б           | Ж           | У           | Ккал           | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД             | Выход,<br>в гр | Цена,<br>руб. коп. |
|----------------|-------------|-------------|-------------|----------------|-------------------------------|----------------|--------------------|
| 406-17         | 6,03        | 7,6         | 36,9        | 240            | Пирожок печеный с картофелем  | 100            | 18,63              |
| 342-17,<br>ТК  | 0,16        | 0,16        | 27,8        | 105            | Компот из ягод свежемороженых | 200            | 10,64              |
|                | <b>6,19</b> | <b>7,76</b> | <b>64,7</b> | <b>345</b>     | <b>Итого</b>                  | <b>300</b>     | <b>29,27</b>       |
|                | <b>24</b>   | <b>24</b>   | <b>227</b>  | <b>1161,15</b> | <b>Всего Бюджет:</b>          | <b>1035</b>    | <b>162,35</b>      |

Ген. директор  
 Директор по производственным вопросам  
 Калькулятор  
 Зав. производством



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



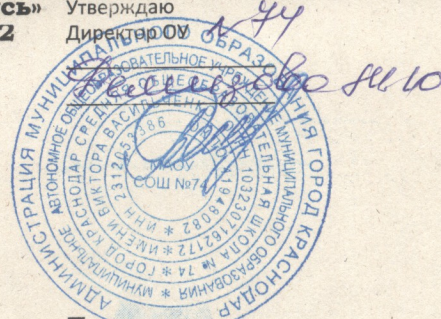
ООО Комбинат Школьного Питания «Русь»  
 ул. Трудовой Славы, 36, тел. 237-49-02  
 Режим работы: с 8-40 до 16-40

Утверждаю  
 Директор ОУ

**М Е Ж О**

25.11.2022

**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. |
|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|----------------|--------------------|
| ТТК              | 2,09         | 0,13         | 3,56         | 26,84        | Капуста квашенная  | 110            | 18,88              |
| ТК               | 17,81        | 15,8         | 4,83         | 268,4        | Рыба, запеченная (филе горбуши) с маслом сливочным (110/5) | 115            | 113,61             |
| 54-11г-20,<br>ТК | 3,84         | 6,24         | 23,76        | 167          | Пюре картофельное  | 180            | 23,15              |
| ТК               | 0,9          | 0            | 18,18        | 76,32        | Напиток витаминизированный                                 | 180            | 9,70               |
| ТК               | 2,8          | 0,8          | 20           | 95,6         | Хлеб пшеничный   | 40             | 3,22               |
| ТК               | 1,8          | 0,3          | 13,5         | 63           | Хлеб ржано-пшеничный                                       | 30             | 2,79               |
|                  | <b>29,24</b> | <b>23,27</b> | <b>83,83</b> | <b>697,4</b> | <b>Итого</b>   | <b>655</b>     | <b>171,35</b>      |

(старшие классы) Обед

| №<br>Рецептуры | Б            | Ж            | У             | Ккал           | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД                                       | Выход, в<br>гр | Цена,<br>руб. коп. |
|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---|----------------|--------------------|
| 138-04         | 2,1          | 2,8          | 19,1          | 143            | Суп картофельный с крупой рисовой                       | 250            | 11,90              |
| ТК             | 9,39         | 8,37         | 127           | 472            | Запеканка из творога с сухофруктами со сметаной (195/5) | 200            | 108,19             |
| ТК             | 0,13         | 0            | 10,2          | 42             | Чай с сахаром и лимоном                                 | 200            | 4,32               |
| ТК             | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47             | Яблоко свежее порционное                                | 100            | 10,50              |
| 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>18,62</b> | <b>13,17</b> | <b>214</b>    | <b>931,1</b>   | <b>Итого</b>  | <b>850</b>     | <b>143,45</b>      |
|                | <b>47,86</b> | <b>36,44</b> | <b>297,86</b> | <b>1628,50</b> | <b>Всего Бюджет:</b>                                    | <b>1505</b>    | <b>314,80</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. |
|----------------|--------------|--------------|------------|--------------|---|----------------|--------------------|
| 138-04         | 2,1          | 2,8          | 19,1       | 143          | Суп картофельный с крупой рисовой                       | 250            | 11,90              |
| ТК             | 9,39         | 8,37         | 127        | 472          | Запеканка из творога с сухофруктами со сметаной (195/5) | 200            | 108,19             |
| ТК             | 0,13         | 0            | 10,2       | 42           | Чай с сахаром и лимоном                                 | 200            | 4,32               |
| ТК             | 0,4          | 0,4          | 9,8        | 47           | Яблоко свежее порционное                                | 100            | 10,50              |
| 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>18,62</b> | <b>13,17</b> | <b>214</b> | <b>931,1</b> | <b>Итого</b>  | <b>850</b>     | <b>143,45</b>      |

(старшие классы) Полдник

| №<br>Рецептуры | Б            | Ж            | У             | Ккал           | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД             | Выход, в<br>гр | Цена,<br>руб. коп. |
|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------------------------|----------------|--------------------|
| 743-04         | 15,57        | 10,72        | 29,97         | 250            | Расстегай с мясом             | 100            | 31,45              |
| 342-17,<br>ТК  | 0,13         | 24,5         | 0,04          | 117            | Компот из ягод свежемороженых | 200            | 10,64              |
| ТК             | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47             | Груша свежая порционная       | 100            | 18,00              |
|                | <b>16,1</b>  | <b>35,62</b> | <b>39,81</b>  | <b>414</b>     | <b>Итого</b>                  | <b>400</b>     | <b>60,09</b>       |
|                | <b>34,72</b> | <b>48,79</b> | <b>253,84</b> | <b>1345,05</b> | <b>Всего Бюджет:</b>          | <b>1250</b>    | <b>203,54</b>      |

Ген. директор

Директор по производственным вопросам

Калькулятор

Зав. производством

Качура Г. Ю.

Каде С. М.

Якунина Е. А.

