



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

Утверждаю

Директор ОУ *174*

МЕЖО

15.12.2022

Школа №74

Комплексы свободного выбора для
старшеклассников



№ Рецепт уры	Б	Ж	У	Ккал	92,00	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
ТК	32,85	15,9	2,8	150	Отбивная из филе ЦБ	75	47,62
149	3,96	1,44	25,68	133,20	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180	11,35
ТТК	0,78	3	4,8	50,4	Салат из квашенной капусты с маслом растительным, зеленью	60	10,13
ТК	1,4	0,4	10	47,8	Хлеб пшеничный	22	1,77
ТК	1,2	0,2	9	42	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,86
ТК	0,07	0,02	10	40	Чай с сахаром	200	3,52
ТК	0,4	0	9,8	38	Апельсин свежий порционный	100	15,75
	40,66	20,92	72,12	501,4	Итого:	657	92,00

№ Рецепт уры	Б	Ж	У	Ккал	92,00	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
347-18	14	11,1	12,1	231	Котлета "Школьная" (из говядины и птицы)	100	45,55
241/21	2,45	2,05	22,87	118,09	Рис отварной с овощами, маслом сливочным	100	14,13
ТК	0,48	0,06	1,02	6	Огурцы соленые	60	10,13
ТК	1,05	0,3	7,5	35,85	Хлеб пшеничный	13	1,06
ТК	1,2	0,2	9	42	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,86
ТК	0,07	0,02	10	40	Чай с сахаром	200	3,52
ТК	0,4	0	9,8	38	Апельсин свежий порционный	100	15,75
	19,65	13,73	72,29	511,37	Итого:	593	92,00

№ Рецепт уры	Б	Ж	У	Ккал	92,00	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
362-04	10,49	12,41	20	272,3	Пудинг из творога со сметаной (130/5)	135	58,29
015-17	2,32	2,95	0	36	Сыр порционно (твердых сортов)	10	9,08
ТК	3,15	0,90	22,50	107,55	Хлеб пшеничный	43	3,50
ТК	1,2	0,2	9	42	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,86
ТК	0,07	0,02	10	40	Чай с сахаром	200	3,52
ТК	0,4	0	9,8	38	Апельсин свежий порционный	100	15,75
	17,63	16,48	71,64	535,85	Итого:	508	92,00

Ген. директор
Директор по производственным вопросам
Калькулятор
Зав. производством



Качура Г. Ю.
Каде С. М.
Якунина Е. А.

Handwritten signature



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

Утверждаю

Директор ОУ №74



МЕЖО

15.12.2022

Школа №74

№ Рецептур	Б	Ж	У	Ккал	1-4 классы I смена Завтрак Бюджет	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
ТК	0,55	0,1	1,9	11	Помидоры свежие	60	11,90
347-18	14,7	12	12,7	243	Котлеты "Школьные" (из говядины и птицы) с маслом сливочным (100/5)	105	50,56
ТК	6	1,05	42	187,5	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами	150	5,63
ТК	0,07	0,02	10	40	Чай с сахаром	200	3,52
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
	25	14	90,6	595	Итого	565	75,88

№ Рецептур	Б	Ж	У	Ккал	1-4 классы II смена Обед Бюджет	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
015-07	5,8	7,38	0	90	Сыр порционно (твердых сортов)	25	21,45
137-04	10,8	6,2	0,6	124	Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/25)	225	24,61
362-04	12	15	24	323	Пудинг из творога со сметаной (155/5)	160	69,22
ТК	3,17	2,78	16	100,5	Кофейный напиток	200	20,40
ТК	0,4	0,4	9,8	47	Яблоко свежее порционное	100	9,90
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
	37	33	84	843	Итого	780	151,59

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 *Л.Н.Ч.*

Федосов Е. В. 10

МЕНЮ

15.12.2022

Школа №74



ОВЗ и инвалиды Бюджет (старшие классы) Завтрак

№ Рецептуры	Б	Ж	У	Ккал	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
347-18	14,7	11,66	12,7	243	Котлеты "Школьные" (из говядины и птицы) с маслом сливочным (100/5)	105	50,56
ТК	7,2	1,26	50,4	225	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами	180	6,48
ТК	0,07	0,02	10	40	Чай с сахаром	200	3,52
ТК	0,4	0	9,8	38	Мандарин	100	14,95
ТК	2,1	0,6	15	71,7	Хлеб пшеничный	30	2,41
ТК	1,8	0,3	13,5	63	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,79
	26,27	13,84	111,4	680,7	Итого	645	80,71

(старшие классы) Обед

№ Рецептуры	Б	Ж	У	Ккал	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
015-07	4,64	5,9	0	72	Сыр порционно (твердых сортов)	20	17,33
137-04	16,2	9,3	0,9	176	Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/50)	250	38,01
362-04	15,89	18,01	30,88	406	Пудинг из творога со сметаной	200	84,48
ТК	0,9	0	10,57	42,75	Напиток витаминизированный	180	9,70
ТК	0,4	0,4	9,8	47	Яблоко свежее порционное	100	9,90
ТК	3,5	1	25	119,5	Хлеб пшеничный	50	4,02
ТК	2,4	0,4	18	84	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,72
	43,93	35,01	95,15	947,6	Итого	840	167,16
	70,20	48,85	206,55	1628,34	Всего Бюджет:	1485	247,87

ОВЗ и инвалиды Бюджет (старшие классы) Обед

II смена

№ Рецептуры	Б	Ж	У	Ккал	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
015-07	4,64	5,9	0	72	Сыр порционно (твердых сортов)	20	17,33
137-04	16,2	9,3	0,9	176	Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/50)	250	38,01
362-04	15,89	18,01	30,88	406	Пудинг из творога со сметаной	200	84,48
ТК	0,9	0	10,57	42,75	Напиток витаминизированный	180	9,70
ТК	0,4	0,4	9,8	47	Яблоко свежее порционное	100	9,90
ТК	3,5	1	25	119,5	Хлеб пшеничный	50	4,02
ТК	2,4	0,4	18	84	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,72
	43,93	35,01	95,15	947,6	Итого	840	167,16

(старшие классы) Полдник

№ Рецептуры	Б	Ж	У	Ккал	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
406-17	15,57	10,72	29,97	280	Пирожок печеный с печенью	100	39,76
ТТК	0,31	0,08	24,20	98,80	Компот из ягод свежемороженых	200	10,64
ТК	0,4	0,4	9,8	47	Яблоко свежее порционное	100	9,90
	16,28	11,2	63,97	425,8	Итого	400	60,30
	60,21	46,21	159,12	1373,44	Всего Бюджет:	1240	227,46

Ген. директор
Директор по производственным вопросам
Калькулятор
Зав. производством

Качура Г. Ю.
Каде С. М.
Якунина Е. А.





МЕНЮ

15.12.2022

Школа №74



ОВЗ и инвалиды Бюджет (младшие классы) Завтрак

I смена

№ Рецептуры	Б	Ж	У	Ккал	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
ТК	0,55	0,1	1,9	11	Помидоры свежие	60	11,90
347-18	14,7	11,7	12,7	243	Котлеты "Школьные" (из говядины и птицы) с маслом сливочным (100/5)	105	50,56
ТК	6	1,05	42	187,5	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами	150	5,63
ТК	0,07	0,02	10	40	Чай с сахаром	200	3,52
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
	25	14	90,6	595	Итого	565	75,88

(младшие классы) Обед

№ Рецептуры	Б	Ж	У	Ккал	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
015-07	5,8	7,38	0	90	Сыр порционно (твердых сортов)	25	21,45
137-04	10,8	6,2	0,6	124	Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/25)	225	24,61
362-04	12,4	14,7	24,1	323	Пудинг из творога со сметаной (155/5)	160	69,22
ТК	3,17	2,78	16	100,5	Кофейный напиток	200	20,40
ТК	0,4	0,4	9,8	47	Яблоко свежее порционное	100	9,90
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
	37	33	84	843	Итого	780	151,59
	62	46,2	175	1438,25	Всего Бюджет:	1345	227,47

ОВЗ и инвалиды Бюджет (младшие классы) Обед

II смена

№ Рецептуры	Б	Ж	У	Ккал	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
015-07	5,8	7,38	0	90	Сыр порционно (твердых сортов)	25	21,45
137-04	10,8	6,2	0,6	124	Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/25)	225	24,61
362-04	12,4	14,7	24,1	323	Пудинг из творога со сметаной (155/5)	160	69,22
ТК	3,17	2,78	16	100,5	Кофейный напиток	200	20,40
ТК	0,4	0,4	9,8	47	Яблоко свежее порционное	100	9,90
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
	37	33	84	843	Итого	780	151,59

(младшие классы) Полдник

№ Рецептуры	Б	Ж	У	Ккал	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
406-17	15,6	10,7	30	280	Пирожок печеный с печенью	100	39,76
	0,1	0,1	18,5	75	Кисель из ягод свежемороженых	200	10,25
	16,5	10,7	48,2	364,8	Итого	300	50,01
	54	43	132	1207,85	Всего Бюджет:	1080	201,6

Ген. директор
Директор по производственным вопросам
Калькулятор
Зав. производством

Качура Г. Ю.
Каде С. М.
Якунина Е. А.

