



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

Утверждаю
 Директор ОУ
Резникова Л.Ю.

МЕНЮ

12.01.2023

Школа №74

№ Рецептур ы	Б	Ж	У	Ккал	1-4 классы I смена Завтрак Бюджет	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
ТТК	1,71	0,11	2,92	21,96	Капуста квашенная	90	15,44
ТК	8,4	15	28	215	Вок "Курица с рисом и овощами" (75/75)	150	58,57
ТК	0,89	0,06	33	154,6	Кисель из плодов	200	10,25
ТК	0,4	0	9,8	38	Мандарин	100	18,59
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
	14,7	16	98	543	Итого	590	107,12

№ Рецептур ы	Б	Ж	У	Ккал	1-4 классы II смена Обед Бюджет	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
ТТК	0,84	2,46	1,98	34,2	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным, зеленью	60	14,63
111-04	3,12	3,44	12,8	94,4	Борщ сибирский	200	11,38
ТК	18,2	26,8	5,2	318	Омлет с овощами и маслом сливочным (170/10)	180	58,00
ТК	3,17	2,78	16	100,5	Кофейный напиток	200	20,40
ТК	0,4	0,4	9,8	47	Груша свежая порционная	100	22,50
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
	31	37	84	777	Итого	820	133,72

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 *И.И.И.*

МЕНЮ

12.01.2023

Школа №74

Комплексы свободного выбора для
старшеклассников



№ Рецепт урм	Б	Ж	У	Ккал	92,00	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
ТК	0,48	0,06	1,02	6	Огурцы соленые	60	9,99
ТК	32,85	15,9	2,8	150	Отбивная из филе ЦБ	75	47,38
302-17	4,15	3,85	27	211	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	13,20
ТК	0,89	0,06	33	154,6	Кисель из плодов	200	10,25
ТК	1,2	3,6	13,8	92	Печенье с какао в пром/упаковке (1 шт.)	20	7,76
ТК	1,4	0,4	10	47,8	Хлеб пшеничный	19	1,56
ТК	1,2	0,2	9	42	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,86
	42,17	24,03	96,18	703,69	Итого:	524	92,00

№ Рецепт урм	Б	Ж	У	Ккал	92,00	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
ТТК	1,5	4,32	2,02	53,16	Салат из пекинской капусты с зеленым горошком, маслом растительным, зеленью	60	9,99
443-04, ТК	15,12	14,84	26,41	245	Плов из говядины (40/100)	140	56,76
ТК	0,89	0,06	33	154,6	Кисель из плодов	200	10,25
ТК	1,2	3,6	13,8	92	Печенье с какао в пром/упаковке (1 шт.)	20	7,76
ТК	3,85	1,10	27,50	131,45	Хлеб пшеничный	55	4,45
ТК	1,8	0,3	13,5	63	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,79
	24,36	24,22	116	739,21	Итого:	505	92,00

№ Рецепт урм	Б	Ж	У	Ккал	92,00	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
ТК	0,48	0,06	1,02	6	Огурцы соленые	60	9,99
ТК	8,4	15,45	28,05	215	Вок "Курица с рисом и овощами" (75/75)	150	58,57
ТК	0,89	0,06	33	154,6	Кисель из плодов	200	10,25
ТК	1,2	3,6	13,8	92	Печенье с какао в пром/упаковке (1 шт.)	20	7,76
ТК	2,45	0,7	17,5	83,65	Хлеб пшеничный	33	2,64
ТК	1,8	0,3	13,5	63	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,79
	15,22	20,17	107	614,25	Итого:	493	92,00

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

12.01.2023

Школа №74

ОВЗ и инвалиды Бюджет (младшие классы) Завтрак

I смена

№ Рецептуры	Б	Ж	У	Ккал	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
ТТК	1,71	0,11	2,92	21,96	Капуста квашенная	90	15,44
ТК	8,4	15,5	28,1	215	Вок "Курица с рисом и овощами" (75/75)	150	58,57
ТК	0,89	0,06	32,8	154,6	Кисель из плодов	200	10,25
ТК	0,4	0	9,8	38	Мандарин	100	18,59
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
	14,7	16	98	543	Итого	590	107,12

(младшие классы) Обед

№ Рецептуры	Б	Ж	У	Ккал	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
ТТК	0,84	2,46	1,98	34,2	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным, зеленью	60	14,63
111-04	3,12	3,44	12,8	94,4	Борщ сибирский	200	11,38
ТК	18,2	26,8	5,2	318	Омлет с овощами и маслом сливочным (170/10)	180	58,00
ТК	3,17	2,78	16	100,5	Кофейный напиток	200	20,40
ТК	0,4	0,4	9,8	47	Груша свежая порционная	100	22,50
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
	31	37	84	777	Итого	820	133,72
	46	53,6	182	1320,03	Всего Бюджет:	1410	240,84

ОВЗ и инвалиды Бюджет (младшие классы) Обед

II смена

№ Рецептуры	Б	Ж	У	Ккал	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
ТТК	0,84	2,46	1,98	34,2	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным, зеленью	60	14,63
111-04	3,12	3,44	12,8	94,4	Борщ сибирский	200	11,38
ТК	18,2	26,8	5,2	318	Омлет с овощами и маслом сливочным (170/10)	180	58,00
ТК	3,17	2,78	16	100,5	Кофейный напиток	200	20,40
ТК	0,4	0,4	9,8	47	Груша свежая порционная	100	22,50
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
	31	37	84	777	Итого	820	133,72

(младшие классы) Полдник

№ Рецептуры	Б	Ж	У	Ккал	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
420-17	12	10,4	33,2	274	Котлета говяжья, запеченная в тесте	100	39,59
389-07, ТК	1	0	20,2	84,8	Сок натуральный пром/производства	200	13,50
	13	10,4	53,4	358,8	Итого	300	53,09
	44	48	138	1135,57	Всего Бюджет:	1120	186,81

Ген. директор

Директор по производственным вопросам

Калькулятор

Зав. производством



Качура Г. Ю.

Каде С. М.

Якунина Е. А.



М Е Ж О

12.01.2023

Школа №74



ОВЗ и инвалиды, Дети семей из числа мобилизованных,
Льготники Бюджет (старшие классы) Завтрак

I смена

№ Рецептуры	Б	Ж	У	Ккал	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
ТТК	2,36	0,16	4,08	30,4	Капуста квашенная	120	20,59
ТК	11,2	20,6	37,4	287	Вок "Курица с овощами"	200	77,38
ТК	0,89	0,06	32,75	122	Кисель из плодов	200	10,25
ТК	1,2	3,6	13,8	92	Печенье с какао в пром/упаковке (1 шт.)	20	7,76
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
	20,95	25,72	126,5	713,6	Итого	620	122,79

ОВЗ и инвалиды Бюджет (старшие классы) Обед

№ Рецептуры	Б	Ж	У	Ккал	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
015-17	6,96	8,85	0	108	Сыр порционно (твердых сортов)	30	25,58
111-04	3,9	4,3	16	118	Борщ сибирский	250	13,87
ТК	20,5	34,6	5,89	352	Омлет с овощами и маслом сливочным (215/5)	220	65,70
ТК	3,17	2,78	15,95	100,5	Кофейный напиток	200	20,40
ТК	0,4	0,4	9,8	47	Груша свежая порционная	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
	41,53	52,53	95,64	952,9	Итого	900	156,59
	62,48	78,25	222,17	1666,47	Всего Бюджет:	1520	279,38

ОВЗ и инвалиды, Дети семей из числа мобилизованных,
Льготники Бюджет (старшие классы) Обед

II смена

№ Рецептуры	Б	Ж	У	Ккал	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
015-17	6,96	8,85	0	108	Сыр порционно (твердых сортов)	30	25,58
111-04	3,9	4,3	16	118	Борщ сибирский	250	13,87
ТК	20,5	34,6	5,89	352	Омлет с овощами и маслом сливочным (215/5)	220	65,70
ТК	3,17	2,78	15,95	100,5	Кофейный напиток	200	20,40
ТК	0,4	0,4	9,8	47	Груша свежая порционная	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
	41,53	52,53	95,64	952,9	Итого	900	156,59

ОВЗ и инвалиды Бюджет (старшие классы) Полдник

№ Рецептуры	Б	Ж	У	Ккал	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
	11,99	10,41	33,17	274	Котлета говяжья, запеченная в тесте	100	39,59
389-07, ТК	1	0	20,2	84,8	Сок натуральный пром/производства	200	13,50
ТК	0,4	0,4	9,8	47	Яблоко свежее порционное	100	9,90
	13,39	10,81	63,17	405,8	Итого	400	62,99
	54,92	63,34	158,81	1358,70	Всего Бюджет:	1300	219,58

Ген. директор
Директор по производственным вопросам
Калькулятор
Зав. производством

Качура Г. Ю.
Каде С. М.
Якунина Е. А.

