



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



МЕНЮ

29.11.2022

Школа №74

№ Рецептур ы	Б	Ж	У	Ккал	1-4 классы I смена Завтрак Бюджет	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
ТК	0,58	0,08	1,58	10	Огурцы свежие	100	21,42
210-03, ТК	13,4	7,36	15,3	169,7	Рагу из филе. птицы (50/100)	150	47,49
ТК	3,67	3,19	15,8	107	Какао.с молоком	180	12,91
ТК	1,37	6,55	15	125	Вафли «Тайное лакомство» в пром/упаковке (1 шт.)	25	8,66
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
	22,3	18	71,4	525,4	Итого	505	94,75

№ Рецептур ы	Б	Ж	У	Ккал	1-4 классы II смена Обед Бюджет	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
ТК	0,55	0,1	1,9	11	Помидоры свежие	60	11,90
93-18	1,26	3,50	5,00	56,60	Борщ со свежей капустой	200	5,91
443-04, ТК	16,2	15,9	28,3	262,5	Плов из говядины	150	67,73
ТК	0,1	0,1	18,5	75	Кисель из ягод свежезамороженных	200	10,25
ТК	1,5	0,3	11	55,5	Вафли «Золотце мое» в пром/упаковке (1 шт.)	15	9,08
ТК	0,4	0,4	9,8	47	Яблоко свежее порционное	100	10,50
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
	25,3	21,6	113	690,1	ИТОГО	805	122,18

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



МЕЖО

29.11.2022

Школа №74

**Комплексы свободного выбора для
старшеклассников**

№ Рецепт уры	Б	Ж	У	Ккал	92,00	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
443-04, ТК	16,2	15,9	28,3	262,5	Плов из говядины (50/100)	150	67,73
ТК	0,41	0,06	1,11	7	Огурцы свежие	70	14,91
ТК	2,8	0,8	20	95,6	Хлеб пшеничный	40	3,18
ТК	1,2	0,2	9	42	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,86
ТК	0,13	0	10,2	42	Чай с сахаром и лимоном	200	4,32
	20,74	16,96	68,61	449,1	Итого:	480	92,00

№ Рецепт уры	Б	Ж	У	Ккал	92,00	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
209/03	15,70	9,75	3,5	201,50	Поджарка из филе ЦБ (60/15)	75	46,91
518-04	3,6	9,18	29	217,8	Картофель отварной	180	21,21
ТК	2,34	0,18	12	78,76	Морковные палочки	180	14,91
ТК	2,45	0,7	17,5	83,65	Хлеб пшеничный	35	2,79
ТК	1,2	0,2	9	42	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,86
ТК	0,13	0	10,2	42	Чай с сахаром и лимоном	200	4,32
	25,42	20,01	81,24	665,71	Итого:	690	92,00

Ген. директор
Директор по производственным вопросам
Калькулятор
Зав. производством

Качура Г. Ю.
Каде С. М.
Якунина Е. А.





МЕНЮ

29.11.2022

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	0,58	0,08	1,58	10	Огурцы свежие	100	21,42
210-03, ТК	13,4	7,36	15,3	169,7	Рагу из филе птицы (50/100)	150	47,49
ТК	3,67	3,19	15,8	107	Какао с молоком	180	12,91
ТК	1,37	6,55	14,7	125	Вафли «Тайное лакомство» в пром/упаковке (1 шт.)	25	8,66
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
	22,3	18	71,4	525,4	Итого	505	94,75

(младшие классы) Обед

№ 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
93-18	1,26	3,50	5,00	56,60	Борщ со свежей капустой	200	5,91
443-04, ТК	16,2	15,9	28,3	262,5	Плов из говядины	150	67,73
ТК	0,1	0,1	18,5	75	Кисель из ягод свежзамороженных	200	10,25
ТК	1,5	0,3	11,3	55,5	Вафли «Золотце мое» в пром/упаковке (1 шт.)	15	9,08
ТК	0,4	0,4	9,8	47	Яблоко свежее порционное	100	10,50
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
	25,3	21,6	113	690,1	ИТОГО	805	122,18
	48	40	185	1215,5	Всего Бюджет:	1310	216,93

ОВЗ и инвалиды Бюджет (младшие классы) Обед

II 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
93-18	1,26	3,50	5,00	56,60	Борщ со свежей капустой	200	5,91
443-04, ТК	16,2	15,9	28,3	262,5	Плов из говядины	150	67,73
ТК	0,1	0,1	18,5	75	Кисель из ягод свежзамороженных	200	10,25
ТК	1,5	0,3	11,3	55,5	Вафли «Золотце мое» в пром/упаковке (1 шт.)	15	9,08
ТК	0,4	0,4	9,8	47	Яблоко свежее порционное	100	10,50
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
	25,3	21,6	113	690,1	ИТОГО	805	122,18

(младшие классы) Полдник

№ Рецептуры	Б	Ж	У	Ккал	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
ТК	12	10,4	33,2	233,9	Котлета куриная, запеченная в тесте	100	33,78
ТК	0,07	0,02	20	40	Чай с сахаром	200	3,52
ТК	1,5	0,3	11,3	55,5	Вафли «Золотце мое» в пром/упаковке (1 шт.)	15	9,08
	13,6	10,7	64,4	329,4	Итого	315	46,38
	39	32	178	1019,48	Всего Бюджет:	1120	168,56

Ген. директор
Директор по производственным вопросам
Калькулятор
Зав. производством



Качура Г. Ю.
Каде С. М.
Якунина Е. А.



МЕНЮ

29.11.2022

Школа №74



ОВЗ и инвалиды Бюджет (старшие классы) Завтрак

I смена

№ Рецептуры	Б	Ж	У	Ккал	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
ТТК	0,44	5,05	1,44	53	Салат из свежих огурцов с маслом растительным, зеленью	100	22,86
210-03, ТК	17,87	9,81	20,4	226,3	Рагу из филе птицы (100/100)	200	83,13
ТК	3,67	3,19	15,82	107	Какао с молоком	180	12,91
ТК	1,37	6,55	14,65	125	Вафли «Тайное лакомство» в пром/упаковке (1 шт.)	20	8,66
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
	28,65	25,9	90,81	693,8	Итого	580	134,37

(старшие классы) Обед

№ Рецептуры	Б	Ж	У	Ккал	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
ТК	0,92	0,17	3,17	18,33	Помидоры свежие	100	19,89
93-18	1,58	4,38	6,25	70,75	Борщ из свежей капусты	250	7,07
443-04, ТК	21,6	21,2	37,73	350	Плов из говядины	200	123,03
ТК	0,1	0,1	18,5	75	Кисель из ягод свежемороженых	200	10,25
ТК	1,5	0,3	11,25	55,5	Вафли «Золотце мое» в пром/упаковке (2 шт.)	30	18,16
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
	32,7	28,15	134,7	844	ИТОГО	980	197,44
	61,35	54,05	225,51	1537,75	Всего Бюджет:	1560	331,81

ОВЗ и инвалиды Бюджет (старшие классы) Обед

II смена

№ Рецептуры	Б	Ж	У	Ккал	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
ТК	0,92	0,17	3,17	18,33	Помидоры свежие	100	19,89
93-18	1,58	4,38	6,25	70,75	Борщ из свежей капусты	250	7,07
443-04, ТК	21,6	21,2	37,73	350	Плов из говядины	200	123,03
ТК	0,1	0,1	18,5	75	Кисель из ягод свежемороженых	200	10,25
ТК	1,5	0,3	11,25	55,5	Вафли «Золотце мое» в пром/упаковке (2 шт.)	30	18,16
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
	32,7	28,15	134,7	844	ИТОГО	980	197,44

(старшие классы) Полдник

№ Рецептуры	Б	Ж	У	Ккал	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, в гр	Цена, руб. коп.
406-17	9,05	11,4	55,35	360	Пирожок печеный с картофелем	150	30,80
ТК	0,07	0,02	20	40	Чай с сахаром	200	3,52
	9,12	11,42	75,35	400	Итого	350	34,32
	41,82	39,57	210,05	1243,98	Всего Бюджет:	1330	231,76

Ген. директор
Директор по производственным вопросам
Калькулятор
Зав. производством



Качура Г. Ю.
Каде С. М.
Якунина Е. А.