



Руководитель гимназии

Т. Волкова

Меню для тебя , школьник

ООО «Школьник»

03 февраля 2025

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Стоимость блюда	Пищевые вещества			Калорий
				Б	Ж	У	
Комплекс № 1							
305/15	Рис отварной	150	14-92	4,85	5,73	48,89	266,60
282/15/22	Мясо по - албански	75	78-04	19,60	6,60	5,00	157,80
348/15/22	Компот из кураги	200	17-30	0,26	0,08	18,36	76,53
687/96	Булочка «Российская»	60	9-74	4,53	4,66	31,44	186,69
		итого	120-00				
Комплекс № 2							
305/15	Рис отварной	150	14-92	4,85	5,73	48,89	266,60
528/96	Соус красный основной	50	3-00	0,33	1,86	0,60	14,40
24/04/УНК	Салат Маковка	80	50-92	14,08	23,75	4,36	288,33
348/15/22	Компот из кураги	200	17-30	0,26	0,08	18,36	76,53
15/22	Улитка с маком	55	13-83	4,30	7,90	24,50	186,00
		итого	100-00				

Зав. Производством _____ О. А. Перевощикова

Калькулятор _____ С. В. Назарова



Согласовано:

Руководитель гимназии

Т. Г. Волкова

Меню для тебя , школьник

ООО «Школьник»

04 февраля 2025

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Стоимость блюда	Пищевые вещества			Калорий
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Комплекс № 1						
312/15	Пюре картофельное	150	28-32	3,06	4,80	20,44	137,25
456/96/22	Гуляш из свинины	50/50	50-35	15,51	11,10	3,50	202,40
647/96	Компот из сливы	200	18-86	0,10	0,00	22,60	89,00
413/15/22	Пицца	50	22-47	4,82	1,90	48,62	229,68
		итого	120-00				
	Комплекс № 2						
312/15	Пюре картофельное	150	28-32	3,06	4,80	20,44	137,25
528/96	Соус красный основной	50	3-00	0,33	1,86	0,60	14,40
72/04УНК/22	Салат из крабовых палочек	100	32-70	6,27	19,70	5,63	225,67
647/96	Компот из сливы	200	18-86	0,10	0,00	22,60	89,00
6/22	Плюшка московская	75	17-12	9,06	9,33	62,88	373,38
		ИТОГО	100-00				

Зав. производством _____

О. А. Перевощикова

Калькулятор _____

С. В. Назарова



Утверждаю:
Руководитель гимназии
Т.Г.Волкова

Меню для тебя , школьник

ООО «Школьник»

05 февраля 2025

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Стоимость блюда	Пищевые вещества			Калорий
				Б	Ж	У	
Комплекс № 1							
204/15/22	Макароны отварные	150	8-48	4,6	3,90	24,6	189,00
456/96/22	Отбивная по - королевски	70	95-75	22,11	21,92	0,63	250,90
345/15/22	Компот из сухофруктов	200	7-38	0,17	0,8	9,62	41,00
772/04/22	Булочка Российская	50	8-39	6,08	2,33	39,45	206,00
		итого	120-00				
Комплекс № 2							
204/15/22	Макароны отварные	150	8-48	4,6	3,90	24,6	189,00
528/96	Соус красный основной	50	3-00	0,33	1,86	0,60	14,40
37/22	Салат «Столичный»	100	56-20	4,50	15,50	12,40	209,00
345/15/22	Компот из черноплодной рябины	200	17-95	0,2	0,05	17,63	72,88
413/15/22	Пирожок с курагой	65	14-37	9,89	16,25	28,30	299,00
		итого	100-00				

Зав. Производством _____ О.А.Перевощикова

Калькулятор _____ С.В.Назарова



Согласовано:

Руководитель гимназии

Т.П. Волкова

Меню для тебя, школьник

ООО «Школьник»

06 февраля 2025

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Стоимость блюда	Пищевые вещества			Калорий
				Белки	Жиры	Углеводы	
Комплекс №1							
303/15/22	Каша гречневая вязкая	150	15-35	4,58	5,03	20,52	146,00
377/96/22	Шашлык из филе куриного	50	75-55	10,25	3,00	1,25	72,65
345/15/22	Напиток из шиповника	200	13-90	0,17	0,06	9,62	41,00
416/15/22	Пирожок мясо капуста	50	15-20	4,30	7,90	24,50	186,00
		итого	120-00				
Комплекс №2							
303/15/22	Каша гречневая вязкая	150	15-35	4,58	5,03	20,52	146,00
528/96	Соус красный основной	50	3-00	0,33	1,86	0,60	14,40
24/04УНК/22	Салат Тазалык «	100	30-14	14,5	6,20	6,92	209,15
345/15/22	Компот из малины	200	32-10	0,17	0,06	9,62	41,00
643/98/22	Эчпочмак	65	19-41	5,93	6,10	33,35	212,25
		итого	100-00				

Зав. производством _____

О.А. Перевощикова

Калькулятор _____

С.В. Назарова



Согласовано:

Руководитель гимназии

Т.Г. Волкова

Меню для тебя , школьник

ООО «Школьник»

07 февраля 2025

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Стоимость блюда	Пищевые вещества			Калорий
				Белки	Жиры	Углеводы	
Комплекс №1							
465/96/22	Макароны отварные	150	8-48	0,69	6,62	33,04	208,25
401/96	Гуляш из филе куриного	50/50	74-81	15,51	11,10	3,50	202,40
	Компот из черной смородины	200	24-48	8,00	7,00	23,00	92,00
687/96	Улитка с маком	60	12-23	4,50	2,80	24,60	143,00
		итого	120-00				
Комплекс №2							
303/15	Макароны отварные	150	8-48	4,58	5,01	20,52	146,00
528/96	Соус красный основной	50	3-00	0,33	1,86	0,60	14,40
66/04/22	Салат «Яхта»	80	53-48	7,08	10,82	3,81	142,91
388/15	Напиток из плодов шиповника	200	13-90	0,68	0,27	20,76	88,20
410/15/22	Пирожок зеленый лук с яйцом	60	21-14	9,22	5,48	29,18	202,00
		итого	100-00				

Зав .производством _____

О.А.Перевощикова

Калькулятор _____

С.В.Назарова



Утверждаю:

Руководитель гимназии

Т.Г. Волкова

Меню для тебя , школьник

ООО «Школьник»

10 февраля 2025

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Стоимость блюда	Пищевые вещества			Калорий
				Б	Ж	У	
Комплекс № 1							
204/15/22	Каша гречневая	150	15-35	5,92	5,23	24,6	206,15
377/96/22	Мясо по албански	50	78-04	10,25	3,00	1,25	72,65
345/15/22	Компот из сухофруктов	200	7-38	0,17	0,06	9,62	41,00
406/15/22	Ватрушка с творогом	60	19-23	6,3	6,90	38,4	240,45
		итого	120-00				
Комплекс № 2							
204/15/22	Каша гречневая	150	15-35	5,92	5,23	24,6	206,15
528/96	Соус красный основной	50	3-00	0,33	1,86	0,60	14,40
37/22	Салат Бриз	100	44-17	4,50	15,50	12,40	209,00
643/98/22	Сдоба с повидлом	60	13-00	6,57	4,99	24,62	168,10
345/15/22	Компот из смородины	200	24-48	0,17	0,06	9,62	41,00
		итого	100-00				

Зав. Производством _____ О.А.Перевощикова

Калькулятор _____ С.В.Назарова



Согласовано:

Руководитель гимназии

Т.П.Волкова

Меню для тебя, школьник

ООО «Школьник»

11 февраля 2025

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Стоимость блюда	Пищевые вещества			Калорий
				Белки	Жиры	Углеводы	
Комплекс №1							
312/15	Пюре картофельное	150	28-32	3,06	4,80	20,44	137,25
401/96	Гуляш из свинины	50/50	50-35	9,00	20,40	3,50	235,00
	Компот из ч.рябины	200	17-95	0,00	0,00	21,98	87,92
6/22	Пирожок с мясом	65	23-38	5,88	6,06	40,87	242,70
		итого	120-00				
Комплекс №2							
312/15	Пюре картофельное	150	28-32	3,06	4,80	20,44	137,25
528/96	Соус красный основной	50	3-00	0,33	1,86	0,60	14,40
56/96/22	Салат «Тазалык»	100	30-14	1,70	5,00	4,90	72,00
635/04/24	Компот из ч. рябины	200	17-95	0,10	0,00	22,60	89,00
416/04	Рулет с вареной сгущенкой	70	20-59	7,85	2,94	27,80	169,00
		итого	100-00				

Зав. производством _____

О.А.Перевощикова

Калькулятор _____

С.В.Назарова



Утверждаю:

Руководитель гимназии

Т.Е. Волкова

Меню для тебя , школьник

ООО « Школьник »

12 февраля 2025

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Стоимость блюда	Пищевые вещества			Калорий
				Б	Ж	У	
Комплекс № 1							
303/15	Макароны отварные	150	8-48	6,11	6,68	27,36	194,00
744/22	Отбивная из филе куриного	70	95-75	24,10	11,30	11,20	245,00
345/15/22	Чай с сахаром	200	3-68	0,2	0,05	17,63	72,88
416/15/22	Плюшка Московская	50	12-09	4,30	7,90	24,50	186,00
		итого	120-00				
Комплекс № 2							
303/15	Макароны отварные	150	8-48	6,11	6,68	27,36	194,00
528/96	Соус красный основной	50	3-00	0,33	1,86	0,60	14,40
67/04/22	Салат «Столичный»	80	44-96	10,46	15,49	6,92	209,10
345/15/22	Напиток из клюквы	200	26-88	0,2	0,05	17,63	72,88
422/15/22	Рулет с маком и изюмом	75	16-68	5,93	6,10	33,35	212,25
		итого	100-00				

Зав. Производством _____ О.А.Перевощикова

Калькулятор _____ С.В.Назарова



Согласовано :

Руководитель гимназии

Т. Г. Волкова

Меню для тебя , школьник

ООО « Школьник »

19 февраля 2025

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Стоимость блюда	Пищевые вещества			Калорий
				Б	Ж	У	
Комплекс № 1							
304/15/22	Рис отварной	150	14-92	0,06	6,56	30,50	193,15
744/22	Гуляш из филе куриного	50/50	74-81	24,10	11,30	11,20	245,00
647/96	Компот из сливы	200	18-86	0,10	0,00	22,60	89,00
410/15	Ватрушка с повидлом	75	11-41	4,46	2,98	44,12	222,00
		итого	120-00				
Комплекс № 2							
304/15/22	Рис отварной	150	14-92	0,06	6,56	30,50	193,15
528/96	Соус красный основной	50	3-00	0,33	1,86	0,60	14,40
67/04/22	Салат Яхта	80	53-48	10,46	15,49	6,92	209,18
157/08/22	Компот из сливы	200	18-86	0,10	0,00	25,20	96,00
410/15/22	Булочка «Российская»	60	9-74	9,22	5,46	29,18	202,00
		итого	100-00				

Зав. Производством _____ О .А. Перевощикова

Калькулятор _____ С. В. Назарова



Меню для тебя , школьник

ООО «Школьник»

14 февраля 2025

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Стоимость блюда	Пищевые вещества			Калорий
				Б	Ж	У	
Комплекс № 1							
203/15/22	Макароны отварные	150	8-48	4,60	3,90	24,60	189,00
456/96/22	Шашлык из куриного филе	50	75-55	22,11	21,96	0,53	250,90
345/15/22	Компот из черной смородины	200	24-48	0,2	0,05	17,63	72,88
430/15	Рулет с маком	60	11-49	4,22	4,81	29,22	177,00
		итого	120-00				
Комплекс № 2							
203/15/22	Каша гречневая	150	15-35	4,60	3,90	24,60	189,00
528/96	Соус красный основной	50	3-00	0,33	1,86	0,60	14,40
54/96/22	Салат «Маковка»	80	50-92	14,06	23,75	4,41	287,87
345/15/22	Компот из черной смородины	200	24-48	0,2	0,05	17,63	72,88
687/96	Булочка с кокосом	40	6-25	9,45	4,28	27,23	184,50
		итого	100-00				

Зав. Производством _____ О.А.Перевощикова

Калькулятор _____ С.В.Назарова