



День недели: <u>Понедельник</u> (неделя 2) Дата: « <u>13</u> » января _____ 2025	Утверждаю: Директор ООО «АЛЬТЕРНАТИВА» _____ А.В. Толмачев
----------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------

МЕНЮ

№ рецептуры	Название блюда	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энергетическая ценность ккал
Завтрак							
3,01	Гастрономия: Сыр	10	10	2,3	3/5,	0	35,8
901	Гастрономия: Масло сливочное	10	10	0,1	7,3	0,1	66,1
346	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	220	250	5,5/9,5	6,5/14,4	26,4/39,6	185,8/326,3
375	Чай с сахаром	200	200	0,6	0,2	7	32,4
0,11	Хлеб пшеничный	60	80	4,6/5,3	0,5/0,6	29,5/34,4	140,6/164,1
	Итого стоимость комплексного завтрака	90 руб	100 руб				
Обед							
38,3	<i>Салат из свеклы с маслом растительным</i>	60	100	0,34/0,65	2,05/2,91	1,74/2,09	28,09/29,7
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	4,785,9	5,6/7,2	5,7/7,3	92,2/117,6
268	Шницель с овощной поджаркой	90	100	19,3/20,9	16,9/21,2	21,3/24,7	315,1/374,1
332	Макароны отварные с маслом сливочным	150	180	5,3/6,4	4,9/5,9	32,8/39,4	196,8/236,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,4	0	21,6	88,1
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	Итого стоимость комплексного обеда	120,30руб	130 руб				
Полдник							
3003,03	Драники с соусом сметанным		50/10	1,7	4	10,9	86,2
456,3	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с мясо-овощной начинкой	100	100	11,6	7,9	41,9	284,9
409	Напиток из яблок	200	200	0,2	0,2	6,7	29,1
	Итого стоимость комплексного полдника	48 руб	58 руб				

Зав.Производством _____ / _____

Руководитель образовательного учреждения _____ / _____



День недели: <u>Вторник</u> (неделя 2)	Утверждаю: Генеральный директор ООО «АЛЬТЕРНАТИВА» _____ А.В. Толмачев
Дата: «_14_» января _____ 2025	

МЕНЮ

№ рецептуры	Название блюда	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.ценность ккал
Завтрак							
50,3	Мучное кулинарное изделие в ассортименте/ Булочка Домашняя	75	75	9,6	7,2	40,8	266,2
53,3	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200	250	7,1/11,6	9,7/14,4	32,3/45,9	245,5/359,6
303	Кофейный напиток с сахаром	200	200	0,5	0,3	5,6	26,7
0,34	Хлеб пшеничный	25	55	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого стоимость комплексного завтрака	90 руб	100 руб				
Обед							
53,25	Салат из белокочанной капусты «Молодость»	60	100	0,7/1,28	3,04/5,06	2,26/3,76	30,97/54,62
81,2	Свекольник "Классический"	250	300	5,7/6,8	7,8/9,4	12,1/14,6	141,7/170
392	Пельмени мясо-овощные отварные	150	150	24,1	22,8	46,2	486,5
331	Овощи тушеные	50	50	1,6	4,3	3,4	59
430	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,3
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	Итого стоимость комплексного обеда	120,30руб	130 руб				
Полдник							
338,08	Фруктовая нарезка		50	0,2	0,2	4,9	22,5
100	Мучное кулинарное изделие / Пицца с сыром	100	100	8,6	6,8	33,4	229,4
430	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,3
	Итого стоимость комплексного полдника	48 руб	58 руб				

Зав.Производством _____ / _____

Руководитель образовательного учреждения _____ / _____



День недели: Среда
(неделя 2)
Дата: «_15_» января _____ 2025

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»
_____ А.В. Толмачев

МЕНЮ

№ рецептуры	Название блюда	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.ценность ккал
Завтрак							
28,1	Фрукт порционно	120	120	0,5	0,5	11,8	53,3
219	Вареники с творожной начинкой	130	170	15,5/20,2	14,8/19,4	38,3/50,1	348,6/455,9
331	Соус молочный сладкий	30	30	1,4	2,2	8,5	68
430	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,3
0,34	Хлеб пшеничный	20	30	1,5/2,3	0,2/0,2	9,8/14,8	46,9/70,3
Итого стоимость комплексного завтрака		90 руб	100 руб				
Обед							
43,1	Салат из капусты с морковью	60	100	1,01/1,89	2,06/2,43	3,9/4,3	37,92/38,4
102	Суп картофельный с горохом	200	250	7,3/9,1	4,7/5,9	15/18,8	131,9/164,8
292	Плов с птицей	250	250	19,1	18,4	48,2	435,3
275	Компот из сухофруктов	200	200	0,4	0,1	5,2	23,7
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Итого стоимость комплексного обеда		120,30руб	130 руб				
Полдник							
1,9	Салат «Коктейль»		50	0,3	0,2	6	26,5
738	Мучное кулинарное изделие / Пирожок печеный с начинкой из яйца с зеленым луком	100	100	5,3	3,4	43,4	225,4
409	Напиток из яблочек	200	200	0,2	0,1	6,2	26,4
Итого стоимость комплексного полдника		48 руб	58 руб				

Зав.Производством _____ / _____

Руководитель образовательного учреждения _____ / _____



День недели: <u>Четверг</u> (неделя 2) Дата: « <u>16</u> » января _____ 2025	Утверждаю: Генеральный директор ООО «АЛЬТЕРНАТИВА» _____ А.В. Толмачев
------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------

МЕНЮ

№ рецептуры	Название блюда	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.ценность ккал
Завтрак							
4,26	Салат из моркови с сахаром	60	60	0,7/0,8	0,1/0,1	3,5/4,1	16,9/20,2
279	Крокеты с кабачком тушёные с овощами	70	70	9,4/14,1	12,4/18,6	13,1/19,6	201,5/302,3
332	Макароны отварные с маслом сливочным	150	180	5,3/6,1	4,9/5,7	32,8/33,9	196,8/200,1
430	Чай витаминизированный	200	200	0,6	0,2	7	32,4
0,08	Хлеб пшеничный	30	40	3/4,6	0,3/0,5	19,7/29,5	93,8/140,6
	Итого стоимость комплексного завтрака	90 руб	100 руб				
Обед							
338,08	Фрукт порционно/или/Фруктовая нарезка	60	100	0,3/0,6	0,2/0,3	6/11	26,5/48
140	Суп картофельный с вермишелью	200	250	5,4/6,7	5,5/6,9	15,5/19,4	133,3/166,7
34	Котлета из курицы с овощной поджаркой	90	100	11,1/12,7	15,2/19,5	18,5/21,9	255,2/314,2
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	180	14,5/17,4	7,7/9,2	33,9/40,7	263/315,6
430	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,3
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	Итого стоимость комплексного обеда	120,30руб	130 руб				
Полдник							
401	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	150	10,1	15,3	50,3	379,2
304	Ряженка 2,5%	150	200	4,4/5,8	3,8/5	6,3/8,4	76,4/101,8
	Итого стоимость комплексного полдника	48 руб	58 руб				

Зав.Производством _____ / _____

Руководитель образовательного учреждения _____ / _____



День недели: Пятница
(неделя 2)

Дата: <_17_> января 2025

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»
_____ А.В. Толмачев

МЕНЮ

№ рецептуры	Название блюда	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энергетическая ценность ккал
Завтрак							
28,1	Фрукт порционно	100	100	0,91	0,16	8,08	37,83
219	Сырники «Классические» творожные	120	160	23,7/31,7	10,7/14,3	18,1/24,1	263,9/351,9
621	Соус фруктовый сладкий	50	50	0,2	0	10,1	41,7
430,0	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	15	62,4
0,33	Хлеб пшеничный	30	40	2,3/3	0,2/0,3	14,8/19,7	70,3/93,8
	Итого стоимость комплексного завтрака	90 руб	100 руб				
Обед							
38,26	<i>Салат «Витаминный» (капуста с зеленым горошком)</i>	60	100	0,34/1,2	2,05/2,87	1,74/2,4	28,09/29,3
134	Суп крестьянский с крупой	200	250	5,8/7,4	3,9/4,1	14,2/20,1	117/145,1
279	Тефтели с овощами тушеными	90	100	12,3/13,9	17,3/21,6	15,3/18,7	266,3/325,3
518	Картофель отварной с маслом сливочным и зеленью	150	180	4,1/4,9	5/6	24,2/29,1	158,1/189,8
407	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86,6
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	Итого стоимость комплексного обеда	120,30 руб	130 руб				
Полдник							
520,20	Крокеты картофельные		50	2,2	5,2	11,6	101,8
456,3	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с фруктовой начинкой	100	100	9,7	6,7	38,9	254,5
346	Компот из яблок и шиповника	200	200	0,2	0,1	6,7	28,5
	Итого стоимость комплексного полдника	48 руб	58 руб				

Зав.Производством _____ / _____

Руководитель образовательного учреждения _____ / _____