



День недели: Понедельник
(неделя 1)

Дата: «09_» декабря 2024

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							
3,01	Гастрономия: Сыр	10	20	2,3/4,6	3/5,9	0	35,8/71,7
346	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	230	260	5,5/6,2	6,5/7,4	26,4/30	185,8/211,2
375	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,7
0,11	Хлеб пшеничный	60	70	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							
53,25	Салат из капусты с морковью	60	100	0,7/0,97	3,04/3,94	2,26/2,86	30,97/32,97
140	Суп картофельный с вермишелью	200	250	5,4/6,7	5,5/6,9	15,5/19,4	133,3/166,7
33,1	Котлеты «Аппетитные» тушеные с овощами	90	100	18,1/19,7	19,6/23,9	28,6/32	363,4/422,4
74,1	Каша гречневая с маслом сливочным	150	180	7,8/9,3	7/8,4	33,9/40,6	229,4/275,3
375	Чай с сахаром	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							
695	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с творогом	100	100	10,8	5,4	41,9	259,9
338,08	Фруктовая нарезка		50	0,2	0,2	4,9	22,5
409	Напиток из яблок	200	200	0,4	0	29,5	119,6
Итого стоимость комплексного полдника		48 руб	58 руб				

Зав.Производством _____ / _____

Руководитель образовательного учреждения _____ / _____



День недели: <u>Вторник</u> (неделя 1)	Утверждаю: Генеральный директор ООО «АЛЬТЕРНАТИВА» _____ А.В. Толмачев
Дата: «_10_»_декабря_2024	

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	120	120	0,5	0,5	11,8	53,3
672	Вареники с овощной начинкой (картофель)	120	150	5,8/7,2	8,7/10,9	32,1/40,1	229,2/287,17
234	Соус сметанный	30	30	0,8	2,4	2,3	33,9
303	Кофейный напиток с сахаром	200	200	3,9	2,9	11,2	86
0,33	Хлеб пшеничный	30	50	2,3/3,8	0,2/0,4	14,8/24,6	70,3/117,2
Итого стоимость комплексного завтрака		90 руб	100 руб				
Обед							
53,25	Салат из моркови с сахаром	60	100	0,77/0,97	3,04/3,94	2,26/2,86	30,97/32,97
184	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	250	5,2/6,4	4,5/5,6	11,7/13,6	107,8/129,8
778	Гуляш из субпродуктов с соусом овощным	90	100	14,9/16,5	16/22,1	4,7/8,1	222,2/297,8
355	Рис отварной с маслом сливочным	150	180	3,5/4,2	5,6/5,2	35,8/42,9	207,5/235
375	Чай с сахаром	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							
520,20	Крокеты картофельные		50	2,2	5,2	11,6	101,8
738	Мучное кулинарное изделие/ Пирожок печеный с начинкой из яйца с зеленым луком	100	100	8,6	6,8	33,4	229,4
346	Компот из яблок и шиповника	200	200	0,4	0	6,4	27,6
Итого стоимость комплексного полдника		48 руб	58 руб				

Зав.Производством _____ / _____

Руководитель образовательного учреждения _____ / _____



День недели: <u>Среда</u> (неделя 1) Дата: « <u>11</u> » декабря 2024	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							
51	Салат из моркови с яблоками	60	60	0,5/0,6	1,6/1,9	6,2/7,4	41,1/49,3
268	Мясной подлив с овощами	50	50	5,71	8,27	2,74	110,26
221	Каша пшеничная гарнирная с маслом сливочным	150	180	4,17/4,9	4,99/5,2	23,94/24,7	157,5/158,9
375	Чай сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,7
5,01	Хлеб пшеничный	40	60	3,8/5,3	0,4/0,6	24,6/34,4	117,2/164,1
Итого стоимость комплексного завтрака		90 руб	100 руб				
Обед							
50,09	Салат из свеклы с сыром	60	100	4,3/5,4	7,5/8,9	4,6/4,6	102,6/120,5
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	4,8/6	7,3/9,1	7,3/9,2	113,8/142,3
269	Птица тушеная с овощами	90	100	10,1/12,1	14,4/17,3	20,7/22,7	252,4/280,4
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	25,1	102
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
476	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с фруктовой начинкой	100	100	5,3	3,4	43,4	225,4
407	Сок фруктовый	200	200	1	0	25,4	105,6
Итого стоимость комплексного полдника		48 руб	58 руб				

Зав.Производством _____ / _____

Руководитель образовательного учреждения _____ / _____



День недели: Четверг
(неделя 1)
Дата: «_12_»_декабря_2024

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							
50,3	Мучное кулинарное изделие в ассортименте/Булочка Домашняя	75	75	0,5	1,6	6,2	41,1
71,1	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	200	220	14,57/18,7	15,89/19	37,75/39,1	373,8/381
303	Кофейный напиток с молоком	200	200	0,4	0,1	5,2	23,7
0,34	Хлеб пшеничный	25	55	2,3/3,8	0,2/0,4	14,8/24,6	70,3/117,2
	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
96,7	Рассольник "Домашний"	200	250	5,2/6,5	4,5/5,6	9/11,3	97,3/121,6
280	Крокеты с кабачком тушеные с овощами	90	100	14,1/15,7	18,6/22,9	19,6/23	302,3/361,3
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	3,1/5	5,3/13,6	19,8/26,1	139,4/247
409	Напиток из яблок	200	200	0,1	0,1	15,3	62,2
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
0,26	Мучное кулинарное изделие / Пицца с сыром	100	100	9,7	6,7	38,9	254,5
375	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	6,6	27,9
	Итого стоимость комплексного полдника	48 руб	58 руб				

Зав.Производством _____/_____

Руководитель образовательного учреждения _____/_____



День недели: <u>Пятница</u> (неделя 1) Дата: «_13_»_декабря 2024	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	80	100	1,53	0,53	21	94,53
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	100	100	12,7/16,9	18/24	3,2/4,3	225,5/300,7
13,24	Каша пшенная	70	100	2,3/ 3,4	2,9/ 3,9	12,8/ 29,4	116,8/ 136,2
430	Чай витаминизированный	200	200	0,5	0,1	4,6	21,1
5,01	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,2
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	30,97/51,62
156	Суп картофельный с клецками	200	250	1,9/5,8	2,5/4,1	7,8/14,2	61/117
239	Палочки из минтая с овощной поджаркой	90	100	7,4/16,9	3,9/15,2	20,1/27,1	145,1/315,5
1087	Рис отварной с маслом сливочным	150	180	4,3/15,3	5,8/10,9	23,7/43,7	244,2/254,5
409	Напиток из яблок	200	200	0,1	0,1	15,3	62,2
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	0,5	0,1	12,8	54,6
Итого стоимость комплексного обеда		120,30руб	130 руб				
Полдник							
338,08	Фруктовая нарезка		50	0,2	0,2	4,9	22,5
739	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с картофелем и луком	100	100	10,1	15,3	50,3	379,2
304	Ряженка	200	200	5,8	5	8,4	101,8
Итого стоимость комплексного полдника		48 руб	58 руб				

Зав.Производством _____/_____

Руководитель образовательного учреждения _____/_____