



День недели: Понедельник  
(неделя 1)

Дата: «\_\_» \_\_\_\_\_ 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
<b>Завтрак</b>							
3,01	Гастрономия: Сыр	10	20	2,3/4,6	3/5,9	0	35,8/71,7
901	Гастрономия: Масло сливочное	10	10	0,1	7,3	0,1	66,1
346	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	220	250	5,5/6,2	6,5/7,4	26,4/30	185,8/211,2
693	Какао с молоком	200	200	4,7	3,5	12,5	100,4
0,11	Хлеб пшеничный	60	70	4,6/5,3	0,5/0,6	29,5/34,4	140,6/164,1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>550</b>	<b>17,2/20,9</b>	<b>20,8/24,7</b>	<b>68,5/77</b>	<b>528,7/613,5</b>
<b>Обед</b>							
117	<i>Салат овощной</i>	60	100	1,2/1,6	0,14/0,17	4,26/4,96	23,2/31,3
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	Биточки «Особые» 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
519	Компот из ягод	200	200	0,5	0,1	12,8	54,6
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
<b>Итого за обед:</b>		<b>750</b>	<b>880</b>	<b>34,2/41,1</b>	<b>31,5/43</b>	<b>101,4/126,8</b>	<b>826,9/1055,4</b>
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>350</b>	<b>11,2/11,4</b>	<b>5,4/5,6</b>	<b>71,4/76,3</b>	<b>379,5/402</b>
<b>Уплотненный полдник(вторая смена)</b>							
28	Фрукт порционно	100	100	0,4	0,4	9,8	44,41
401,29/ 11,18	Оладьи "Домашние" с подливой сладкой	200/ 30	200/50	17,53/18,46	16,88/17,21	98,19/103,15	614,23/623,12
375	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,7
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>530</b>	<b>550</b>	<b>18,33/19,26</b>	<b>17,38/17,71</b>	<b>113,19/118,15</b>	<b>682,34/691,23</b>

Зав.Производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Руководитель образовательного учреждения \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

День недели: Вторник  
(неделя 1)  
Дата: «\_\_» \_\_\_\_\_ 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	Энерг.ценность ккал
<b>Завтрак</b>							
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,/287,17
234	Соус сметанный	30	30	0,8	2,4	2,3	33,9
303	Кофейный напиток с молоком	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>13,3/16,2</b>	<b>14,7/17,1</b>	<b>72,2/90</b>	<b>473,2/577,5</b>
<b>Обед</b>							
53,25	Салат из белокочанной капусты	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 говядины 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
409	Напиток из яблук и ягод	200	200	0,2	0,1	22,8	93,3
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>	<b>880</b>	<b>29,6/31,4</b>	<b>32,6/36,8</b>	<b>110,2/119,6</b>	<b>852,9/935,9</b>
<b>Полдник</b>							
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 яблук и шиповника	200	200	0,4	0	6,4	27,6
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>9/11,2</b>	<b>6,8/12</b>	<b>39,8/51,4</b>	<b>257/358,8</b>
<b>Уплотненный полдник(вторая смена)</b>							
43,5	Салат овощной с маслом растительным	100	100	3,86	6,38	3,92	88,56
202,58/ 331,06	Макаронник с мясными изделиями с соусом сметано-томатным	150/ 30	150/50	18,97/19,02	27,43/29,5	23,82/24,66	312,17/318,18
420	Напиток из яблук	200	200	0,2	0,1	20,1	82,4
5,07	Хлеб ржано-пшеничный	30	50	1,98/3,3	0,36/0,6	11,88/19,8	58,68/97,8
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>510</b>	<b>550</b>	<b>25,01/26,38</b>	<b>34,27/36,58</b>	<b>59,72/68,48</b>	<b>541,81/586,94</b>

Зав.Производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Руководитель образовательного учреждения \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

### МЕНЮ

№ рецептуры	Название блюда	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.ценность ккал
<b>Завтрак</b>							
51	Салат фруктовый	50	60	0,5/0,6	1,6/1,9	6,2/7,4	41,1/49,3
478	Картофельная запеканка с мясными рубленными изделиями под соусом сметанным	200	220	14,57/16,02	15,89/17,49	37,75/49,25	373,8/411,18
375	Чай сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,7
5,01	Хлеб пшеничный	50	70	3,8/5,3	0,4/0,6	24,6/34,4	117,2/164,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>19,27/22,32</b>	<b>17,99/20,09</b>	<b>73,75/66,25</b>	<b>555,8/648,28</b>
<b>Обед</b>							
<b>50,09</b>	<i>Салат из свеклы с сыром</i>	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	Котлеты из печени с овощами тушеными	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>	<b>880</b>	<b>29,3/31,6</b>	<b>36,1/39,8</b>	<b>110,3/111,1</b>	<b>883,3/929,2</b>
<b>Полдник</b>							
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>6,3/6,6</b>	<b>3,4/3,8</b>	<b>68,8/69,6</b>	<b>331/338,5</b>
<b>Уплотненный полдник(вторая смена)</b>							
33	Котлеты мясные	50	50	9,8	9,44	9,55	162,77
331	Соус овощной с томатом	10	25	1,6/4	4,3/10,75	3,4/8,5	59/147,5
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	150	2,48/3,1	4,24/5,3	15,84/19,8	111,52/139,4
695	Мучное кулинарное изделие/ Булочка домашняя с сахаром	75	75	8,1	4,05	31,42	194,92
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
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>505</b>	<b>550</b>	<b>25,68/28,7</b>	<b>22,73/30,24</b>	<b>85,21/94,27</b>	<b>649,31/765,69</b>

Зав.Производством \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Руководитель образовательного учреждения \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

## МЕНЮ

№ рецептуры	Название блюда	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энергетическая ценность ккал
<b>Завтрак</b>							
50,3	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	100	100	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	20	30	2,3/3,8	0,2/0,4	14,8/24,6	70,3/117,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>550</b>	<b>19,27/24,5</b>	<b>17,99/23,1</b>	<b>73,75/103,8</b>	<b>555,8/720,2</b>
<b>Обед</b>							
38,2	Салат «Витаминный»	60	100	1,34/1,9	2,05/2,5	6,7/7,8	56/61
96,7	Рассольник "Домашний"	200	250	5,2/6,5	4,5/5,6	9/11,3	97,3/121,6
280	Тефтели с овощами тушёными	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>880</b>	<b>27,7/32,77</b>	<b>31,6/45,3</b>	<b>91,3/96,4</b>	<b>760/924,2</b>
<b>Полдник</b>							
3003,03	Драники с соусом сметанным		50/10	1,7	4	10,9	86,2
0,26	Мучное кулинарное изделие / Слойка 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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>360</b>	<b>9,9/12,2</b>	<b>6,8/12,3</b>	<b>45,5/55,6</b>	<b>282,4/381,1</b>
<b>Уплотненный полдник(вторая смена)</b>							
28	Фрукт порционно	100	100	0,4	0,4	9,8	44,41
672	Вареники с овощной начинкой (картофель)	150	150	7,2	10,9	40,1	287,1
234	Соус сметанный	30	50	0,8/1,3	2,4/4	2,3/3,83	33,9/56,5
409	Напиток из фруктово-ягодной смеси	200	200	0,2	0,1	20,1	82,4
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	50	1,32/3,3	0,24/0,6	7,92/19,8	39,12/97,8
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>9,92/12,43</b>	<b>14,04/16</b>	<b>80,22/93,63</b>	<b>486,93/568,21</b>

Зав.Производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Руководитель образовательного учреждения \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

День недели: <u>Пятница</u> (неделя 1)	Утверждаю: Генеральный директор ООО «АЛЬТЕРНАТИВА» _____ А.В. Толмачев
Дата: < _ > _____ 2024	

## МЕНЮ

№ рецептуры	Название блюда	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энергетическая ценность ккал
<b>Завтрак</b>							
28,1	Фрукт порционно	100	100	1,53	0,53	21	94,53
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	200	12,7/16,9	18/24	3,2/4,3	225,5/300,7
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>18,53/22,73</b>	<b>19,03/25,03</b>	<b>53,4/54,5</b>	<b>458,33/533,53</b>
<b>Обед</b>							
56,09	Салат "Молодость"	60	100	0,95/1,9	3,1/2,5	5,17/7,8	52,68/61
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 и ягод	200	200	3,6	4,8	36,4	203,5
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	0,5	0,1	12,8	54,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>880</b>	<b>31,05/31,75</b>	<b>23,4/28,9</b>	<b>118/122,77</b>	<b>808,18/879,78</b>
<b>Полдник</b>							
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>15,9/16,2</b>	<b>20,3/20,5</b>	<b>58,7/64,3</b>	<b>481/507,5</b>
<b>Уплотненный полдник(вторая смена)</b>							
50,1	Салат из свеклы с сыром	60	100	4,3/7,16	7,5/12,5	4,6/7,66	102,6/171
455	Ленивые голубцы	160	160	15,79	10,33	18,47	229,15
331	Соус сметано-томатный	30	40	0,44/0,58	1,52/2,02	2,05/2,73	23,96/31,94
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
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>24,23/27,23</b>	<b>20,05/25,55</b>	<b>50,12/53,86</b>	<b>476,81/553,19</b>

Зав.Производством \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Руководитель образовательного учреждения \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_