



День недели: Понедельник
(неделя 1)

Дата: «03_»_февраля 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							
3,01	Гастрономия: Сыр	10	10	2,3/4,6	3/5,9	0	35,8/71,7
345,99/346	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	230	270	5,5/6,2	6,5/7,4	26,4/30	185,8/211,2
430	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,7
3,37/3,46	Хлеб пшеничный	60	70	4,6/5,3	0,5/0,6	29,5/34,4	140,6/164,1
Итого стоимость комплексного завтрака		95 руб	106 руб				
Обед							
43,51	Салат из капусты с морковью	60	100	0,77/0,97	3,04/3,94	2,26/2,86	30,97/32,97
40,41/140,51	Суп картофельный с вермишелью	200	250	5,4/6,7	5,5/6,9	15,5/19,4	133,3/166,7
31,19/331,18 /33,25	Котлета мясная с овощами тушеные с томатом	90	100	18,1/19,7	19,6/23,9	28,6/32	363,4/422,4
74,24/74,25	Каша гречневая с маслом сливочным	150	180	7,8/9,3	7/8,4	33,9/40,6	229,4/275,3
430	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	138 руб				
Полдник							
338,08	Фруктовая нарезка		50	0,2	0,2	4,9	22,5
695,37	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с фруктовой начинкой	100	100	10,8	5,4	41,9	259,9
409,16	Напиток из яблок	200	200	0,4	0	29,5	119,6
Итого стоимость комплексного полдника		51 руб	61 руб				

Зав.Производством _____ / _____

Руководитель образовательного учреждения _____ / _____

День недели: <u>Вторник</u> (неделя 1)	Утверждаю: Генеральный директор ООО «АЛЬТЕРНАТИВА» _____ А.В. Толмачев
Дата: « 04 » января 2025	

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
672,06/672,10	Вареники с овощной начинкой (картофель)	120	150	5,8/7,2	8,7/10,9	32,1/40,1	229,/287,17
234,12	Соус сметанный	30	30	0,8	2,4	2,3	33,9
303,03	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	95 руб	106 руб				
Обед							
62,3	Салат из моркови с сахаром	60	100	0,77/0,97	3,04/3,94	2,26/2,86	30,97/32,97
184,21/66,13	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	250	5,2/6,4	4,5/5,6	11,7/13,6	107,8/129,8
666,09/666	Гуляш из субпродуктов с соусом овощным	90	100	14,9/16,5	16/22,1	4,7/8,1	222,2/297,8
355,02/355,03	Рис отварной с маслом сливочным	150	180	3,5/4,2	5,6/5,2	35,8/42,9	207,5/235
430	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	138 руб				
Полдник							
520,20	Крокеты картофельные		50	2,2	5,2	11,6	101,8
738,4	Мучное кулинарное изделие/ Пирожок печеный с начинкой из яйца с зеленым луком	100	100	8,6	6,8	33,4	229,4
345,95	Компот из яблок и шиповника	200	200	0,4	0	6,4	27,6
	Итого стоимость комплексного полдника	51 руб	61 руб				

Зав.Производством _____ / _____

Руководитель образовательного учреждения _____ / _____



День недели: <u>Среда</u> (неделя 1) Дата: « <u>05</u> » февраля 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							
51	Салат из моркови с яблоками	60	60	0,5/0,6	1,6/1,9	6,2/7,4	41,1/49,3
267,66	Мясной подлив с овощами	50	50	5,71	8,27	2,74	110,26
13,26/13,27	Каша пшенная гарнирная с маслом сливочным	150	180	4,17/4,9	4,99/5,2	23,94/24,7	157,5/158,9
430	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	95 руб	106 руб				
Обед							
50,38	Салат из свеклы с сыром	60	100	4,3/5,4	7,5/8,9	4,6/4,6	102,6/120,5
124,21/125,25	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	4,8/6	7,3/9,1	7,3/9,2	113,8/142,3
666,11/666,1	Птица тушеная с овощами	90	100	10,1/12,1	14,4/17,3	20,7/22,7	252,4/280,4
332,29/332,3	Макароны отварные с маслом сливочным	150	180	5,3/6,4	4,9/5,9	32,8/39,4	196,8/236,2
349,1	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	138 руб				
Полдник							
338,08	Фруктовая нарезка		50	0,2	0,2	4,9	22,5
476,09	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	51 руб	61 руб				

Зав.Производством _____ / _____

Руководитель образовательного учреждения _____ / _____



День недели: <u>Четверг</u> (неделя 1) Дата: « <u>06</u> » <u> </u> февраля 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							
764,04	Мучное кулинарное изделие в ассортименте/Булочка Домашняя	75	75	0,5	1,6	6,2	41,1
71,36/71,38	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	200	220	14,57/18,7	15,89/19	37,75/39,1	373,8/381
303,33	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	95 руб	106 руб				
Обед							
28,09	Фрукт порционно/или/Фруктовая нарезка	60	100	0,3/0,6	0,2/0,3	6/11	26,5/48
96,82/96,83	Рассольник "Домашний"	200	250	5,2/6,5	4,5/5,6	9/11,3	97,3/121,6
67,87/33,14/33,12	Крокеты с кабачком тушеные с овощами	90	100	14,1/15,7	18,6/22,9	19,6/23	302,3/361,3
520,36/520,38	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	3,1/5	5,3/13,6	19,8/26,1	139,4/247
409,16	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	138 руб				
Полдник							
3003,03	Драники с соусом сметанным		50/10	1,7	4	10,9	86,2
100,34	Мучное кулинарное изделие / Пицца с сыром	100	100	9,7	6,7	38,9	254,5
430	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	6,6	27,9
	Итого стоимость комплексного полдника	51 руб	61 руб				

Зав.Производством _____ / _____

Руководитель образовательного учреждения _____ / _____



День недели: Пятница
(неделя 1)
Дата: « 07 » февраля 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	80	100	1,53	0,53	21	94,53
340,25	Омлет натуральный с маслом сливочным	100	100	12,7/16,9	18/24	3,2/4,3	225,5/300,7
53,55/53,59	Каша пшенная	70	100	2,3/ 3,4	2,9/ 3,9	12,8/ 29,4	116,8/ 136,2
430,12	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	95 руб	106 руб				
Обед							
56,15	Салат из белокочанной капусты «Молодость»	60	100	0,7/1,28	3,04/5,06	2,26/3,76	30,97/51,62
155,41/155,51	Суп картофельный с клецками	200	250	1,9/5,8	2,5/4,1	7,8/14,2	61/117
23973/239,75	Палочки из минтая с овощной поджаркой	90	100	7,4/16,9	3,9/15,2	20,1/27,1	145,1/315,5
355,02/355,03	Рис отварной с маслом сливочным	150	180	4,3/15,3	5,8/10,9	23,7/43,7	244,2/254,5
430	Чай с сахаром	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	138 руб				
Полдник							
338,08	Фруктовая нарезка		50	0,2	0,2	4,9	22,5
738,69	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с картофелем и луком	100	100	10,1	15,3	50,3	379,2
519,09	Напиток из ягод	200	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого стоимость комплексного полдника	51 руб	61 руб				

Зав.Производством _____ / _____

Руководитель образовательного учреждения _____ / _____