



День недели: Понедельник
(неделя 1)

Дата: «03_»_марта 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 | | | | | | | |
| 43,05 | Салат из капусты с морковью | 60 | 100 | 1 | 2,06 | 3,13 | 34,96 |
| 140,41/140,51 | Суп картофельный с вермишелью | 200 | 250 | 5,4/6,7 | 5,5/6,9 | 15,5/19,4 | 133,3/166,7 |
| 33,25/331,18/ 331,19 | Котлета мясная с овощами, тушеная 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: Вторник
(неделя 1)
Дата: «_04_» марта 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 | 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 | 229,2/287,17 |
| 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 |
| 0,33/5,01 | 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 | | | | | | | |
| 43,58 | Салат «Витаминный» (капуста с зелёным горошком) | 60 | 100 | 1 | 3,04/3,94 | 2,26/2,86 | 30,97/32,97 |
| 184,04/66,13 | Борщ со свежей капустой и картофелем | 200 | 250 | 5,2/6,4 | 4,5/5,6 | 11,7/13,6 | 107,8/129,8 |
| 268,86/268,87 | Котлеты из печени с овощами тушеными | 90 | 100 | 10,1/12,1 | 14,4/17,3 | 20,7/22,7 | 252,4/280,4 |
| 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 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,7 |
| | Итого стоимость комплексного полдника | 51 руб | 61 руб | | | | |

Зав.Производством _____ / _____

Руководитель образовательного учреждения _____ / _____



День недели: Среда
(неделя 1)
Дата: «_05_» марта 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 | | | | | | | |
| 50,20 | Лепёшка с сыром | 50 | 50 | 5,41 | 4,58 | 30,57 | 187,02 |
| 267,66 | Мясной подлив с овощами | 60 | 60 | 5,71 | 8,27 | 2,74 | 110,26 |
| 13,26/13,27 | Каша пшеничная 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 |
| 0,08/5,37 | 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 | 5,3/64 | 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: Четверг
(неделя 1)
Дата: « 06 » марта 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.ценност ккал |
|------------------------|---|-------------------|-----------------------|----------------|---------------|-------------------|----------------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 769,04 | 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 |
| 0,92/5,54 | 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 |
| 267,87/33,14/ 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 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| 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: <u>Пятница</u> (неделя 1) Дата: « <u>07</u> » марта 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 | | | | | | | |
| 28,16/28,01 | 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 пшеничная | 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 | | | | | | | |
| 56,17 | Салат из белокочанной капусты «Молодость» | 60 | 100 | 1,06 | 1,06 | 2,94 | 25,6 |
| 155,41/155,51 | Суп картофельный с клецками | 200 | 250 | 1,9/5,8 | 2,5/4,1 | 7,8/14,2 | 61/117 |
| 239,73/239,75 | 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 |
| 519,09 | Компот из фруктово-ягодной смеси | 200 | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
| 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 | Компот из фруктово-ягодной смеси | 200 | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
| | Итого стоимость комплексного полдника | 51 руб | 61 руб | | | | |

Зав.Производством _____ / _____

Руководитель образовательного учреждения _____ / _____