

День недели: Понедельник
(неделя 2)

Дата: «_21_» октября _____ 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	Фрукт порционно	100	120	0,4/0,6	0,4/0,6	9,8/11	42,7/44,41
679	Блинчики со сладкой подливкой	205	205	15,6	13,7	87,5	535,5
375	Чай с сахаром	200	200	0,6	0,2	7	32,4
0,33	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	505	555	16,6/19,3	14,3/14,8	104,3/121,5	612,31/694,3
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	Крокеты с овощами тушеными	90	100	19,3/20,9	16,9/21,2	21,3/24,7	315,1/374,1
332	Макаронные изделия 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 за Обед	750	880	33,9/37,8	30,5/36,5	106,5/121,3	836,8/965,,2
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 за полдник:	300	360	11,8/13,8	8,1/13	48,6/60,3	314/412,7
Уплотненный полдник(вторая смена)							
51	Фруктовая нарезка	100	100	1	3,2	12,4	82,2
219	Сырники творожные со сладкой подливкой	120/ 50	160/50	52,16/60,08	29,66/33,27	49,16/55,18	672,5/760,47
430	Напиток витаминизированный	200	200	0,23	0,07	15,49	59,69
0,33	Хлеб пшеничный	30	40	2,3/3	0,2/0,3	14,8/19,7	70,3/93,8
	Итого за Уплотненный полдник	500	550	55,69/64,31	33,13/36,84	91,85/102,77	884,69/996,16

Зав.Производством _____ / _____

Руководитель образовательного учреждения _____ / _____



День недели: <u>Вторник</u> (неделя 2)	Утверждаю: Генеральный директор ООО «АЛЬТЕРНАТИВА» _____ А.В. Толмачев
Дата: « 22_» октября _____ 2024	

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 за Завтрак	520	570	18,7/23,6	17,4/20,5	88,5/107,6	585,3/709,2
Обед							
53,25	<i>Салат из белокачанной капусты</i>	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-капустные 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 за Обед	760	850	36,3/37,6	35,7/35,83	90,96/98,2	831,5/865,87
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 за полдник:	300	350	9/9,2	6,9/7,1	38,6/45,3	252,7/282
Уплотненный полдник(вторая смена)							
520,31/ 331,06	Крокеты картофельные с соусом сметано-томатным	130/ 50	150/50	9,43/10,12	29,33/33,6	59,8/62,18	550,03/564
695	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с творогом	100	100	10,8	5,4	41,9	259,9
430	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,3
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	50	1,32/3,3	0,24/0,6	7,92/19,8	39,12/97,8
	Итого за Уплотненный полдник	500	550	21,95/24,62	35,07/39,7	114,82/129,08	872,35/945

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
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 за Завтрак	500	550	23,6/29,1	21,2/25,8	80,9/97,7	617,2/747,9
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 за Обед	760	810	31,11/32,91	25,9/28,86	92,1/95,9	726,62/775,32
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 яблок	200	200	0,2	0,1	6,2	26,4
	Итого за полдник:	300	350	5,5/5,8	3,5/3,7	49,6/55,6	251,8/278,3
Уплотненный полдник(вторая смена)							
28	Фруктовая нарезка	60	60	0,24	0,24	5,88	26,64
401,29/11,18	Оладьи "Домашние" с подливой сладкой	200/ 40	250/40	23,37/26,73	22,53/27,6	130,92/247,68	818,97/945,4
303	Кофейный напиток с молоком	200	200	0,5	0,3	5,6	26,7
	Итого за Уплотненный полдник	500	550	24,11/27,47	23,07/28,14	142,4/259,16	872,31/998,74

Зав.Производством _____ / _____

Руководитель образовательного учреждения _____ / _____



День недели: Четверг
(неделя 2)

Дата: « 24 » октября _____ 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							
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	Тефтели с овощами тушёными	60	90	9,4/14,1	12,4/18,6	13,1/19,6	201,5/302,3
332	Макароны отварные с маслом сливочным	150	150	5,3	4,9	32,8	196,8
430	Чай витаминизированный	200	200	0,6	0,2	7	32,4
0,08	Хлеб пшеничный	40	60	3/4,6	0,3/0,5	19,7/29,5	93,8/140,6
	Итого за Завтрак	500	560	19,25/4	17,9/24,3	76,1/93	541,4/692,3
Обед							
10,1	<i>Винегрет овощной</i>	60	100	0,6/0,7	3,1/3,9	2,2/2,8	38,6/39,1
140	Суп картофельный с вермишелью	200	250	5,4/6,7	5,5/6,9	15,5/19,4	133,3/166,7
34	Фрикадельки тушеные с овощами	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
519	Компот из ягод	200	200	0,5	0,1	25,3	104,4
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	Итого за Обед	750	880	35,94/42	32,8/41,8	119,2/135,1	916,91/1085,4
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 за полдник:	300	350	14,5/15,9	19,1/20,3	56,6/58,7	455,6/481
Уплотненный полдник(вторая смена)							
28,1	Фруктовая нарезка	60	100	0,24/0,91	0,16/0,24	5,88/8,08	26,64/37,83
268	Мясной подлив с овощами	50	50	5,71	8,27	2,74	110,26
221	Каша пшенная гарнирная с маслом сливочным	150	150	4,17	4,99	23,94	157,5
409	Напиток из яблок	200	200	0,2	0,1	20,1	82,4
5,07	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64/4	0,48/0,7	15,84/23,8	78,24/117,4
	Итого за Уплотненный полдник	500	550	12,96/14,99	14,08/14,22	68,5/78,66	455,04/505,39

Зав.Производством _____/_____

Руководитель образовательного учреждения _____/_____

День недели: Пятница
(неделя 2)

Дата: « 25 » октября _____ 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							
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 за Завтрак	500	550	27,51/36,21	11,16/14,86	66,08/67,18	476,13/548,53
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 за Обед	750	880	30/30,8	29,5/35	107,4/109,8	814,9/877,5
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 за полдник:	300	350	9,9/13,1	6,8/12	45,6/57,2	283/384,8
Уплотненный полдник(вторая смена)							
28	Фрукт порционно	100	100	0,4	0,4	9,8	44,41
672,06/ 234,09	Вареники с овощной начинкой (картофель) с соусом сметанным	120/ 50	150/50	11/12,45	18,5/20,67	57,33/65,35	439,33/496,72
375	Чай с лимоном	200	200	0,4	0,1	5,2	23,7
5,07	Хлеб ржано-пшеничный	30	50	1,98/3,3	0,36/0,6	11,88/19,8	58,68/97,8
	Итого за Уплотненный полдник	500	550	13,78/16,55	19,36/21,77	84,21/100,15	566,12/662,63

Зав.Производством _____ / _____

Руководитель образовательного учреждения _____ / _____