



День недели: Понедельник  
(неделя 3)  
Дата: < 28 > 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
<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	5,5/9,5	6,5/14,4	26,4/39,6	185,8/326,3
375	Чай с сахаром	200	200	0,6	0,2	7	32,4
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>17,2/24,2</b>	<b>20,8/31,7</b>	<b>68,5/86,6</b>	<b>528,7/728,6</b>
<b>Обед</b>							
117	Салат овощной «Молодость»	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 смеси сухофруктов	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>35,9/39,9</b>	<b>35,9/43</b>	<b>112,8/120,4</b>	<b>918,2/1028,7</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>

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

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



День недели: Вторник  
(неделя 3)

Дата: « 29 » 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
<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	5,8/7,7	8,7/10,9	32,1/46	229,/284,1
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>13,3/16,9</b>	<b>14,7/17,1</b>	<b>72,2/96,1</b>	<b>473,2/57</b>
<b>Обед</b>							
53,25	<i>Салат из белокочанной капусты с морковью</i>	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	5,2/7	4,5/10	11,7/14,2	107,8/174,3
279,2	Картофель, тушеный с мясными рубленными изделиями	250	250	25,1	23,4	21,5	397,4
409	Напиток из яблок 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>760</b>	<b>850</b>	<b>34,6/36,4</b>	<b>31,7/37,3</b>	<b>80,2/90,7</b>	<b>744,6/845</b>
<b>Полдник</b>							
520,20	Крокеты картофельные		50	2,2	5,2	11,6	101,8
476,09	Мучное кулинарное изделие/ Пирожок с фруктовой начинкой	100	100	5,2	4,5	30,1	181,8
407	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86,6
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>6,2/8,4</b>	<b>4,7/9,9</b>	<b>50,3/61,9</b>	<b>268,4/370,2</b>

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

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



День недели: <u>Среда</u> (неделя 3)	Утверждаю: Генеральный директор ООО «АЛЬТЕРНАТИВА» _____ А.В. Толмачев
Дата: < 30 > октября _____ 2024	

### МЕНЮ

№ рецептуры	Название блюда	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.ценность ккал
<b>Завтрак</b>							
158,07	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	50	50	3,86	1,68	29,73	150,2
34,11	Фрикадельки тушеные с овощами	60	90	5,6/10,1	7,3/13,2	8,7/14,2	123,5/215,7
13,00	Каша пшенная с маслом сливочным	150	180	5,2/6,2	6,9/8,28	31,3/37,56	208,3/249,96
375	Чай с сахаром	200	200	0,6	0,2	7	32,4
5,01	Хлеб пшеничный	40	40	3,0/5,3	0,3/0,6	19,7/34,4	93,8/164,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>560</b>	<b>17,86/23,56</b>	<b>16,28/23,56</b>	<b>96,03/106,39</b>	<b>603,7/733,36</b>
<b>Обед</b>							
<b>38,3</b>	<i>Салат из свеклы с сыром</i>	60	100	0,34/0,44	2,05/2,85	1,74/2,04	28,09/31,09
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	4,8/5,5	7,3/9,1	7,3/8,5	113,8/115,7
269	Котлеты из печени с овощами тушеными	90	100	12/17,1	12,4/15,3	23,1/22,7	272/280,4
332	Макароны отварные с маслом сливочным	150	180	5,5/6,4	5,7/5,9	34,1/39,4	209,9/236,2
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>36,4/37,6</b>	<b>34,9/39,8</b>	<b>114/119,1</b>	<b>916/929,2</b>
<b>Полдник</b>							
338,08	Фруктовая нарезка		50	0,8	0,3	10,5	47,3
432,28	Мучное кулинарное изделие / Эчпочмак	100	100	8,8	7	33,6	232
345,95	Компот из яблок и шиповника	200	200	0,2	0,1	4,9	21,3
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>9/9,8</b>	<b>7,1/7,4</b>	<b>38,5/49</b>	<b>253,3/300,6</b>

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

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



День недели: Четверг  
(неделя 3)  
Дата: «\_31\_»\_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
<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
71,1	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	220	250	9/10	10,8/11,9	31,8/34,9	260,5/286,5
303,03	Какао с молоком	200	200	4,7	3,5	12,5	100,4
0,34	Хлеб пшеничный	60	70	1,5/2,3	0,2	9,8/14,8	46,9/70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>24,8/26,6</b>	<b>21,7/22,8</b>	<b>94,9/103</b>	<b>674/723,4</b>
<b>Обед</b>							
43,33	Салат «Витаминный»(капуста с кукурузой )	60	100	1,9/0,34	2,05/2,25	7,8/1,74	28,09/31,09
99,79	Суп овощной «Летний»	200	250	4/5	2,9/7	6,8/8,5	69,1/117,5
703,2	Птица ,запеченная с овощами	90	100	12/17,1	12,4/15,3	23,1/22,7	272/280,4
330,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	180	5,5/64	5,7/5,9	34,1/39,4	209,9/236,2
409	Напиток из яблок	200	200	0,3	0,1	22,7	92,4
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>32,2/33,2</b>	<b>36,2/40,3</b>	<b>86,1/96,4</b>	<b>798,5/924,2</b>
<b>Полдник</b>							
3003,03	Драники с соусом сметанным		50/10	1,7/0,3	4/0,9	10,9/0,8	86,2/12,5
0,26	Мучное кулинарное изделие / Слойка с фруктовой начинкой	100	100	12,5	8,7	41,8	295,8
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>12,7/15</b>	<b>8,8/13,7</b>	<b>48,4/58,9</b>	<b>323,7/418,9</b>

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

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



День недели: <u>Пятница</u> (неделя 3) Дата: « <u>1</u> » ноября _____ 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>							
28,1	Фрукт порционно /или/фруктовая нарезка	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 пшеничная с маслом сливочным	70	100	2,3/ 3,4	2,9/ 3,9	12,8/ 29,4	116,8/ 136,2
430	Чай витаминизированный	200	200	0,4	0,1	15,6	64,9
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>22,63/28,33</b>	<b>23,23/30,73</b>	<b>64,7/65,9</b>	<b>558,73/652,73</b>
<b>Обед</b>							
72,22	<i>Винегрет овощной</i>	60	100	0,7/1,9	5,4/2,5	4/7,8	67,1/61
156	Суп картофельный с клецками	200	250	7,4/9,3	3,9/4,9	20,1/25,1	145,1/181,4
239,48	Тефтели из минтая с овощами тушеными	90	100	20,5/22,1	14,7/19	27/30,4	322,1/381,1
1087	Рис отварной с маслом сливочным	150	180	3,5/4,3	5,6/6,7	35,8/42,9	207,5/249
409	Напиток из яблок и ягод	200	200	0,5	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>35,9/40,2</b>	<b>30,3/36,7</b>	<b>119,5/135</b>	<b>894,2/1031</b>
<b>Полдник</b>							
338,08	Фруктовая нарезка		50	0,3	0,2	6	26,5
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>58,7/64,7</b>	<b>481/507,5</b>

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

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



День недели: Суббота  
(неделя 3)

Дата: «2» ноября 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	10	2,3	3	0	35,8
901	Гастрономия: Масло сливочное	10	10	0,1	7,3	0,1	66,1
346	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	220	250	5,5/9,5	6,5/14,4	26,4/39,6	185,8/326,3
375	Чай с сахаром	200	200	0,5	0,1	5,4	24,4
0,33	Хлеб пшеничный	60	80	2,3/3	0,2/0,3	14,8/15	70,3/71
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>16,9/19,3</b>	<b>14,5/14,8</b>	<b>104,9/121,7</b>	<b>617,71/696,9</b>
<b>Обед</b>							
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	Суп овощной «Летний»	200	250	4,7/5,8	5,6/7	5,7/7,1	92,2/115,3
667,66	Мясной подлив с овощами	90	100	10,1/11,7	17,8/22,1	12,4/15,8	227,7/309,7
332	Макароны отварные с маслом сливочным	150	180	5,8/6,9	7/8,4	35,4/42,5	196,8/273,3
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>880</b>	<b>25,2/29,5</b>	<b>32,6/39,5</b>	<b>103,4/120,1</b>	<b>807,9/955</b>
<b>Полдник</b>							
3003,03	Драники с соусом сметанным		50/10	1,7/0,3	4/0,8	10,9/0,8	86,2/11,3
456,3	Мучное кулинарное изделие / Булочка закусочная с сыром	100	100	12,5	8,7	41,8	295,8
407	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86,6
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>360</b>	<b>13,5/15,5</b>	<b>8,9/13,7</b>	<b>62/73,7</b>	<b>382,4/479,9</b>

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

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