



День недели: <u>Понедельник</u> (неделя 3)	Утверждаю: Генеральный директор ООО «АЛЬТЕРНАТИВА» _____ А.В. Толмачев
Дата: « 20 » января _____ 2025	

## МЕНЮ

№ рецептуры	Название блюда	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энергетическая ценность ккал
<b>Завтрак</b>							
901	Гастрономия: Масло сливочное	10	10	0,1	7,3	0,1	66,1
71,1	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	250	270	9/10	10,8/11,9	31,8/34,9	260,5/286,5
375	Чай с сахаром	200	200	0,6	0,2	7	32,4
0,11	Хлеб пшеничный	40	70	4,6/5,3	0,5/0,6	29,5/34,4	140,6/164,1
<b>Итого стоимость комплексного завтрака</b>		<b>95 руб</b>	<b>106 руб</b>				
<b>Обед</b>							
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
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	Котлеты мясные 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 стоимость комплексного обеда</b>		<b>120,30руб</b>	<b>138 руб</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 стоимость комплексного полдника</b>		<b>51 руб</b>	<b>61 руб</b>				

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

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

День недели: Вторник  
(неделя 3)  
Дата: « 21 » января \_\_\_\_\_ 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
<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 стоимость комплексного завтрака</b>		<b>95 руб</b>	<b>106 руб</b>				
<b>Обед</b>							
53,25	Салат из моркови с сахаром	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
292	Плов с мясом рубленным	250	250	19,1	18,4	48,2	435,3
375	Чай с сахаром	200	200	0,6	0,2	7	32,4
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
<b>Итого стоимость комплексного обеда</b>		<b>120,30руб</b>	<b>138 руб</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 стоимость комплексного полдника</b>		<b>51 руб</b>	<b>61 руб</b>				

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

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



День недели: <u>Среда</u> (неделя 3)	Утверждаю: Генеральный директор ООО «АЛЬТЕРНАТИВА» _____ А.В. Толмачев
Дата: « <u>22</u> » января _____ 2025	

### 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
158,07	Мучное кулинарное изделие в ассортименте/Булочка Домашняя	50	50	3,86	1,68	29,73	150,2
71,1	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	250	14,57/18,7	15,89/19	37,75/39,1	373,8/381
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 стоимость комплексного завтрака</b>	<b>95 руб</b>	<b>106 руб</b>				
<b>Обед</b>							
<b>38,3</b>	Салат из свеклы с сыром	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
666	Гуляш из птицы	90	100	12/17,1	12,4/15,3	23,1/22,7	272/280,4
332	Макароны отварные с маслом сливочным	150	180	5,5/64	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 стоимость комплексного обеда</b>	<b>120,30руб</b>	<b>138 руб</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 стоимость комплексного полдника</b>	<b>51 руб</b>	<b>61 руб</b>				

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

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



День недели: Четверг  
(неделя 3)  
Дата: « 23 » января 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
<b>Завтрак</b>							
3,01	Гастрономия: Сыр	10	20	2,3/4,6	3/5,9	0	35,8/71,7
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 стоимость комплексного завтрака</b>	<b>95 руб</b>	<b>106 руб</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	Наггетсы с овощной поджаркой	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 стоимость комплексного обеда</b>	<b>120,30руб</b>	<b>138 руб</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 стоимость комплексного полдника</b>	<b>51 руб</b>	<b>61руб</b>				

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

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



День недели: <u>Пятница</u> (неделя 3)	Утверждаю: Генеральный директор ООО «АЛЬТЕРНАТИВА» _____ А.В. Толмачев
Дата: « 24 » января _____ 2025	

### 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 стоимость комплексного завтрака</b>	<b>95 руб</b>	<b>106 руб</b>				
<b>Обед</b>							
53,25	Салат из белокочанной капусты «Молодость»	60	100	0,7/1,28	3,04/5,06	2,26/3,76	30,97/54,62
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
255,13	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 стоимость комплексного обеда</b>	<b>120,30руб</b>	<b>138 руб</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
407	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86,6
	<b>Итого стоимость комплексного полдника</b>	<b>51 руб</b>	<b>61 руб</b>				

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

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