



День недели: Понедельник  
(неделя 4)  
Дата: «\_02\_» декабря \_\_\_\_\_ 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   | Фрукт порционно /или/Фруктовая нарезка                 | 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                 |
| 693  | Какао с молоком  | 200              | 200             | 3,4         | 2,6        | 11             | 81                 |
| 0,33   | Хлеб пшеничный   | 20               | 30              | 1,5/2,3     | 0,1/0,2    | 12,1/14,8      | 67/70,3            |
| <b>Итого стоимость комплексного завтрака</b> |  | <b>90 руб</b>    | <b>100 руб</b>  |             |            |                |                    |
| <b>Обед</b>                                  |  |                  |                 |             |            |                |                    |
| 43,1   | Салат из Свеклы с маслом растительным                  | 60               | 100             | 4,3/5,89    | 7,5/8,43   | 4,6/5,3        | 102,6/138,4        |
| 124  | Суп овощной «Летний»                                   | 200              | 250             | 4,7/5,8     | 5,6/7      | 5,7/7,1        | 92,2/115,3         |
| 667,66                                       | Гуляш из птицы   | 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 стоимость комплексного обеда</b>    |  | <b>120,30руб</b> | <b>130 руб</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 стоимость комплексного полдника</b> |  | <b>48 руб</b>    | <b>58 руб</b>   |             |            |                |                    |

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

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



|  |   |
|--|---|
| День недели: <u>Вторник</u><br>(неделя 4)<br>Дата: «_03_»_декабря_____2024 | Утверждаю:<br>Генеральный директор<br>ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»<br>_____ 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> |  |                  |                 |             |            |                |                    |
| 456,3          | Мучное кулинарное изделие / Булочка закусочная с сыром | 100              | 100             | 12,5        | 8,7        | 41,8           | 295,8              |
| 53,3           | Каша пшённая молочная с маслом сливочным               | 200              | 250             | 7,1/11,6    | 7,2/14,4   | 31,3/45,9      | 217,9/359,6        |
| 303            | Кофейный напиток с сахаром                             | 200              | 200             | 3,4         | 2,6        | 13,7           | 91,9               |
| 0,34           | Хлеб пшеничный   | 20               | 20              | 1,5         | 0,2        | 9,8            | 46,9               |
|                | <b>Итого стоимость комплексного завтрака</b>           | <b>90 руб</b>    | <b>100 руб</b>  |             |            |                |                    |
| <b>Обед</b>    |  |                  |                 |             |            |                |                    |
| 53,25          | Салат из белокачанной капусты «Молодость»              | 60               | 100             | 0,7/1,28    | 3,04/5,06  | 2,26/3,76      | 30,97/51,62        |
| 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             | 18,6        | 21,2       | 43,8           | 440,6              |
| 31,02          | Соус овощной с томатом                                 | 50               | 50              | 1           | 2,7        | 5,7            | 51,8               |
| 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               |
|                | <b>Итого стоимость комплексного обеда</b>              | <b>120,30руб</b> | <b>130 руб</b>  |             |            |                |                    |
| <b>Полдник</b> |  |                  |                 |             |            |                |                    |
| 338,08         | Фрукт порционно/или/Фруктовая нарезка                  |                  | 50              | 0,3         | 0,2        | 6              | 26,5               |
| 100            | Мучное кулинарное изделие / Эчпочмак                   | 100              | 100             | 8,8         | 7          | 33,6           | 232                |
| 519,01         | Компот из ягод   | 200              | 200             | 0,5         | 0,1        | 12,8           | 54,6               |
|                | <b>Итого стоимость комплексного полдника</b>           | <b>48 руб</b>    | <b>58 руб</b>   |             |            |                |                    |

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

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



|   |   |
|---|---|
| День недели: <u>Среда</u><br>(неделя 4) | Утверждаю:<br>Генеральный директор<br>ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»<br>_____ А.В. Толмачев |
| Дата: « <u>04</u> » декабря _____ 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> |  |                  |                 |             |            |                |                    |
| 3,01           | Гастрономия: Сыр   | 10               | 100             | 2,3         | 3/5,       | 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             | 0,6         | 0,2        | 7              | 32,4               |
| 0,11           | Хлеб пшеничный   | 60               | 80              | 4,6/5,3     | 0,5/0,6    | 29,5/34,4      | 140,6/164,1        |
|                | <b>Итого стоимость комплексного завтрака</b>             | <b>90 руб</b>    | <b>100 руб</b>  |             |            |                |                    |
| <b>Обед</b>    |  |                  |                 |             |            |                |                    |
| 43,1           | Салат из белокочанной капусты с морковью                 | 60               | 100             | 4,3/5,89    | 7,5/8,43   | 4,6/5,3        | 102,6/138,4        |
| 102            | Суп картофельный с горохом                               | 200              | 250             | 7,3/9,1     | 4,7/5,9    | 15/18,8        | 131,9/164,8        |
| 33,02          | Котлета из курицы с овощной поджаркой                    | 90               | 100             | 15,9/16,8   | 24,9/26,1  | 31,8/33,2      | 414,7/427          |
| 255,13         | Рис отварной с маслом сливочным                          | 150              | 180             | 3,5/4,3     | 5,6/6,7    | 35,8/42,9      | 207,5/249          |
| 275            | 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               |
|                | <b>Итого стоимость комплексного обеда</b>                | <b>120,30руб</b> | <b>130 руб</b>  |             |            |                |                    |
| <b>Полдник</b> |  |                  |                 |             |            |                |                    |
| 338,08         | Фрукт порционно/или/Фруктовая нарезка                    |                  | 50              | 0,3         | 0,2        | 6              | 26,5               |
| 738            | Мучное кулинарное изделие / Пирожок с фруктовой начинкой | 100              | 100             | 5,3         | 3,4        | 43,4           | 225,4              |
| 409            | Напиток из яблок   | 200              | 200             | 0,2         | 0,1        | 6,2            | 26,4               |
|                | <b>Итого стоимость комплексного полдника</b>             | <b>48 руб</b>    | <b>58 руб</b>   |             |            |                |                    |

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

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



|  |   |
|--|---|
| День недели: <u>Четверг</u><br>( <u>неделя 4</u> )<br>Дата: « <u>05</u> » декабря _____ 2024 | Утверждаю:<br>Генеральный директор<br>ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»<br>_____ 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> |  |                  |                 |             |            |                |                    |
| 4,26           | Салат из моркови с сахаром                   | 50               | 60              | 0,7/0,8     | 0,1/0,1    | 3,5/4,1        | 16,9/20,2          |
| 279            | Наггетсы с овощной поджаркой                 | 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             | 5,8         | 7          | 35,4           | 227,7              |
| 430            | Чай с сахаром                                | 200              | 200             | 0,5         | 0,1        | 4,6            | 21,2               |
| 0,08           | Хлеб пшеничный                               | 40               | 60              | 3/4,6       | 0,3/0,5    | 19,7/29,5      | 93,8/140,6         |
|                | <b>Итого стоимость комплексного завтрака</b> | <b>90 руб</b>    | <b>100 руб</b>  |             |            |                |                    |
| <b>Обед</b>    |  |                  |                 |             |            |                |                    |
| 338,08         | Фрукт порционно/или/Фруктовая нарезка        | 60               | 100             | 0,3/0,6     | 0,2/0,3    | 6/11           | 26,5/48            |
| 140            | Суп картофельный с вермишелью                | 200              | 250             | 5,4/6,7     | 5,5/6,9    | 15,5/19,4      | 133,3/166,7        |
| 34             | Тефтели с овощами тушеными                   | 90               | 100             | 13,4/22,7   | 13,1/19,5  | 12,5/21,9      | 221,6/314,2        |
| 330,01         | Гороховое пюре с маслом сливочным            | 150              | 180             | 14,5/15,8   | 7,7/9,2    | 33,9/36,8      | 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               |
|                | <b>Итого стоимость комплексного обеда</b>    | <b>120,30руб</b> | <b>130 руб</b>  |             |            |                |                    |
| <b>Полдник</b> |  |                  |                 |             |            |                |                    |
| 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         |
|                | <b>Итого стоимость комплексного полдника</b> | <b>48 руб</b>    | <b>58 руб</b>   |             |            |                |                    |

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

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

День недели: Пятница  
(неделя 4)

Дата: <\_06\_>\_декабря\_\_\_\_\_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                      | 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          |
|                | <b>Итого стоимость комплексного завтрака</b>                | <b>90 руб</b>  | <b>100 руб</b>  |             |            |                |                    |
| <b>Обед</b>    |   |                |                 |             |            |                |                    |
| <b>38,26</b>   | Салат «Витаминный»(капуста с кукурузой)                     | 60             | 100             | 0,34/1,2    | 2,05/2,87  | 1,74/2,4       | 28,09/29,3         |
| 155,75         | Суп картофельный с клецками                                 | 200            | 250             | 6,8/8,6     | 6,5/8,1    | 26,2/32,8      | 190,7/238,4        |
| 239,48         | Палочки из минтая с овощной поджаркой                       | 90             | 100             | 15,3/16,9   | 10,9/15,2  | 23,7/27,1      | 254,5/313,5        |
| 518,02         | Картофельное пюре с маслом сливочным                        | 150            | 180             | 3,1/4,9     | 5,3/6      | 19,75/29,1     | 139,4158,1/189,8   |
| 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               |
|                | <b>Итого стоимость комплексного завтрака</b>                | <b>90 руб</b>  | <b>100 руб</b>  |             |            |                |                    |
| <b>Полдник</b> |   |                |                 |             |            |                |                    |
| 520,20         | Крокеты картофельные  |                | 50              | 2,2         | 5,2        | 11,6           | 101,8              |
| 456,3          | Мучное кулинарное изделие / Ватрушка «Венгерская» с яблоком | 100            | 100             | 12,5        | 8,7        | 41,8           | 295,8              |
| 430,01         | Чай фруктовый   | 200            | 200             | 0,2         | 0,1        | 6,7            | 28,5               |
|                | <b>Итого стоимость комплексного полдника</b>                | <b>48 руб</b>  | <b>58 руб</b>   |             |            |                |                    |

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

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