



День недели: Понедельник  
(неделя 4)

Дата: 27 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>							
901,01	Масло сливочное порционное	10	10	0,4/0,5	0,4/0,5	9,8/11,8	42,7/53,3
132,19/132,2	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	260	16	14	89,7	548,9
430	Чай с сахаром	200	200	0,5	0,1	5,4	24,4
0,08/5,39	Хлеб пшеничный	40	80	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>555</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>							
20,2	Салат из свеклы с маслом растительным	60	100	0,34/0,65	2,05/2,91	1,74/2,09	28,09/29,7
99,41/99,51	Суп овощной «Летний»	200	250	4,7/5,8	5,6/7	5,7/7,1	92,2/115,3
279,93/ 33,14/ 33,12	Тефтели с овощами тушеными	90	100	15,9/16,8	24,9/26,1	31,8/33,2	414,7/427
332,29/332,3	Макароны отварные с маслом сливочным	150	180	5,8/6,9	7/8,4	35,4/42,5	196,8/273,3
349,1	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
50/32	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 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



День недели: Вторник  
(неделя 4)

Дата: 28 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>							
50,32	Мучное кулинарное изделие с сыром в ассортименте	100	100	11	7,7	41,8	280,1
53,56/53,58	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200	250	7,1/11,6	7,2/14,4	31,3/45,9	217,9/359,6
303,03	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 за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>570</b>	<b>23/24,6</b>	<b>17,7/22,6</b>	<b>96,6/103,1</b>	<b>636,8/713,3</b>
<b>Обед</b>							
56,15	Салат из свежей капусты «Молодость»	60	100	0,7/1,28	3,04/5,06	2,26/3,76	30,97/51,62
81,41/81,51	Свекольник "Классический"	250	300	5,7/6,8	7,8/9,4	12,1/14,6	141,7/170
392,43/ 331,02	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 за Обед</b>	<b>760</b>	<b>850</b>	<b>30,2/32,1</b>	<b>32,54/34,23</b>	<b>90,86/96,2</b>	<b>778,4/822,17</b>
<b>Полдник</b>							
338,08	Фруктовая нарезка		50	0,3	0,2	6	26,5
432,35	Мучное кулинарное изделие / Эчпочмак	100	100	8,8	7	33,6	232
519,09	Компот из ягод	200	200	0,5	0,1	12,8	54,6
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>9,3/9,6</b>	<b>7,1/7,3</b>	<b>46,4/52,4</b>	<b>286,6/313,1</b>

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

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



День недели: Среда  
(неделя 4)

Дата: «29» 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>							
28,12	Фрукт порционно	120	120	0,5	0,5	11,8	53,3
219,19/ 219,26	Вареники с творожной начинкой	130	170	15,5/20,2	14,8/19,4	38,3/50,1	348,6/455,9
331,33	Соус молочный сладкий	30	30	1,4	2,2	8,5	68
693,13	Какао с молоком	200	200	3,4	2,6	11	81
0,34/0,33	Хлеб пшеничный	20	30	1,5/2,3	0,2/0,2	9,8/14,8	46,9/70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>22,3/27,7</b>	<b>20,3/24,2</b>	<b>79,4/97,5</b>	<b>597,8/718,3</b>
<b>Обед</b>							
43,51	Салат из капусты с морковью	60	100	4,3/5,89	7,5/8,43	4,6/5,3	102,6/138,4
102,41/ 102,51	Суп картофельный с горохом	200	250	7,3/9,1	4,7/5,9	15/18,8	131,9/164,8
666,11/666/10	Гуляш из птицы	90	100	10,1/11,7	17,8/22,1	12,4/15,8	227,7/309,7
355,02/ 355,03	Рис отварной с маслом сливочным	150	180	3,5/4,3	5,6/6,7	35,8/42,9	207,5/249
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>840</b>	<b>31,6/34,2</b>	<b>43,2/45,5</b>	<b>114,6/125,5</b>	<b>973,3/1047,7</b>
<b>Полдник</b>							
338,08	Фруктовая нарезка		50	0,3	0,2	6	26,5
476,09	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с фруктовой начинкой	100	100	5,3	3,4	43,4	225,4
409,16	Напиток из яблок	200	200	0,2	0,1	6,2	26,4
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>5,5/5,8</b>	<b>3,5/3,7</b>	<b>49,6/55,6</b>	<b>251,8/278,3</b>

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

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

День недели: Четверг  
(неделя 4)

Дата: «30 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.ценно ккал
<b>Завтрак</b>							
4,27	Салат из моркови с сахаром	50	60	0,7/0,8	0,1/0,1	3,5/4,1	16,9/20,2
267,70/33,2 267,69/33,14	Наггетсы с овощной поджаркой	60	90	9,4/14,1	12,4/18,6	13,1/19,6	201,5/302,3
332,29	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
0,08/5,37	Хлеб пшеничный	40	60	3/4,6	0,3/0,5	19,7/29,5	93,8/140,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>560</b>	<b>19,4/25,8</b>	<b>19,9/26,3</b>	<b>76,3/93,2</b>	<b>561/711,9</b>
<b>Обед</b>							
28,09	Фрукт порционный/или/фруктовая нарезка	60	100	0,7/0,9	5,4/6,9	4/4,8	67,1/69,1
140,41/140/51 267,85/331,18 331,19	Суп картофельный с вермишелью	200	250	5,4/6,7	5,5/6,9	15,5/19,4	133,3/166,7
	Котлета куриная с овощной поджаркой	90	100	13,4/22,7	13,1/19,5	12,5/21,9	221,6/314,2
330,02/250,06	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	180	14,5/15,8	7,7/9,2	33,9/36,8	263/315,6
519,09	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 за Обед</b>	<b>750</b>	<b>880</b>	<b>37,8/40,2</b>	<b>32,4/37,6</b>	<b>111/132</b>	<b>887,2/1027,2</b>
<b>Полдник</b>							
401,22	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	150	10,1	15,3	50,3	379,2
389,12/407	Сок фруктовый	150	200	4,4/5,8	3,8/5	6,3/8,4	76,4/101,8
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>14,5/15,9</b>	<b>19,1/20,3</b>	<b>56,6/58,7</b>	<b>455,6/481,0</b>

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

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

День недели: Пятница  
(неделя 4)

Дата 31 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
<b>Завтрак</b>							
28,01	Фрукт порционно	100	100	0,91	0,16	8,08	37,83
219,20/219,15	Сырники из творога	120	160	23,7/31,7	10,7/14,3	18,1/24,1	263,9/351,9
621,08	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
0,33/0,08	Хлеб пшеничный	30	40	2,3/3	0,2/0,3	14,8/19,7	70,3/93,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>27,51/36,21</b>	<b>11,16/14,86</b>	<b>66,08/67,18</b>	<b>476,13/548,53</b>
<b>Обед</b>							
43,52	Салат Витаминный капуста с кукурузой	60	100	0,34/1,2	2,05/2,87	1,74/2,4	28,09/29,3
155,41/155,51	Суп картофельный с клецками	200	250	6,8/8,6	6,5/8,1	26,2/32,8	190,7/238,4
239,73/239,75	Палочки рыбные с овощной поджаркой	90	100	15,3/16,9	10,9/15,2	23,7/27,1	254,5/313,5
520,36/520,38	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	3,1/4,9	5,3/6	19,75/29,1	139,4/158,1/189
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 за Обед</b>	<b>750</b>	<b>880</b>	<b>31,4/35,7</b>	<b>26/33,8</b>	<b>117,45/133,9</b>	<b>830/982,8</b>
<b>Полдник</b>							
520,20	Крокеты картофельные		50	2,2	5,2	11,6	101,8
695,37	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с фруктовой начинкой	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 за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>12,7/14,9</b>	<b>8,8/14</b>	<b>48,5/60,1</b>	<b>324,3/426,1</b>

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

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