

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"АЛЬТЕРНАТИВА"

МЕНЮ



День недели: Понедельник  
(неделя 1)

Дата: 11 ноября 2024

Утверждено:  
Генеральный директор  
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»  
А.В. Толмачев

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевая ценность 7-11/11-18а			Энергетическая ценность
				Белок	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>							
3,01/3	Гастрономия/ Сыр твердый порционно	10	20	2,5/4,6	3/2,9	0	33,8/31,7
345,84/345,85	Каша молочная из смеси круп «Дружба» с маслом сливочным	230	260	5,75/5,48	6,75/7,7	27,8/31,3	194,2/226,8
430	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,7
5,37/5,40	Хлеб пшеничный	60	70	4,6/5,3	0,9/0,4	29,5/34,4	182,6/164,1
<b>Итого стоимость комплексного завтрака:</b>		<b>90 руб.</b>	<b>100 руб.</b>				
<b>ОБЕД</b>							
Наименование	Обед №1 (7-11 лет) комплексный	Обед №1 (11-18 лет) комплексный	Энергетическая ценность блюда				
			Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
43,07	Салат из капусты с морковью	60	60	1,01	2,04	3,9	37,92
140,11/140,34	Суп картофельный с вермишелью	200	250	5,4/6,7	5,9/4,9	15,3/19,4	133,3/166,7
33,11/33,14/33,12	Бигочки тушёные с овощами	90	100	16,1/19,7	19,0/23,0	28,6/32	383,4/422,4
34,05/74,21	Каша гречневая с маслом сливочным	150	180	7,8/9,3	7/8,4	31,9/40,6	229,4/275,3
409,02	Компот из фруктово-ягодной смеси	200	200	0,3	0,1	12,8	34,4
3	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	6,6	18,8	97,8
<b>Итого стоимость комплексного обеда:</b>		<b>120,30 руб.</b>	<b>130 руб.</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>							
334,04	Фрукт порционно/ или / Фруктовая нарезка	--	50	0,2	0,2	4,9	22,5
405,31	Мучное кулинарное изделие/ Ватрушка с творожной начинкой	100	100	10,8	5,4	41,9	210,9
405,16	Напиток из яблок	200	200	0,4	0	20,3	116,6
<b>Итого стоимость полдника:</b>		<b>48 руб.</b>	<b>58 руб.</b>				

Группировочная ведомость к отчету

Завтрак			Обед №1	Полдник	
7-11 лет (составные напитки)	7-11 лет (раздаточная тарелка)	11-18 лет (раздаточная тарелка)		7-11 лет	11-18 лет

Заведующая производством

Руководитель образовательного учреждения



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"АЛЬТЕРНАТИВА"

МЕНЮ



День недели: Вторник  
(неделя 1)

Дата: 12 ноября 2024г

Утверждено:  
Генеральный директор  
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»  
А.В. Толмачев

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевая ценность 7-11/11-18а			Энергетическая ценность
				Белок	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>							
28,11	Фрукт порционно/ или / Фруктовая нарезка	120	120	0,7	0,3	14,8	33,3
472,06/472,05/234,09	Вареники с овощной начинкой (картофель) с соусом сметанным	120/30	150/30	6,6/8	11,3/13,2	34,6/42,4	261,6/321
305,83	Кофейный напиток с сахаром	200	200	0,1	0,1	5,6	26,7
4,33/5,01	Хлеб пшеничный	30	50	2,5/3,8	0,2/0,4	14,8/21,6	70,9/117,2
<b>Итого стоимость комплексного завтрака:</b>		<b>90 руб.</b>	<b>100 руб.</b>				
<b>ОБЕД</b>							
Наименование	Обед №1 (7-11 лет) комплексный	Обед №1 (11-18 лет) комплексный	Энергетическая ценность блюда				
			Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
43,07	Салат из моркови с сахаром	60	60	0,8	3,2	12,4	82,7
184,01/66,02	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	250	5,3/6,4	4,5/5,6	11,7/13,6	107,8/129,8
777,71/777,05	Гуляш из говядины с овощным соусом	90	100	14,9/16,5	16/22,1	47/61	223,7/297,8
335/21,33	Рис отварной гарнирный с маслом сливочным	150	180	3,5/4,2	5,6/7,2	35,8/42,9	207,5/235
409,02	Напиток из яблок и ягод	200	200	0,2	0,1	22,8	93,3
3	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	6,6	18,8	97,8
<b>Итого стоимость комплексного обеда:</b>		<b>120,30 руб.</b>	<b>130 руб.</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>							
334,04	Крокет картофельные	--	50	2,2	5,2	11,6	101,8
736,40	Мучное кондитерское изделие/ Пирожок печеный с начинкой из яйца с зеленым луком	100	100	8,6	6,8	33,4	220,4
340,99	Компот из яблок и шиповника	200	200	0,4	0	6,4	27,6
<b>Итого стоимость полдника:</b>		<b>48 руб.</b>	<b>58 руб.</b>				

Группировочная ведомость к отчету

Завтрак			Обед №1	Полдник	
7-11 лет (составные напитки)	7-11 лет (раздаточная тарелка)	11-18 лет (раздаточная тарелка)		7-11 лет	11-18 лет

Заведующая производством

Руководитель образовательного учреждения



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"АЛЬТЕРНАТИВА"

МЕНЮ



День недели: Среда  
(неделя 1)

Дата: 13.11.2024г.

Утверждаю:  
Генеральный директор  
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»  
А.В. Толмачев

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11 и 11-18 лет			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>							
31,76	Салат из моркови с яблоками	60	60	0,6	1,9	7,4	49,3
207,66	Мясной подлив с овощами	50	50	5,71	8,27	2,94	116,26
13,24/ 13,25	Каша пшеничная гарнирная с маслом сливочным	150	180	4,17/ 5,0	4,99/ 5,98	22,94/ 28,72	157,5/ 189
480	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	7,2	29,7
6,00/ 5,17	Хлеб пшеничный	40	60	3,8/ 3,3	0,4/ 0,6	34,8/ 34,4	117,2/ 164,1
<b>Итого стоимость комплексного завтрака:</b>		<b>90 руб.</b>	<b>100 руб.</b>				

№ рецептуры	Наименование	Обед (7-11 лет) (индивидуально)	Обед №1 (11-18 лет) (комплекс)	Энергетическая ценность блюда			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>ОБЕД</b>							
50,09	Салат из свеклы с сыром	60	60	5,4	8,9	4,6	120,3
124,8/ 124,36	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	4,8/ 6	2,5/ 9,1	7,3/ 9,2	113,9/ 142,3
208,09/ 208,87	Котлеты из печени с овощами тушеными	90	100	10,3/ 11,2	14,4/ 16	20,3/ 23	232,4/ 286,4
332,26/ 332,28	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	180	5,3/ 6,4	4,9/ 5,9	32,8/ 39,4	196,8/ 236,2
340,33	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>120,30 руб.</b>	<b>130 руб.</b>				

№ рецептуры	Наименование	Обед (7-11 лет) (индивидуально)	Обед №1 (11-18 лет) (комплекс)	Энергетическая ценность блюда			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>ПОЛДНИК</b>							
208,06	Фрукт порционно/ или / Фруктовая нарезка	--	50	0,2	0,2	6	36,5
476,09	Мучное кондитерское изделие / Пирожок с фруктовой начинкой	100	100	5,3	5,4	43,4	224,4
407	Сок фруктовый	200	200	1	0	25,4	105,4
<b>Итого стоимость полдника:</b>		<b>48 руб.</b>	<b>58 руб.</b>				

Группировочная ведомость к отчету

Завтрак			Обед №1		Полдник	
7-11 лет (индивидуально)	7-11 лет (рациональные блюда)	11-18 лет (рациональные блюда)	11-18 лет (индивидуально)	7-11 лет	11-18 лет	

Заведующая производством

Руководитель образовательного учреждения



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"АЛЬТЕРНАТИВА"

МЕНЮ



День недели: Четверг  
(неделя 1)

Дата: 14.11.2024

Утверждаю:  
Генеральный директор  
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»  
А.В. Толмачев

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11 и 11-18 лет			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>							
158,07	Мучное кулинарное изделие/ Булочка «Домашняя»	75	75	5,79	2,52	44,59	225,3
71,38/ 71,29	Каша геркулесовая (овсяная) молочная с маслом сливочным	200	220	1,9/ 8,7	11,6/ 11,8	33,7/ 37	270,8/ 297,7
301,29	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,9	2,9	11,2	86
4,00/ 5,54	Хлеб пшеничный	25	55	1,87/ 4,21	0,25/ 0,36	15,9/ 21,1	58,62/ 128,8
<b>Итого стоимость комплексного завтрака:</b>		<b>90 руб.</b>	<b>100 руб.</b>				

№ рецептуры	Наименование	Обед (7-11 лет) (индивидуально)	Обед №1 (11-18 лет) (комплекс)	Энергетическая ценность блюда			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>ОБЕД</b>							
43,31	Салат «Витаминный» (капуста с кукурузой)	60	60	1,8	2,5	7,8	41
98,74/ 98,75	Рассольник «Домашний»	200	250	5,2/ 6,5	4,9/ 5,8	9/ 11,3	97,3/ 121,4
279,09/ 33,14/ 33,12	Тефтели с овощами тушеными	90	100	14,3/ 15,7	18,8/ 22,9	19,6/ 23	302,3/ 361,3
130,27/ 128,01	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	3,3/ 1	5,3/ 13,6	19,8/ 26,1	194,4/ 247
403,16	Напиток из яблок	200	200	0,1	0,1	15,3	62,2
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
<b>Итого стоимость комплексного обеда:</b>		<b>120,30 руб.</b>	<b>130 руб.</b>				

№ рецептуры	Наименование	Обед (7-11 лет) (индивидуально)	Обед №1 (11-18 лет) (комплекс)	Энергетическая ценность блюда			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>ПОЛДНИК</b>							
300,03	Драники с соусом сметанным	--	50/10	2	5,5	11,3	102,2
4,28	Мучное кулинарное изделие / Слойка с сыром	100	100	9,7	6,7	38,9	234,5
400	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	5,2	21,4
<b>Итого стоимость полдника:</b>		<b>48 руб.</b>	<b>58 руб.</b>				

Группировочная ведомость к отчету

Завтрак			Обед №1		Полдник	
7-11 лет (индивидуально)	7-11 лет (рациональные блюда)	11-18 лет (рациональные блюда)	11-18 лет (комплекс)	7-11 лет	11-18 лет	

Заведующая производством

Руководитель образовательного учреждения



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"АЛЬТЕРНАТИВА"**

**МЕНЮ**



День недели: Пятница  
(неделя 1)

Дата: 15.11 2024

Утверждаю:  
Генеральный директор  
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»  
А.В. Толмачев

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевая ценность 7-11(11) лет			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>							
28.04/28.01	Фрукт порционно/ или / Фруктовая нарезка	80	100	0,23/ 1,53	0,42/ 0,23	16,8/ 21	75,62/ 94,23
140.23	Омлет натуральный с маслом сливочным	100	100	8,45	12	2,15	150,35
53.50/53.54	Каша пшеница с маслом сливочным	70	100	3,40/ 4,15	2,84/ 2,84	21,90/ 22,95	125,18/ 145,66
430.12	Чай витаминизированный	200	200	0,5	0,1	4,6	21,1
5.01	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,2
<b>Итого стоимость комплексного завтрака:</b>		<b>90 руб.</b>	<b>100 руб.</b>				
<b>ОБЕД</b>							
Наименование		Обед №1 (7-11 лет) (комбинированный)	Обед №1 (11-18 лет) (комбинированный)	Энергетическая ценность блюда			
36.09	Салат «Молодость»	60	60	1,9	2,5	7,8	41
155.75/ 155.81	Суп картофельный с клецками	200	250	7,4/ 5,8	3,9/ 4,1	20,1/ 14,2	140,1/ 117
230.72/ 230.73	Рыбные палочки с овощной поджаркой	90	100	15,3/ 16,9	10,9/ 15,2	21,7/ 25,1	254,5/ 313,2
355/ 21.10	Рис отварной гарнирный с маслом сливочным	150	180	5,5/ 4,5	4,8/ 5,8	36,4/ 41,7	201,5/ 244,2
400.02	Напиток из яблок и ягод	200	200	0,5	4,1	12,8	54,6
5	Хлеб ржано- пшеничный	50	50	3,3	0,4	19,8	97,8
<b>Итого стоимость комплексного обеда:</b>		<b>120,30 руб.</b>	<b>130 руб.</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>							
234.04	Фрукт порционно/ или / Фруктовая нарезка	—	50	0,3	0,2	6	26,5
734.04	Мучное кондитерское изделие/ Пирожок с картофелем и луком	100	100	10,1	15,1	30,3	378,2
104	Кисломолочный напиток/Ряженка	200	200	5,8	5	8,4	101,8
<b>Итого стоимость полдника:</b>		<b>48 руб.</b>	<b>58 руб.</b>				

*Группировочная ведомость к отчету*

Завтрак		Обед №1		Полдник	
7-11 лет (сбалансированный)	7-11 лет (диетический вариант)	12-18 лет (сбалансированный вариант)	12-18 лет (диетический)	7-11 лет	12-18 лет

Заведующая производством

Руководитель образовательного учреждения

[Подписи и печати]