

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"АЛЬТЕРНАТИВА"

МЕНЮ



День недели: Понедельник
(неделя 1)

Дата: 10 ноября 2025

Утверждаю:
Директор
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»
А.В. Толмачев

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Питательная ценность 7-11 и 11-18 лет			Энергетическая ценность
ЗАВТРАК							
1.01	Гастрономия/ Сыр порционно	10	10	1.1	1	0	35.8
145.39 / 340.00	Каша молочная из смеси круп «Дружба» с маслом сливочным	230	270	5.7 / 6.89	6.8 / 7.98	27.6 / 32.4	106.5 / 228.39
044.23	Какао с молоком	200	200	6.7	6.5	12.7	100.4
1.37 / 2.46	Хлеб пшеничный	60	70	4.6 / 5.36	6.5 / 6.78	28.7 / 34.42	140.0 / 160.03
Итого стоимость комплексного завтрака:		100руб	112руб				
ОБЕД							
Наименование		Обед (7-11 лет) без напитков	Обед №1 (11-18 лет) комплекс	Энергетическая ценность блюда			
41.07	Салат из капусты с морковью	60	60	1	6.1	7.8	61.7
140.40 / 171.74	Суп картофельный с вермишелью	200	250	5.7 / 7.10	7.2 / 9	12.1 / 13.25	115.9 / 166.87
267.47 / 33.34 / 33.32	Крокеты с кабачком тушеные с овощами	90	100	10.0	19.6	28.6	96.4
74.24 / 74.25	Каша гречневая с маслом сливочным	150	180	7.8 / 9.36	7.4 / 8	33.5 / 40.68	229.4 / 275.38
349.03	Напиток из кураги	200	200	6.7	6.8	12.8	54.5
1	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3.3	6.6	19.9	87.8
Итого стоимость комплексного обеда:		128,65руб	145руб				
ПОЛДНИК							
138.08	Фрукт порционно/ или / Фруктовая нарезка	—	50	0.2	0.2	0.9	22.2
697.31	Мучное кулинарное изделие/ Ватрушка с творожной начинкой	100	100	18.8	5.4	41.9	290.9
490	Чай с сахаром	200	200	0.8	0.3	5.7	21.3
Итого стоимость полдника:		55руб	65руб				

Группировочная ведомость к отчету

Завтрак				Обед			Полдник	
7-11 лет (средняя норма потребления)	7-11 лет (средняя норма потребления)	12-18 лет (средняя норма потребления)	12-18 лет (средняя норма потребления)	7-11 лет (средняя норма потребления)	12-18 лет (средняя норма потребления)	12-18 лет (средняя норма потребления)	7-11 лет	12-18 лет

Заведующая производством

Руководитель образовательного учреждения



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"АЛЬТЕРНАТИВА"

МЕНЮ



День недели: Вторник
(неделя 1)

Дата: 11.11.2025г

Утверждаю:
Директор
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»
А.В. Толмачев

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Питательная ценность 7-11 и 11-18 лет			Энергетическая ценность блюда
ЗАВТРАК							
28.01 / 38.12	Фрукт порционно/ или / Фруктовая нарезка	100	120	0.4 / 0.48	0.4 / 0.48	0.8 / 11.76	9.4 / 11.76
672.15 / 672.16 / 191.44	Вареники с овощной начинкой (картофель) с соусом сметано-томатным	140/30	150/30	7.5 / 7.47	12.3 / 11.22	39.7 / 42.57	110.1 / 110.1
60.31	Кофейный напиток с молоком	200	200	7.9	2.9	11.3	61.1
6.33 / 5.65	Хлеб пшеничный	30	50	2.5 / 3.33	6.7 / 8.33	14.8 / 24.66	11.1 / 18.33
Итого стоимость комплексного завтрака:		100руб	112руб				
ОБЕД							
Наименование		Обед (7-11 лет) без напитков	Обед №1 (11-18 лет) комплекс	Энергетическая ценность блюда			
55.47	Салат из моркови, заправленный растительным маслом	60	60	0.72	3.05	5.96	11.1
184.04 / 66.13	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	250	12.4 / 1	6.5 / 8.62	12.7 / 14.82	107.1 / 139.44
291.41	Плов с птицей	250	250	16	19.6	46.7	141
349.03	Напиток из изюма	200	200	6.7	6.8	12.8	54.5
1	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3.3	6.6	19.9	87.8
Итого стоимость комплексного обеда:		128,65руб	145руб				
ПОЛДНИК							
138.08	Фрукт порционно/ или / Фруктовая нарезка	--	50	0.2	0.2	0.9	22.2
718.40	Мучное кондитерское изделие/ Пирожок печеный с начинкой из яйца с зеленым луком	100	100	6.7	6.7	38.8	110.1
175.45	Чай с лимоном	200	200	0.4	0.3	5.2	21.3
Итого стоимость полдника:		55руб	65руб				

Группировочная ведомость к отчету

Завтрак				Обед			Полдник	
7-11 лет (средняя норма потребления)	7-11 лет (средняя норма потребления)	12-18 лет (средняя норма потребления)	12-18 лет (средняя норма потребления)	7-11 лет (средняя норма потребления)	12-18 лет (средняя норма потребления)	12-18 лет (средняя норма потребления)	7-11 лет	12-18 лет

Заведующая производством

Руководитель образовательного учреждения



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"АЛЬТЕРНАТИВА"

МЕНЮ



День недели: Среда
(неделя 1)

Дата: 12.11. 2025г.

Утверждено:
Директор
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»
А.В. Толмачев

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Питательная ценность 7-11 и 11-18 лет			Энергетическая ценность
ЗАВТРАК				Белки	Жиры	Углеводы	
31.33	Салат из моркови с яблоками	100	100	1	3.2	12.6	82.2
219.2-219.45-421.15	Сырники из творога с молочным сладким соусом	120/50	160/50	25.8/33.8	15.1/16.67	50.5/50.13	340.2/448.17
406	Чай с сахаром	200	200	0.4	0.1	5.2	23.1
6.53-6.68	Хлеб пшеничный	30	40	2.4/3.66	0.2/0.28	14.8/15.73	50.9/53.73
Итого стоимость комплексного завтрака:		100руб	112руб				
ОБЕД							
Наименование		Обед 7-11 лет (калорий)	Обед №1 (11-18 лет) комплекс	Энергетическая ценность блюда			
20.2	Салат из свеклы с маслом растительным	60	60	0.9	1.8	5	41.9
36.82-36.87	Рассольник «Домашний»	200	250	4.6/5.75	5.7/7.12	11.6/14.3	116.1/145.12
219.30-35.29-33.14	Рыбные палочки с овощной поджаркой	90	100	22.4	5.1	18	324.1
36.30-35.33.58	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	3.5/4.2	4.4/5.28	31.4/35.93	146.5/168.9
348.30	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.4	0	25.1	102
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3.1	0.6	19.8	67.8
Итого стоимость комплексного обеда:		128,65руб	145руб				
ПОЛДНИК							
338.38	Фрукт порционно/ или / Фруктовая нарезка	—	50	0.2	0.2	4.9	22.1
23.48	Мучное кондитерское изделие/ Булочка «Сластена» с вареной сгущенкой	100	100	4.8	4.5	52.4	276
407	Сок фруктовый	200	200	1	0	25.4	105.4
Итого стоимость полдника:		55руб	65руб				

Группировочная ведомость к отчету

Завтрак				Обед		Полдник	
7-11 лет (средняя норма)	7-11 лет (рекомендуемая норма)	12-18 лет (рекомендуемая норма)	12-18 лет (рекомендуемая норма)	12-18 лет (рекомендуемая норма)	12-18 лет (рекомендуемая норма)	7-11 лет	12-18 лет

Заведующая производством

Руководитель образовательного учреждения



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"АЛЬТЕРНАТИВА"

МЕНЮ



День недели: Четверг
(неделя 1)

Дата: 13.11. 2025

Утверждено:
Директор
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»
А.В. Толмачев

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Питательная ценность 7-11 и 11-18 лет			Энергетическая ценность блюда
ЗАВТРАК							
36.41	Мучное кулинарное изделие/ Лепешка с сыром	80	80	7.7	5.4	52.6	283
31.36-31.38	Каша геркулесовая (овсяная) молочная с маслом сливочным	200	220	7.9/8.69	11.4/12.76	35.7/37.67	276.4/297.66
303.35	Кофейный напиток с молоком	200	200	5.4	2.4	43.7	99.9
6.54-7.04	Хлеб пшеничный	20	50	1.5/4.15	0.2/0.5	9.4/24.5	46.9/117.25
Итого стоимость комплексного завтрака:		100руб	112руб				
ОБЕД							
Наименование		Обед 7-11 лет (калорий)	Обед №1 (11-18 лет) комплекс	Энергетическая ценность блюда			
36.47	Салат «Молодость»	60	60	1.1	1.1	2.8	21.1
124.23-125.25	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	4.6/4	5.5/9.12	15.5/19.12	118.8/143.23
665.23-666.27	Наггетсы с овощной поджаркой	90	100	15.8	11.7	6.1	217.8
332.28-332.36	Макаронные изделия отварные с маслом	150	180	3.5/4.6	5.7/6.88	18.3/19.92	209.9/251.84
406	Чай с сахаром	200	200	0.4	0.1	5.2	23.1
5	Хлеб ржано- пшеничный	50	50	3.1	0.6	19.8	67.8
Итого стоимость комплексного обеда:		128,65руб	145руб				
ПОЛДНИК							
338.38	Фрукт порционно/ или / Фруктовая нарезка	—	50	0.2	0.2	4.9	22.1
132.31	Мучное кулинарное изделие / Курник	100	100	17	12.2	52.2	296
135.45	Чай с лимоном	200	200	0.2	0.1	6.8	27.9
Итого стоимость полдника:		55руб	65руб				

Группировочная ведомость к отчету

Завтрак				Обед		Полдник	
7-11 лет (средняя норма)	7-11 лет (рекомендуемая норма)	12-18 лет (рекомендуемая норма)	12-18 лет (рекомендуемая норма)	12-18 лет (рекомендуемая норма)	12-18 лет (рекомендуемая норма)	7-11 лет	12-18 лет

Заведующая производством

Руководитель образовательного учреждения



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "АЛЬТЕРНАТИВА"

МЕНЮ



День недели: Пятница
(неделя 1)

Дата: 14.11 2025

Утверждаю
Директор
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»
А.В. Толмачев

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевая ценность 7-11 и 11-18 лет			Энергетическая ценность
ЗАВТРАК				Белки	Жиры	Углеводы	
28.01	Фрукт порционно/ или / Фруктовая нарезка	100	100	0,5	0,7	21	96,5
100.17-100.20	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	200	14,1-18,8	22,4-30,13	3,1-4,13	272,5-363,33
4.00	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	25,3
3.01	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,8	26,6	117,2
Итого стоимость комплексного завтрака:		100руб	112руб				
ОБЕД							
Наименование		Обед 7-11 лет (по рецепту)	Обед №1 (11-18 лет) комплекс	Энергетическая ценность блюда			
72.34	Винегрет овощной	60	60	0,95	3,1	3,13	32,68
033.40-102.24	Суп картофельный с клецками	200	250	11,2-14	11,7-14,62	19,2-26	242,5-303,37
10.25-103.18-110.19	Котлета мясная с овощами тушеными с томатом	90	100	10,3	10,9	21,5	115,1
103.02-103.03	Рис отварной гарнирный с маслом сливочным	150	180	5,9-4,32	4,8-3,56	40,4-29,68	203,5-164,2
340.03	Напиток из кураги и изюма	200	200	0,7	0,1	12,8	52,6
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	5,1	0,8	19,4	97,8
Итого стоимость комплексного обеда:		128,65руб	145руб				
ПОЛДНИК							
318.18	Фрукт порционно/ или / Фруктовая нарезка	—	50	0,2	0,2	4,9	22,2
730.08	Мучное кондитерское изделие/ Пирожок с картофелем и луком	100	100	6,7	7,1	41	250
0.04	Кисломолочная продукция/ Ряженка	200	200	7,8	5	8,4	101,8
Итого стоимость полдника:		55руб	65руб				

Группировочная ведомость к отчету

Завтрак				Обед		Полдник	
7-11 лет (по рецепту)	7-11 лет (по рецепту)	12-18 лет (по рецепту)	12-18 лет (по рецепту)	12-18 лет (по рецепту)	12-18 лет (по рецепту)	7-11 лет	12-18 лет

Заведующая производством

Руководитель образовательного учреждения

