

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "АЛЬТЕРНАТИВА"

МЕНЮ



День недели: Понедельник
(неделя 1)

Дата: 24 ноября 2025

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

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Плотность энергии 7-11 и 11-18 лет			Энергетическая ценность блюда
				Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК							
8.00	Гастрономия/ Сыр порционно	10	10	2.3	9	9	37.8
347.96, 146.09	Каша молочная из смеси круп «Дружба» с маслом сливочным	230	270	5.7 6.09	4.8 1.58	27.6 32.4	194.3 228.99
493.33	Какао с молоком	200	200	4.7	8.7	12.7	108.8
1.32, 5.96	Хлеб пшеничный	60	70	4.6 5.36	0.7 0.58	29.5 34.4	146.9 184.03
Итого стоимость комплексного завтрака:		100руб	112руб				
ОБЕД							
Наименование		Обед 7-11 лет (расчетный выход)	Обед №1 (11-18 лет) комплекс	Энергетическая ценность блюда			
43.05	Салат из капусты с морковью	60	60	1	6.3	7.8	81.7
140.41, 153.76	Суп картофельный с вермишелью	200	250	5.9 1.12	9.2 9	12.1 15	135.9 165.87
307.83, 33.14, 33.32	Крокеты с кабачком тушеные с овощами	90	100	18.1	19.6	28.6	365.4
74.24, 74.25	Каша гречневая с маслом сливочным	150	180	7.8 9.34	7 8.4	33.9 40.68	229.4 277.26
349.03	Напиток из кураги	200	200	4.9	8.1	12.8	76.6
+	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Итого стоимость комплексного обеда:		128,65руб	145руб				
ПОЛДНИК							
538.08	Фрукт порционно/ или / Фруктовая нарезка	--	50	0.2	0.2	4.5	22.2
402.31	Мучное кулинарное изделие/ Ватрушка с творожной начинкой	100	100	10.3	5.4	41.9	250.9
430	Чай с сахаром	200	200	0.4	0.1	7.2	31.3
Итого стоимость полдника:		55руб	65руб				

Группировочная ведомость к отчету

Завтрак				Обед			Полдник	
7-11 лет (расчетный выход)	7-11 лет (расчетный выход)	12-18 лет (расчетный выход)	12-18 лет (расчетный выход)	7-11 лет (расчетный выход)	12-18 лет (расчетный выход)	12-18 лет (расчетный выход)	7-11 лет	12-18 лет

Заведующая производством

Руководитель образовательного учреждения



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "АЛЬТЕРНАТИВА"

МЕНЮ



День недели: Вторник
(неделя 1)

Дата: 25.11 2025г

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

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Плотность энергии 7-11 и 11-18			Энергетическая ценность
ЗАВТРАК				Белки	Жиры	Углеводы	
28.01, 28.12	Фрукт порционно/ или/ Фруктовая нарезка	100	120	0.4 0.48	0.4 0.48	9.8 11.76	49.4 59.28
472.15, 622.16, 731.44	Вареники с овощной начинкой (картофель) с соусом сметано-томатным	140/30	150/30	2.9 5.97	12.9 13.22	36.9 42.37	263.9 322.04
300.55	Кофейный напиток с молоком	200	200	1.9	2.9	11.2	86
4.35 5.01	Хлеб пшеничный	30	50	2.3 3.81	0.2 0.53	14.8 24.65	96.3 177.18
Итого стоимость комплексного завтрака:		100руб	112руб				
ОБЕД							
Наименование		Обед 7-11 лет (расчетный выход)	Обед №1 (11-18 лет) комплекс	Энергетическая ценность блюда			
59.27	Салат из моркови, заправленный растительным маслом	60	60	0.72	5.93	5.96	59.27
184.04, 96.19	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	250	5.2 6.3	4.7 5.62	11.7 14.62	107.8 134.75
201.84	Плов	250	250	16	19.6	46.7	427.3
169.02	Напиток из изюма	200	200	4.2	0.1	22.8	95.3
+	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Итого стоимость комплексного обеда:		128,65руб	145руб				
ПОЛДНИК							
738.08	Фрукт порционно/ или / Фруктовая нарезка	--	50	0.2	0.2	4.5	22.2
316.46	Мучное кондитерское изделие/ Пирожок печеный с начинкой из яйца с зеленым луком	100	100	9.7	6.7	38.9	254.3
371.41	Чай с лимоном	200	200	0.4	0.1	5.2	18.7
Итого стоимость полдника:		55руб	65руб				

Группировочная ведомость к отчету

Завтрак				Обед			Полдник	
7-11 лет (расчетный выход)	7-11 лет (расчетный выход)	12-18 лет (расчетный выход)	12-18 лет (расчетный выход)	7-11 лет (расчетный выход)	12-18 лет (расчетный выход)	12-18 лет (расчетный выход)	7-11 лет	12-18 лет

Заведующая производством

Руководитель образовательного учреждения



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "АЛЬТЕРНАТИВА"

МЕНЮ

	День недели: Среда (неделя 1)	Утверждено: Директор ООО «АЛЬТЕРНАТИВА» А.В. Толмачев
	Дата: 26.11.2025г.	

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Питательная ценность 5.11x11-18x			Энергетическая ценность				
				Белки	Жиры	Углеводы					
ЗАВТРАК											
92.31	Салат из моркови с яблоками	100	100	1	5.2	12.4	82.2				
214.2, 219.13, 621.13	Сырники из творога с соусом сладким	120/50	160/50	25.3	33.4	13.1	16.67	34.3	46.33	394.2	448.15
430	Чай с сахаром	200	200	0.4	0.1	5.2	23.3				
6.33, 6.06	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	5.06	6.2	0.26	14.8	19.75	8.3	98.79
Итого стоимость комплексного завтрака:		100руб	112руб								

ОБЕД											
Наименование		Обед (7-11 лет) по рецепту	Обед №8 (11-18 лет) комплекс	Энергетическая ценность блюда							
29.2	Салат из свеклы с маслом растительным	60	60	0.9	1.6	5	17.2				
36.32, 36.83	Рассольник «Домашний»	200	250	4.6	5.75	5.7	7.12	11.8	14.5	126.1	145.12
189.92, 33.29, 33.14	Рыбные палочки с овощной поджаркой	90	100	22.4	9.1	18	35.4				
530.36, 730.38	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	5.7	4.3	4.4	5.28	21.4	25.92	146.5	168.6
140.09	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.4	0	25.1	192				
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3.3	0.6	15.8	97.8				
Итого стоимость комплексного обеда:		128,65руб	145руб								

ПОЛДНИК							
118.08	Фрукт порционно/ или / Фруктовая нарезка	—	50	4.2	4.2	4.9	22.2
23.08	Мучное кондитерское изделие/ Булочка «Сластена» с вареной сгущенкой	100	100	6.8	4.3	32.4	276
497	Сок фруктовый	200	200	1	0	25.4	185.8
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)	7-11 лет (по рецепту)	12-18 лет (по рецепту)	12-18 лет (по рецепту)	7-11 лет	12-18 лет

Заведующая производством

Руководитель образовательного учреждения



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "АЛЬТЕРНАТИВА"

МЕНЮ

	День недели: Четверг (неделя 1)	Утверждено: Директор ООО «АЛЬТЕРНАТИВА» А.В. Толмачев
	Дата: 27.11.2025	

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Питательная ценность 5.11x11-18x			Энергетическая ценность				
				Белки	Жиры	Углеводы					
ЗАВТРАК											
76.41	Мучное кулинарное изделие/ Лепешка с сыром	80	80	7.1	5.8	12.4	103				
71.36, 71.38	Каша геркулесовая (овсяная) молочная с маслом сливочным	200	220	7.8	3.69	11.6	12.78	33.7	37.67	238.8	267.66
101.33	Кофейный напиток с молоком	200	200	4.4	3.4	13.3	91.9				
6.34, 5.06	Хлеб пшеничный	20	50	1.5	3.75	4.2	0.3	8.8	14.5	46.5	117.25
Итого стоимость комплексного завтрака:		100руб	112руб								

ОБЕД										
Наименование		Обед (7-11 лет) базовый	Обед №8 (11-18 лет) комплекс	Энергетическая ценность блюда						
36.17	Салат «Молодость»	60	60	0.1	1.3	2.8	25.1			
124.21, 125.25	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	4.8	4	5.3	9.12	7.5	9.12	111.8 142.25
267.69, 33.14, 33.26	Наггетсы с овощной поджаркой	90	100	13.6	17.7	6.1	237.8			
132.38, 33.16	Макаронные изделия отварные с маслом	150	180	5.7	6.6	5.1	6.86	16.1	40.19	206.5 251.86
490	Чай с сахаром	200	200	0.4	0.1	5.2	23.3			
5	Хлеб ржано- пшеничный	50	50	3.3	0.6	15.8	97.8			
Итого стоимость комплексного обеда:		128,65руб	145руб							

ПОЛДНИК							
198.08	Фрукт порционно/ или / Фруктовая нарезка	—	50	4.2	4.2	4.9	22.2
412.37	Мучное кулинарное изделие / Курник	100	100	13	12.2	32.2	280
375.45	Чай с лимоном	200	200	0.2	0.1	0.8	27.8
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)	7-11 лет (по рецепту)	12-18 лет (по рецепту)	12-18 лет (по рецепту)	7-11 лет	12-18 лет

Заведующая производством

Руководитель образовательного учреждения



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"АЛЬТЕРНАТИВА"**

МЕНЮ



День недели: Пятница
(неделя 1)

Дата: 28.11 2025

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

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Полное количество 7-11 и 11-18л			Энергетическая ценность
				Итого	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК							
79.01	Фрукт порционно/ или / Фруктовая нарезка	100	100	1.3	0.5	21	36.5
346.77, 346.78	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	200	14.2, 18.8	22.6, 30.13	9.1, 4.13	271.5, 365.35
400	Чай с сахаром	200	200	0.4	0.3	7.2	23.4
1.01	Хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Итого стоимость комплексного завтрака:		100руб	112руб				
ОБЕД							
	Наименование	Обед 7-11 лет (по рецепту)	Обед 11-18 лет (по рецепту)	Энергетическая ценность блюда			
52.34	Винегрет овощной	60	60	0.25	3.1	5.13	12.68
155.40, 155.51	Суп картофельный с клецками	200	250	11.2, 14	11.7, 14.62	23.7, 29	242.7, 303.37
33.25, 334.18, 334.19	Котлета мясная с овощами тушеными с томатом	90	100	19.5	16.9	21.7	313.3
354.02, 355.30	Рис отварной гарнирный с маслом сливочным	150	180	5.8, 4.32	4.8, 3.76	36.4, 43.68	205.3, 246.2
349.03	Напиток из кураги и изюма	200	200	0.5	0.1	11.8	54.6
1	Хлеб ржано- пшеничный	50	50	7.5	0.6	19.8	97.8
Итого стоимость комплексного обеда:		128,65руб	145руб				
ПОЛДНИК							
336.08	Фрукт порционно/ или / Фруктовая нарезка	—	50	0.2	0.2	4.9	22.2
736.04	Мучное кондитерское изделие/ Пирожок с картофелем и луком	100	100	6.5	7.1	41	254
304	Кисломолочная продукция/ Ряженка	200	200	5.8	5	8.4	103.8
Итого стоимость полдника:		55руб	65руб				

Группировочная ведомость к отчету

Завтрак				Обед			Полдник	
7-11 лет (составляющие продукты)	7-11 лет (рецептуральная норма)	12-18 лет (составляющие продукты)	12-18 лет (рецептуральная норма)	7-11 лет (составляющие продукты)	12-18 лет (составляющие продукты)	12-18 лет (рецептуральная норма)	7-11 лет	12-18 лет

Заведующая производством

Руководитель образовательного учреждения

