

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"АЛЬТЕРНАТИВА"

МЕНЮ

День недели: Понедельник
(неделя 1)
Дата: 29 сентября 2025

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

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Питательная ценность (на 100 г и 11-18 лет)			Энергетическая ценность (ккал/100 г)
ЗАВТРАК							
3.01	Гастрономия/ Сыр порционно	10	10	2,5	9	6	32,8
140.30/146.00	Каша молочная из смеси круп «Дружба» с маслом сливочным	230	270	5,7/4,63	6,8/7,06	27,6/32,4	254,3/228,66
603.13	Какао с молоком	200	200	4,7	3,5	12,5	100,4
3.33/3.46	Хлеб пшеничный	60	70	4,6/5,36	6,5/6,58	24,9/34,93	144,5/164,03
Итого стоимость комплексного завтрака:		100руб	112руб				
ОБЕД							
Наименование		Обед (7-11 лет) белок/жир/угл.	Обед №1 (11-18 лет) белок/жир/угл.	Энергетическая ценность блюда			
43.05	Салат из капусты с морковью	60	60	1	6,1	5,8	81,7
140.40/151.26	Суп картофельный с вермишелью	200	250	5,7/7,2	7,2/9	12,1/15,125	135,9/169,87
347.87/353.14/35.14	Крокеты с кабачком тушеные с овощами	90	100	16,1	19,8	28,6	363,8
142.4/142,5	Каша гречневая с маслом сливочным	150	180	7,6/9,36	5,8/8,4	30,8/40,68	229,4/275,28
348.01	Напиток из кураги	200	200	4,7	6,1	17,8	74,4
3	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,1	6,6	19,8	87,8
Итого стоимость комплексного обеда:		128,65руб	145руб				
ПОЛДНИК							
338.08	Фрукт порционно/ или / Фруктовая нарезка	--	50	0,2	0,2	4,9	22,2
695.31	Мучное кулинарное изделие/ Ватрушка с творожной начинкой	100	100	16,8	5,4	41,9	234,5
401	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,4	5,2	25,3
Итого стоимость полдника:		55руб	65руб				

Группировочная ведомость к отчету

Завтрак				Обед			Полдник	
7-11 лет (сравнительная величина)	7-11 лет (рецептурная величина)	12-18 лет (сравнительная величина)	12-18 лет (рецептурная величина)	7-11 лет (сравнительная величина)	12-18 лет (сравнительная величина)	12-18 лет (рецептурная величина)	7-11 лет	12-18 лет

Заведующая производством

Руководитель образовательного учреждения

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"АЛЬТЕРНАТИВА"

МЕНЮ

День недели: Вторник
(неделя 1)
Дата: 30.09.2025г

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
ЗАВТРАК				Белок	Жиры	Углеводы	
26.01/26.02	Фрукт порционно/ или/ Фруктовая нарезка	100	120	0,4/0,48	0,4/3,48	5,8/11,76	44,4/59,28
672.13/672.20/131.64	Вареники с овощной начинкой (картофель) с соусом сметано-томатным	140/30	150/30	5,3/7,97	12,5/13,22	69,7/42,37	301,3/371,04
303.33	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,9	2,9	11,2	86
43.33/43.41	Хлеб пшеничный	30	50	2,9/3,85	6,2/8,35	14,8/24,56	56,3/113,16
Итого стоимость комплексного завтрака:		100руб	112руб				
ОБЕД							
Наименование		Обед (7-11 лет) белок/жир/угл.	Обед №1 (11-18 лет) белок/жир/угл.	Энергетическая ценность блюда			
19.05	Салат из свежих помидор с луком	60	60	8,8	3,1	2,2	39,7
144.54/144.15	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	250	5,2/6,7	4,5/5,62	11,9/16,62	107,8/134,75
291.74	Плов с птицей	250	250	19	15,6	46,7	427,2
349.02	Напиток из изюма	200	200	4,2	0,1	32,8	95,3
4	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,1	6,6	19,8	87,8
Итого стоимость комплексного обеда:		128,65руб	145руб				
ПОЛДНИК							
338.08	Фрукт порционно/ или / Фруктовая нарезка	--	50	0,2	0,2	4,9	22,2
738.40	Мучное кондитерское изделие/ Пирожок печеный с начинкой из яйца с зеленым луком	100	100	9,7	6,7	18,9	234,5
275.45	Чай с лимоном	200	200	0,4	0,1	5,2	25,3
Итого стоимость полдника:		55руб	65руб				

Группировочная ведомость к отчету

Завтрак				Обед			Полдник	
7-11 лет (сравнительная величина)	7-11 лет (рецептурная величина)	12-18 лет (сравнительная величина)	12-18 лет (рецептурная величина)	7-11 лет (сравнительная величина)	12-18 лет (сравнительная величина)	12-18 лет (рецептурная величина)	7-11 лет	12-18 лет

Заведующая производством

Руководитель образовательного учреждения

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "АЛЬТЕРНАТИВА"

МЕНЮ



День недели: Среда
(неделя 1)

Дата: 01.10. 2025г

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

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Энергетическая ценность 7-11 и 11-18 лет			Энергетическая ценность 18-25 лет
ЗАВТРАК				Белки	Жиры	Углеводы	
54.51	Салат из моркови с яблоками	100	100	1	1.2	12.4	92.2
215.2/319.15/421.13	Сырники из творога с молочным сладким соусом	120/50	160/50	25.9/31.8	15.1/18.7	14.7/40.51	906.2/886.17
496	Чай с сахаром	200	200	0.8	0.1	5.2	25.3
435/438	Хлеб пшеничный	30	40	2.9/3.30	0.2/0.26	14.8/19.14	91.9/93.79
Итого стоимость комплексного завтрака:		100руб	112руб				

ОБЕД							
№ рецептуры	Наименование	Обед 7-11 лет (кcal/100г)	Обед №1 (11-18 лет) комплекс	Энергетическая ценность блюда			Энергетическая ценность 18-25 лет
36.2	Салат из свеклы с маслом растительным	60	60	0.9	1.6	9	57.5
96.82/96.83	Рассольник «Домашний»	200	250	6.6/5.75	5.7/7.12	11.6/14.5	119.1/105.12
215.50/320.33/33.14	Рыбные палочки с овощной поджаркой	90	100	22.8	9.4	38	124.1
320.36/320.38	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	15/4.2	6.6/5.28	21.6/25.82	146.5/166.6
809.10	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.4	0	22.1	102
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Итого стоимость комплексного обеда:		128,65руб	145руб				

ПОЛДНИК							
318.08	Фрукт порционно/ или / Фруктовая нарезка	--	50	0.2	0.2	4.5	22.2
23.08	Мучное кондитерское изделие/ Булочка «Сластена» с вареной сгущенкой	100	100	6.8	4.1	51.4	216
497	Сок фруктовый	200	200	1	0	27.4	107.6
Итого стоимость полдника:		55руб	65руб				

Группировочная ведомость к отчету

Завтрак				Обед			Полдник	
7-11 лет (среднее значение)	7-11 лет (среднее значение)	11-18 лет (среднее значение)	11-18 лет (среднее значение)	7-11 лет (среднее значение)	11-18 лет (среднее значение)	11-18 лет (среднее значение)	7-11 лет	11-18 лет

Заведующая производством

Руководитель образовательного учреждения



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "АЛЬТЕРНАТИВА"

МЕНЮ



День недели: Четверг
(неделя 1)

Дата: 02.10. 2025

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

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Энергетическая ценность 7-11 и 11-18 лет			Энергетическая ценность 18-25 лет
				• Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК							
59.41	Мучное кулинарное изделие/ Лепешка с сыром	80	80	7.7	5.8	32.8	211
71.39/71.38	Каша геркулесовая (овсяная) молочная с маслом сливочным	200	220	7.9/8.09	11.6/12.76	15.7/17.67	270.6/287.66
105.11	Кофейный напиток с молоком	200	200	3.4	2.8	15.7	91.9
534.73.1	Хлеб пшеничный	20	50	1.5/3.75	0.2/0.2	9.824/3	46.3/117.25
Итого стоимость комплексного завтрака:		100руб	112руб				

ОБЕД							
№ рецептуры	Наименование	Обед 7-11 лет (кcal/100г)	Обед №1 (11-18 лет) комплекс	Энергетическая ценность блюда			Энергетическая ценность 18-25 лет
56.15	Салат «Молодость»	60	60	1.1	1.1	1.8	25.1
114.21/117.25	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	4.8/4	1.4/9.12	7.3/9.12	113.8/142.25
440.21/440.27	Гуляш из птицы с овощным соусом	90	100	13.6	11.1	6.1	217.8
192.29/192.34	Макаронные изделия отварные с маслом	150	180	5.5/6.6	5.2/6.86	18.1/19.92	209.9/251.88
496	Чай с сахаром	200	200	0.4	0.1	5.2	25.3
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Итого стоимость комплексного обеда:		128,65руб	145руб				

ПОЛДНИК							
318.08	Фрукт порционно/ или / Фруктовая нарезка	--	50	0.2	0.2	4.5	22.2
432.27	Мучное кулинарное изделие / Курник	100	100	4.9	12.2	32.2	280
175.45	Чай с лимоном	200	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Итого стоимость полдника:		55руб	65руб				

Группировочная ведомость к отчету

Завтрак				Обед			Полдник	
7-11 лет (среднее значение)	7-11 лет (среднее значение)	11-18 лет (среднее значение)	11-18 лет (среднее значение)	7-11 лет (среднее значение)	11-18 лет (среднее значение)	11-18 лет (среднее значение)	7-11 лет	11-18 лет

Заведующая производством

Руководитель образовательного учреждения



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "АЛЬТЕРНАТИВА"	
МЕНЮ	
	День недели: <u>Пятница</u> (исходя из) Дата: <u>03.10.</u> 2025 Утверждаю: Директор ООО «АЛЬТЕРНАТИВА» А.В. Толмачев

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Средняя стоимость 7-11 и 11-18			Энергетическая ценность
ЗАВТРАК				Белки	Жиры	Углеводы	
25.01	Фрукт порционно/ или / Фруктовая нарезка	100	100	0,7	0,7	21	94,5
140.27-140.28	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	200	10,1-18,8	22,6-30,13	9,1-4,13	272,5-363,31
490	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	25,3
3.01	Хлеб пшеничный	50	50	1,8	0,4	34,8	117,2
Итого стоимость комплексного завтрака:		100руб	112руб				
ОБЕД							
	Наименование	Обед (7-11 лет) выходной	Обед 11-18 лет) комплекс	Энергетическая ценность блюда			
72.39	Винегрет овощной	60	60	0,85	3,1	5,17	32,06
135.41-135.51	Суп картофельный с клецками	200	250	11,2-14	11,7-14,82	23,2-29	242,7-303,37
11.25-11.18-11.21,19	Котлета мясная с овощами тушеными с томатом	90	100	19,1	16,9	21,3	415,1
153.02-153.33	Рис отварной гарнирный с маслом сливочным	150	180	3,6-4,32	4,8-5,76	36,4-41,64	205,5-244,2
340.01	Напиток из кураги и изюма	200	200	0,7	0,1	11,8	54,6
8	Хлеб ржано- пшеничный	50	50	1,3	0,6	19,8	97,8
Итого стоимость комплексного обеда:		128,65руб	145руб				
ПОЛДНИК							
138.08	Фрукт порционно/ или / Фруктовая нарезка	—	50	0,2	0,2	4,9	20,1
238.49	Мучное кондитерское изделие/ Пирожок с картофелем и луком	100	100	6,5	7,1	41	154
300	Кисломолочная продукция/ Ряженка	200	200	5,8	5	8,6	101,8
Итого стоимость полдника:		55руб	65руб				

Группировочная ведомость к отчету

Завтрак				Обед			Полдник	
7-11 лет (средняя стоимость)	7-11 лет (средняя стоимость)	11-18 лет (средняя стоимость)	11-18 лет (средняя стоимость)	7-11 лет (средняя стоимость)	11-18 лет (средняя стоимость)	11-18 лет (средняя стоимость)	7-11 лет	11-18 лет

Заведующий предприятием

Руководитель образовательного учреждения

