

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"АЛЬТЕРНАТИВА"

МЕНЮ

АЛЬТЕРНАТИВА
ПРОДУКТОВОЕ
ПИТАНИЕ

День недели: Понедельник
(неделя 1)
Дата: 27 октября 2025

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

№ рецептура	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Исходные вещества 7-11 и 11-18 лет				Энергетическая ценность блюда
ЗАВТРАК								
301	Гастрономия/ Сыр порционно	10	10	2,3	3,3	3,3	35,8	
345,99 / 346,00	Каша молочная из смеси круп «Дружба» с маслом сливочным	230	270	5,7 / 6,69	6,8 / 7,08	27,6 / 32,4	194,3 / 228,09	
603,13	Какао с молоком	200	200	4,7	3,5	12,5	100,4	
5,37 / 5,46	Хлеб пшеничный	60	70	4,6 / 5,36	0,5 / 0,58	29,5 / 34,41	140,6 / 149,03	
Итого стоимость комплексного завтрака:		100руб	112руб					
ОБЕД								
Наименование	Энергетическая ценность блюда	Обед (7-11 лет)	Обед (11-18 лет)	1	6,1	5,8	81,5	
43,05	Салат из капусты с морковью	60	60					
140,41 / 151,76	Суп картофельный с вермишелью	200	250	5,7 / 7,12	7,2 / 9	12,1 / 15,125	135,9 / 169,87	
267,87 / 331,4 / 33,12	Крокеты с кабачком тушеные с овощами	90	100	18,1	19,6	28,6	90,4	
74,24 / 74,25	Каша гречневая с маслом сливочным	150	180	7,8 / 9,36	7,8 / 4	33,9 / 40,68	259,3 / 275,28	
349,01	Напиток из кураги	200	200	0,5	0,1	12,8	54,6	
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8	
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	10,8	5,4	41,9	259,9	
430	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,3	
Итого стоимость полдника:		55руб	65руб					
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)								
338,08 / 28,17	Фрукт порционно/ или / Фруктовая нарезка	50	70	0,2 / 0,28	0,2 / 0,28	4,9 / 6,86	22,2 / 31,08	
401,31 / 621,14	Оладьи «Домашние» с подливой сладкой	250/30	250/30	18,14	26,93	93,74	689,8	
430	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,7	
Итого стоимость полдника:		100руб	112руб					

Группировочная ведомость к отчету

№ рецептура	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Обед №1 12-18 лет (комплекс)	Полдник 7-11 лет	Уплотненный полдник (вторая смена) 12-18 лет
301	Гастрономия/ Сыр порционно					
345,99 / 346,00	Каша молочная из смеси круп «Дружба» с маслом сливочным					
603,13	Какао с молоком					
5,37 / 5,46	Хлеб пшеничный					
Итого стоимость завтрака:		100руб	112руб			

Заведующая производством

Руководитель образовательного учреждения

Группировочная ведомость к отчету

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"АЛЬТЕРНАТИВА"

МЕНЮ



День недели: Вторник
(неделя 1)

Дата: 28.10.2025 г.

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

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Исходные вещества 7-11 и 11-18 лет			Энергетическая ценность блюда
ЗАВТРАК							
28.01	Фрукт порционно/ или/ Фруктовая нарезка	100	120	Белок	Жиры	Углеводы	44,4 / 53,28
28.12	Вареники с овощной начинкой (картофель) с соусом сметано-томатным	140/30	150/30	14,797	14,4 / 11,22	30,7 / 42,57	301,9 / 321,04
303.33	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,2	0,2	11,2	86
0.33/5.01	Хлеб пшеничный	30	50	2,3 / 3,83	0,2 / 0,33	14,8 / 24,66	70,3 / 117,16
Итого стоимость комплексного завтрака:		100руб	112руб				
ОБЕД							
Наименование	Энергетическая ценность блюда	Обед (7-11 лет)	Обед №1 (11-18 лет)				
59.07	Салат из моркови, заправленный растительным маслом	60	60	0,72	3,05	5,96	53,25
184.04 / 66.13	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	250	5,2 / 6,5	4,5 / 5,62	11,7 / 14,62	107,8 / 134,75
291.74	Плов с птицы	250	250	16	19,6	46,7	427,2
349.02	Напиток из изюма	200	200	0,2	0,1	22,8	93,3
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
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	38,9	254,5
375,45	Чай с лимоном	200	200	0,4	0,1	5,2	23,7
Итого стоимость полдника:		55руб	65руб				
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)							
72,33 / 72,34	Винегрет овощной	60	100	1,49/ 2,48	2,77/ 4,61	5,39/ 8,98	52,2 / 87
202,68/ 331,35	Макаронник с мясными изделиями с тушеными овощами	170/30	170/30	20,16	29,14	25,31	331,68
430	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,7
541,5	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64/ 3,3	0,48/ 0,6	19,8/ 24,66	78,24 / 97,8
Итого стоимость ужина:		100руб	112руб				

Группировочная ведомость к отчету

№ рецептура	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Обед №1 12-18 лет (комплекс)	Полдник 7-11 лет	Уплотненный полдник (вторая смена) 12-18 лет
301	Гастрономия/ Сыр порционно					
345,99 / 346,00	Каша молочная из смеси круп «Дружба» с маслом сливочным					
603,13	Какао с молоком					
5,37 / 5,46	Хлеб пшеничный					
Итого стоимость завтрака:		100руб	112руб			

Заведующая производством

Руководитель образовательного учреждения

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"АЛЬТЕРНАТИВА"

МЕНЮ

Утверждено:
Директор
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»
А.В. Томачев
2025 г.
Дата: 29.10

День недели: Среда
(неделя 1)

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Питательная ценность 2-11 лет (г/100 г)		Энергетическая ценность	
				Белки	Жиры	Углеводы	калорийность
ЗАВТРАК							
5133	Салат из моркови с яблоками	100	100	1	3,2	12,9	82,2
219,2 219,15 621,13	Сырники из творога с молочным сладким соусом	120/50	160/50	25,9 33,8	13,1 16,6	34,5 40,3	960,2 488,7
430	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	0,2	23,3
0,33 0,08	Хлеб пшеничный	30	40	2,3 3,06	0,2 0,26	14,8 19,73	70,3 98,73
Итого стоимость комплексного завтрака:		100руб	112руб				

Наименование		Обед (7-11 лет)	Обед №1 (11-18 лет)	Энергетическая ценность блюда			
		60	60	0,9	1,6	5	37,5
20,2	Салат из свеклы с маслом растительным	200	250	4,6 5,75	5,7 7,12	11,6 14,5	116,1 145,12
96,82 96,83	Рассольник «Домашний»	90	100	22,4	9,1	38	324,1
239,90 33,20 33,14	Рыбные палочки с овощной поджаркой	150	180	3,5 4,2	4,4 5,28	21,6 25,92	140,5 168,6
520,36 520,38	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	200	0,4	0	25,1	102
349,10	Компот из смеси сухофруктов	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
5	Хлеб ржано-пшеничный						
Итого стоимость комплексного обеда:		128,65руб	145руб				

ПОЛДНИК							
338,08	Фрукт порционно/ или / Фруктовая нарезка	--	50	0,2	0,2	4,9	22,2
23,08	Мучное кондитерское изделие/ Булочка «Сластена» с вареной сгущенкой	100	100	6,8	4,3	52,4	276
407	Сок фруктовый	200	200	1	0	25,4	105,6
Итого стоимость полдника:		55руб	65руб				
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)							
231,70 291,76	Плов с птицей	200	230	12,8 14,72	15,68 18,03	37,36 42,96	341,76 393,02
158,02 158,07	Мучное кулинарное изделие/ Булочка «Домашняя»	50	70	7,9 8	4 5,6	53 74,2	279 390,6
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
Итого стоимость уплотнённого полдника:		100руб	112руб				

Группировочная ведомость к отчету

Завтрак	Обед №1	Обед №2	Полдник	Уплотненный полдник (вторая смена)
7-11 лет (составное питание)	7-11 лет (ресторанская кухня) (комбинесу)	12-18 лет (ресторанская кухня) (комбинесу)	7-11 лет	12-18 лет
Заведующая производством				
Руководитель образовательного учреждения				

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"АЛЬТЕРНАТИВА"

МЕНЮ

Утверждено:
Директор
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»
А.В. Томачев
2025 г.
Дата: 30.10

День недели: Четверг
(неделя 1)

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Питательная ценность 2-11 лет (г/100 г)		Энергетическая ценность	
				Белки	Жиры	Углеводы	калорийность
ЗАВТРАК							
50,41	Мучное кулинарное изделие/ Лепешка с сыром	80	80	7,7	8,8	32,6	213
71,16 71,18	Каша геркулесовая (овсяная) молочная с маслом сливочным	200	220	7,9 8,69	10,5 12,26	33,7 37,07	270,6 297,66
303,33	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,4	2,6	13,7	91,9
0,34 5,01	Хлеб пшеничный	20	50	13,5 15,3	0,2 0,5	9,8 24,5	46,9 117,25
Итого стоимость комплексного завтрака:		100руб	112руб				

Наименование		Обед (7-11 лет)	Обед №1 (11-18 лет)	Энергетическая ценность блюда				
56,15	Салат «Молодость»	60	60	1,1	1,1	2,8	25,1	
24,21 125,25	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	4,8 6	7,3 9,12	7,3 9,12	113,8 142,25	
66,23 666,25	Гуляш из птицы с овощным соусом	90	100	13,6	17,7	6,1	237,8	
32,29 332,30	Макаронные изделия отварные с маслом	150	180	5,5 6,6	5,7 6,84	34,1 40,92	209,9 251,88	
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	
Итого стоимость комплексного обеда:		128,65руб	145руб					
ПОЛДНИК								

338,08	Фрукт порционно/ или / Фруктовая нарезка	--	50	0,2	0,2	4,9	22,2
432,37	Мучное кулинарное изделие / Курник	100	100	13	12,2	32,2	290
375,45	Чай с лимоном	200	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Итого стоимость полдника:			55руб	65руб			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)							
28,01	Фрукт порционно/ или/ Фруктовая нарезка	100	100	0,4	0,4	9,8	44,4
672,13	Вареники с овощной начинкой (картофель) с соусом сметано-томатным	140/30	150/50	7,5 8,5	12,5 14,82	30,7 43,9	301,9 343,64
331,54	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,3
430	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,98	0,36	11,88	58,68
5,07	Итого стоимость уплотненного полдника:	100руб	112руб				
Группировочная ведомость к отчету							

Группировочная ведомость к отчету

Завтрак	Обед №1	Обед №2	Полдник	Уплотненный полдник (вторая смена)
7-11 лет (составное питание)	7-11 лет (ресторанская кухня) (комбинесу)	12-18 лет (ресторанская кухня) (комбинесу)	7-11 лет	12-18 лет
Заведующая производством				
Руководитель образовательного учреждения				

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"АЛЬТЕРНАТИВА"

МЕНЮ

АЛЬТЕРНАТИВА

ПРОДАЖА И ЗАКАЗ

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

День недели: Пятница
(неделя 1)
Дата: 2025 г.
31.10

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевая ценность 24 (г) в 100 г			Энергетическая ценность блюда
ЗАВТРАК							
28.01	Фрукт порционно/ или / Фруктовая нарезка	100	100	15,5	0,5	21	94,5
340.27 340.26	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	200	14,4	18,8	22,6	301,37
430	Чай с сахаром	200	200	0,4	90,1	5,2	23,3
5.01	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Итого стоимость комплексного завтрака:		100руб	112руб				
ОБЕД							
Наименование		Обед (7-11 лет)	Обед №1 (11-18 лет)				Энергетическая ценность блюда
72.13	Винегрет овощной	60	60	0,95	3,1	5,17	52,68
155.41 155.51	Суп картофельный с клецками	200	250	11,2	14,2	21,2	242,7
332.5 331.18 331.19	Котлета мясная с овощами тушеными с томатом	90	100	19,3	16,9	21,3	315,1
355.02 355.03	Рис отварной гарнирный с маслом сливочным	150	180	3,6	4,32	4,8	203,5
349.03	Напиток из кураги и изюма	200	200	0,5	0,1	12,8	244,2
5	Хлеб ржано- пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Итого стоимость комплексного обеда:		128,65руб	145руб				
ПОЛДНИК							
338.08	Фрукт порционно/ или / Фруктовая нарезка	--	50	0,2	0,2	4,9	22,2
738.09	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	101,8
Итого стоимость полдника:		55руб	65руб				
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)							
43.05	Салат из капусты с морковью	60	60	1	6,1	5,8	81,5
26.7.6	Мясной подлив с овощами	50	50	5,71	8,27	2,74	110,26
74.24 74.25	Каша гречневая с маслом сливочным	150	180	7,8	9,36	7,8	229,4
430	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	275,28
5.01 5.02	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,64	3,96	0,48	78,24
Итого стоимость уплотненного полдника:		100руб	112руб				

Группировочная таблица к отчету

Завтрак	Обед №1	Полдник	Уплотненный полдник (вторая смена)
7-11 лет (составное питание)	7-11 лет (составное питание)	7-11 лет (составное питание)	7-11 лет (составное питание)
12-18 лет (составное питание)	12-18 лет (составное питание)	12-18 лет (составное питание)	12-18 лет (составное питание)

Заведующая производством

Руководитель образовательного учреждения

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"АЛЬТЕРНАТИВА"

МЕНЮ

АЛЬТЕРНАТИВА

ПРОДАЖА И ЗАКАЗ

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

День недели: Суббота
(неделя 1)
Дата: 1 ноября 2025

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевая ценность 24 (г) в 100 г			Энергетическая ценность блюда
ЗАВТРАК							
37.12	Кондитерское изделие/ Печенье	40	40	3	3,9	29,8	166,3
181.14 181.15	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	220	8,3	9,13	8,1	364,4
303.33	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,9	2,9	11,2	86
5.01	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Итого стоимость комплексного завтрака:		100руб	112руб				
ОБЕД							
Наименование		Обед (7-11 лет)	Обед №1 (11-18 лет)				Энергетическая ценность блюда
26.09	Фрукт порционно/ или/ Фруктовая нарезка	60	60	0,4	0,4	9,8	45
102.41 102.51	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	250	6,7	8,37	4,6	163,3
279.93 331.14 331.12	Тефтели мясные с овощами тушеными	90	100	19,3	16,9	21,3	315,1
332.29 332.30	Макаронные изделия отварные с маслом	150	180	5,3	6,6	4,9	32,8
349.10	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
Итого стоимость комплексного обеда:		128,65руб	145руб				
ПОЛДНИК							
338.08	Фрукт порционно/ или/ Фруктовая нарезка	--	50	0,2	0,2	4,9	22,2
456.31	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с мясо-овощной начинкой	100	100	11,6	7,9	41,9	284,9
349.01	Напиток из кураги	200	200	0,2	0,2	6,7	29,1
Итого стоимость полдника:		55руб	65руб				
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)							
231.75 291.76	Плов с птицей	200	230	12,8	14,72	15,68	341,76
158.02 158.07	Мучное кулинарное изделие/ Булочка «Домашняя»	50	70	7,9	8	4,5	53,74
430	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	279,39
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Итого стоимость полдника:		100руб	112руб				

Группировочная таблица к отчету

Завтрак	Обед №1	Полдник	Уплотненный полдник (вторая смена)
7-11 лет (составное питание)	7-11 лет (составное питание)	7-11 лет (составное питание)	7-11 лет (составное питание)
12-18 лет (составное питание)	12-18 лет (составное питание)	12-18 лет (составное питание)	12-18 лет (составное питание)

Заведующая производством

Руководитель образовательного учреждения