

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "АЛЬТЕРНАТИВА"

МЕНЮ

Утверждено: *(подпись)*
Генеральный директор
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»
А.В. Толмачев

День недели: Понедельник
(неделя 4)

Дата: 20 мая 2024



№ рецептуры	Наименование	Выход		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	Углеводы	
ЗАВТРАК							
301/3	Гастрономия/Сыр твердый порционно	10	20	23,2	52,0	12,1	35,8 / 71,7
901/1	Масло сливочное порционно	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1
711/1/1/21	Каша геркулесовая (овсяная) молочная с маслом сливочным	220	250	7,0	11,6	12,8	33,7 / 37,7 / 206,6 / 297,7
40	Чай черный	200	200	0,6	0,2	7	32,4
033	Хлеб пшеничный	60	70	2,3	0,2	14,8	76,3
Итого стоимость комплексного завтрака:		83 руб.					

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование	Обед	Обед №1	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	Углеводы		
ЗАВТРАК								
383	Овощи натуральные порционно/Отурец свежий	30	30	1,0	2,99	5,44	5,44	
124/1/124/39	Щи из свежей капусты, картофеля и сметаной	200/10	250/5	4,7	5,8	5,7	7,1	92,2 / 115,2
607/66	Мясной подлив с овощами	90	90	9,56	12,0	6,17	198,8	
7420/7421	Каша гречневая с маслом сливочным	150	180	7,8	9,2	7,8	8,4	35,8 / 40,6 / 229,4 / 275,2
378/1/8	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,3	0	25,7	102	
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,2	0,6	19,8	97,8	
Итого стоимость комплексного обеда:		120,30 руб.						

ПОЛДНИК

№ рецептуры	Наименование	Обед	Обед №1	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	Углеводы	
ЗАВТРАК							
306/03	Драники с соусом сметанным	--	50/10	1,9	5,47	11,28	102,1
783/6	Мучное кулиарное изделие / Пирожок с зеленым луком и яйцом	100	100	11,6	7,9	41,9	284,9
420/13	Напиток из яблок	200	200	0,2	0,2	6,7	26,1
Итого стоимость полдника:		42 руб.					
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)							
338/08	Фруктовая нарезка / Яблоко	50	50	0,2	0,2	4,9	22,5
219/1	Сырники творожные со сладкой подливкой из стухенного молока	120/30	120/30	19	15	29,9	329,8
430/11	Напиток витаминизированный	200	200	0,2	0,1	15,5	59,7
034	Хлеб пшеничный	20	20	2,7	0,2	14,6	70,5
Итого стоимость полдника:		83 руб.					



Обед №1	Полдник	Углотенный полдник (вторая смена)	
		7-11 лет	12-18 лет
12-18 лет (комплекс)	7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "АЛЬТЕРНАТИВА"

МЕНЮ

Утверждено: *(подпись)*
Генеральный директор
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»
А.В. Толмачев

День недели: Вторник
(неделя 4)

Дата: 20.05.2024



№ рецептуры	Наименование	Выход		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	Углеводы		
ЗАВТРАК								
303/2	Булочка закусочная с сыром	100	100	1,0	2,99	5,44	5,44	
452/7 1703/6	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	250	7,1	8,9	9,7	12,2	33,3 / 40,4 / 245,9 / 306,8
303/03	Кофейный напиток с сахаром	200	200	0,5	0,3	5,6	26,7	
034	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,2	9,8	46,9	
Итого стоимость комплексного завтрака:		83 руб.						

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование	Обед	Обед №1	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
		7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	Углеводы			
ЗАВТРАК									
358	Овощи натуральные порционно/ Помидор свежий	30	30	1,0	2,99	5,44	5,44		
4121/414	Свекольник «Классический»	250	300	5,7	6,84	7,8	9,96	12,1 / 14,5	141,7 / 170,4
3912/10 291/02	Пельмени мясо-овощные отварные с овощами тушеными с томатом	150/50	150/50	35,7	27,1	49,6	44,5		
420	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	25,3		
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,2	0,6	19,8	97,8		
Итого стоимость комплексного обеда:		120,30 руб.							

ПОЛДНИК

№ рецептуры	Наименование	Обед	Обед №1	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	Углеводы	
ЗАВТРАК							
338/08	Фруктовая нарезка / Яблоко	--	50	0,2	0,2	6,7	29,2
420/5	Мучное кулиарное изделие / Эпчомак	100	100	8,6	6,8	33,4	229,4
419/01	Компот из фруктово-ягодной смеси	200	200	0,1	0,1	6,4	26,8
Итого стоимость полдника:		42 руб.					
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)							
338/07 331/06	Крокеты картофельные с соусом сметано-томатным	130/30	130/30	5,6	17,6	35,8	350,1
476/08	Мучное кулиарное изделие/ Пирожок с фруктовой начинкой	100	100	5,2	3,4	43,4	225,4
430	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	25,3
508	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,2	0,2	6,8	36,2
Итого стоимость полдника:		83 руб.					



Обед №1	Полдник	Углотенный полдник (вторая смена)	
		7-11 лет	12-18 лет
12-18 лет (комплекс)	7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"АЛЬТЕРНАТИВА"

МЕНЮ

День недели: Среды
(неделя 4)

Дата: 22.05 2024 г.



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

№ рецептуры	Наименование	Выход			Энергетическая ценность
		7-11 лет	12-18 лет	19-25 лет	
ЗАВТРАК					
3.01.73	Гастрономия/ Сыр твердый порционный	10	20	35,8	71,7
901.01	Масло сливочное порционно	10	10	0,1	0,1
5.3.20/13.36	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	220	250	7,11	8,9
410	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1
0.04/0.23	Хлеб пшеничный	60	70	1,51	2,3
Итого стоимость комплексного завтрака:		83 руб.		90 руб.	

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование	Выход			Энергетическая ценность
		7-11 лет	12-18 лет	19-25 лет	
ЗАВТРАК					
38.33	Салат из свежих томатов и огурцов с маслом растительным	60	60	1,03	2,09
140.11/140.36	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	5,41	6,7
34.01	Фрикадельки тушеные с овощами	90	90	16,1	16,2
330.02/390.06	Гороховые пюре	150	180	7,11	9,3
510.09	Компот из фруктово-ягодной смеси	200	200	0,5	0,1
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,5	0,6
Итого стоимость комплексного обеда:		120,30 руб.		125 руб.	

ПОЛДНИК

№ рецептуры	Наименование	Выход			Энергетическая ценность
		7-11 лет	12-18 лет	19-25 лет	
120.20	Салат фруктовый с сахарной пудрой	---	50	0,3	0,2
416.08	Мучное кулинарное изделие/ Пирожок с фруктовой начинкой	100	100	5,5	3,4
420.17	Напиток из яблок	200	200	0,2	0,1
Итого стоимость полдника:		42 руб.		52 руб.	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)					
401.28/11.18	Оладьи «Домашние» с подливой сладкой	300/30	300	10,35	6,21
300.03	Кофейный напиток с сахаром	200	200	0,5	0,3
Итого стоимость уплотненного полдника:		83 руб.		83 руб.	



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

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"АЛЬТЕРНАТИВА"

МЕНЮ

День недели: Четверг
(неделя 4)

Дата: 23.05 2024 г.



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

№ рецептуры	Наименование	Выход			Энергетическая ценность
		7-11 лет	12-18 лет	19-25 лет	
ЗАВТРАК					
10.02	Салат из свежих капусты с огурцом «Зайчик»	60	60	0,37	0,39
379.61/379.38	Тфтели с овощами тушеными	60	90	6,4	13,3
332.26	Макаронные изделия отварные	150	150	5,3	4,9
430.1	Чай витаминизированный	200	200	0,6	0,2
0.06/0.37	Хлеб пшеничный	40	60	3,4	6,5
Итого стоимость комплексного завтрака:		83 руб.		90 руб.	

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование	Выход			Энергетическая ценность
		7-11 лет	12-18 лет	19-25 лет	
38.33	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом растительным	60	60	1,03	2,09
140.11/140.36	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	5,41	6,7
34.01	Фрикадельки тушеные с овощами	90	90	16,1	16,2
330.02/390.06	Гороховые пюре	150	180	7,11	9,3
510.09	Компот из фруктово-ягодной смеси	200	200	0,5	0,1
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,5	0,6
Итого стоимость комплексного обеда:		120,30 руб.		125 руб.	

ПОЛДНИК

№ рецептуры	Наименование	Выход			Энергетическая ценность
		7-11 лет	12-18 лет	19-25 лет	
401.22	Оладьи «Домашние» с маслом сливочным	150	150	10,3	6,21
410	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1
Итого стоимость полдника:		42 руб.		52 руб.	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)

№ рецептуры	Наименование	Выход			Энергетическая ценность
		7-11 лет	12-18 лет	19-25 лет	
38.3	Овощи натуральные порционно/ Огурец свежий	30	30	1,03	2,09
267.66	Мясной подлив с овощами	50	50	5,7	8,3
221.01	Каша пшенная гарнирная с маслом сливочным	100	100	3,7	3,5
420.13	Напиток из яблок	200	200	0,2	0,2
5.07	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2	0,4
Итого стоимость уплотненного полдника:		83 руб.		83 руб.	



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

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"АЛЬТЕРНАТИВА"**

МЕНЮ



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

День недели: Пятница
(пункт 4)
Дата: 24.05.2024 г.

№ рецептуры	Наименование	Выход (1-18 лет)	Лимонное желе (1-18 лет)				Энергетическая ценность
			Выход (7-11 лет)	Блюэ	Жир	Углеводы	
ЗАВТРАК							
380.3	Гастрономия/ Сыр твердый порционно.	10	20	33,3	34,5	0,1	35,8/71,7
901.01	Масло сливочное порционно	10	10	0,1	0,7	0,1	66,1
711.3/712.7	Каша геркулесовая (овсяная) молочная с маслом сливочным	220	250	29,8	30,8	13,8	33,7/37
303.03	Кофейный напиток с сахаром	200	200	0,5	0,3	0,3	5,6
633	Хлеб пшеничный	60	70	2,5	0,2	14,8	70,5
Итого стоимость комплексного завтрака:		83 руб.	90 руб.				

ОБЕД

Наименование	Объем (7-11 лет)	Объем (1-18 лет)	Энергетическая ценность блюда				
			Объем (1-18 лет) комплекс	Блюэ	Жир	Углеводы	
383	Овощи натуральные порционно/ Огурец свежий	30	30	1,03	2,99	5,44	5,4
99.79/99.01	Суп овощной «Легкий»	200	250	3,2	6,5	4,5	11,3
270.39	Тефтели мясные с овощами тушеными	90	90	12,3	17,3	15,5	26,5
352.26	Макаронные изделия отварные	150	180	5,3	4,9	32,8	196,8
410	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	1,5	62,4
3	Хлеб ржано- пшеничный	50	50	3,5	0,6	19,8	97,8
Итого стоимость комплексного обеда:		120,30 руб.	125 руб.				

ПОЛДНИК

320.20	Крокеты картофельные	---	50	2,2	5,2	11,6	101,8
738.26	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с зеленым луком и яйцом	100	100	11,6	7,9	41,9	284,9
345.79	Компот из яблок и шиповника	200	200	0,2	0,1	6,7	38,5
Итого стоимость полдника:		42 руб.	52 руб.				
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)							
388	Овощи натуральные порционно/ Помидор свежий	30	30	1,03	2,99	5,44	5,4
672.06/234.08	Вареники с овощной начинкой (картофель) с соусом сметанным	120/30	120/30	6,6	11,1	34,4	265,6
470	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	1,5	62,4
507	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2	0,4	10,3	54,3
Итого стоимость уплотненного полдника:		83 руб.	83 руб.				

Группировочная таблица к меню

Заголовок (ссылка на таблицу)	Объем №1	Полдник	Уплотненный полдник (вторая смена)	
			7-11 лет	12-18 лет
5-11 лет (ссылка на таблицу)	12-18 лет (ссылка на таблицу)	7-11 лет	12-18 лет	

Заведующий кафедрой _____

Руководитель образовательного учреждения _____

