


ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"АЛЬТЕРНАТИВА"

МЕНЮ


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

День недели: Понедельник
 (неделя 3)
 Дата: 20 января 2025 г.

№ рецептуры	Наименование	Выход		Пищевая ценность		Энергетическая ценность
		7-11 лет	11-18 лет	Белок	Жиры	
ЗАВТРАК						
90/01	Масло сливочное порционно	10	10	0,1	7,3	0,1
71,35/71,37	Каша геркулесовая (овсяная) молочная с маслом сливочным	250	270	11,36	15,5	30,6
430	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2
0,08/5,46	Хлеб пшеничный	40	70	3,53	0,3	0,6
Итого стоимость комплексного завтрака:		95 руб.	106 руб.			

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование	Выход		Пищевая ценность		Энергетическая ценность
		7-11 лет	11-18 лет	Белок	Жиры	
ЗАВТРАК						
43,51	Салат из капусты с морковью	60	60	1,01	2,06	3,9
140,21/140,22	Суп картофельный с вермишелью	200	250	5,4	6,7	15,5
33,25/33,18	Котлета мясная с овощами тушенными с томатом	90	100	16,1	17,8	26,1
74,24/74,25	Каша гречневая с маслом сливочным	150	180	7,8	9,3	33,9
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,4	0	21,6
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	0,6	0,6
Итого стоимость комплексного обеда:		120,30 руб.	138 руб.			

ПОЛДНИК

№ рецептуры	Наименование	Выход		Пищевая ценность		Энергетическая ценность
		7-11 лет	11-18 лет	Белок	Жиры	
ПОЛДНИК						
338,08	Фрукт порционно/ или/ Фруктовая нарезка	--	50	0,2	0,2	4,9
695,31	Мучное кулинарное изделие/ Ватрушка с творожной начинкой	100	100	10,8	5,4	41,9
409,16	Напиток из яблок	200	200	0,1	0,1	8
Итого стоимость полдника:		51 руб.	61 руб.			

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)

№ рецептуры	Наименование	Выход		Пищевая ценность		Энергетическая ценность
		7-11 лет	11-18 лет	Белок	Жиры	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)						
2807	Фрукт порционно/ или/ Фруктовая нарезка	60	60	0,24	0,24	5,88
401,29/401,31	Оладьи «Домашние» с подливой сладкой	200/40	250/40	21,97	22,53	130,92
621,06	Чай с сахаром	200	200	26,73	27,6	247,08
430	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2
Итого стоимость полдника:		95 руб.	106 руб.			

Группировочная стоимость к отасти

7-11 лет (символьное питание)	7-11 лет	Обед №1 (разделительный)	7-11 лет	Полдник (второй смена)


Заседующий производством

Руководитель образовательного учреждения



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"АЛЬТЕРНАТИВА"

МЕНЮ


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

День недели: Вторник
 (неделя 3)
 Дата: 21 » 01 2025 г.

№ рецептуры	Наименование	Выход		Пищевая ценность		Энергетическая ценность
		7-11 лет	11-18 лет	Белок	Жиры	
ЗАВТРАК						
26,12	Фрукт порционно/ или/ Фруктовая нарезка	120	120	0,5	0,5	11,8
672,06/672,05	Вареники с овощной начинкой (картофель) с соусом сметанным	120/30	150/30	71,87	8,810,3	393,48,5
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	200	3,9	2,9	11,2
0,33/5,01	Хлеб пшеничный	30	50	2,33,8	0,2	0,4
Итого стоимость комплексного завтрака:		95 руб.	106 руб.			

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование	Выход		Пищевая ценность		Энергетическая ценность
		7-11 лет	11-18 лет	Белок	Жиры	
ОБЕД						
62,30	Салат из моркови с сахаром	60	60	0,8	3,2	12,4
184,21	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	250	5,2	7	11,7
486,20	Картофель, тушеный с птицей	250	250	25,1	23,4	21,5
430	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	0,6	0,6
Итого стоимость комплексного обеда:		120,30 руб.	138 руб.			

ПОЛДНИК

№ рецептуры	Наименование	Выход		Пищевая ценность		Энергетическая ценность
		7-11 лет	11-18 лет	Белок	Жиры	
ПОЛДНИК						
530,20	Крокеты картофельные	--	50	2,2	5,2	11,6
476,09	Мучное кондитерское изделие/ Пирожок печеный с яблоками	100	100	5,2	4,5	30,1
407	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2
Итого стоимость полдника:		51 руб.	61 руб.			

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)

№ рецептуры	Наименование	Выход		Пищевая ценность		Энергетическая ценность
		7-11 лет	11-18 лет	Белок	Жиры	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)						
43,51-43,53	Салат из капусты с морковью	60	100	1,01	2,06	3,9
302,64/302,63	Макаронник с мясными изделиями с овощами тушеными	170/30	170/30	31,61	48,7	39,7
430	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2
5,41/5	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	0,48	0,6
Итого стоимость полдника:		95 руб.	106 руб.			

Группировочная стоимость к отасти

7-11 лет (символьное питание)	7-11 лет	Обед №1 (разделительный)	7-11 лет	Полдник (второй смена)


Заседующий производством

Руководитель образовательного учреждения



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"АЛЬТЕРНАТИВА"

МЕНЮ



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

Дата: 09 сентября 2025 г.

День недели: Среда
(неделя 3)

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет			Питательная ценность 7-11-18 лет			Энергетическая ценность
		Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК								
3.01	Гастрономия/ Сыр твердый порционно	10	10	0	2,3	3	0	35,8
158.02	Мучное кулинарное изделие/ Булочка «Домашняя»	50	50	1,68	3,86	1,68	29,73	150,2
53.56 53.58	Каша пшеница молочная с маслом сливочным	200	250	7,2 12,56	31,3 46,09	21,79 34,6	217,9 34,6	
4.00	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	2,7	
0.08	Хлеб пшеничный	40	40	3	0,3	19,7	93,8	
Итого стоимость комплексного завтрака:		95 руб.		106 руб.				

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование	Обед (7-11 лет)	Обед №1 (11-18 лет)	Энергетическая ценность блюда			
				Обед (7-11 лет)	Обед №1 (11-18 лет)	Обед №2 (11-18 лет)	
50.38	Салат из свежесыра	60	60	5,4	8,9	4,6	102,5
124.21 124.22	Шницель из свинины с картофелем	200	250	4,8 5,5	7,3 8,6	7,3 8,5	113,8 115,7
208.86 208.87	Котлеты из печени с овощами тушеными	90	100	17 10,1	12,4 15,3	23,1 16,5	272 244,3
332.29 332.30	Макаронные изделия отварные с маслом	150	180	5,5 6,4	5,7 5,9	34,1 39,4	209,9 236,2
349.10	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,4	0	21,6	88,1
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	4	0,7	23,8	117,4
Итого стоимость комплексного обеда:		120,30 руб.		138 руб.			

ПОЛДНИК

№ рецептуры	Наименование	Обед №1 (11-18 лет)	Обед №2 (11-18 лет)	Энергетическая ценность блюда			
				Обед №1 (11-18 лет)	Обед №2 (11-18 лет)	Обед №3 (11-18 лет)	
338.08	Фрукт порционно/ или/ Фруктовая нарезка	--	50	0,8	0,3	10,5	47,3
432.35	Мучное кондитерское изделие/ Эчпочмак	100	100	8,8	7	33,6	232
345.95	Компот из яблок и шиповника	200	200	0,2	0,1	4,9	21,3
Итого стоимость полдника:		51 руб.		61 руб.			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)							
33.23 33.07 33.18	Котлета мясная с овощами тушеными с томатом	60	75	11,4 13,8	13,74 20,19	12,95 18,05	231,77 306,7
520.37 520.36	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	150	2,48 3,1	4,24 5,3	15,84 19,8	111,52 139,4
158.07	Мучное кулинарное изделие/ Плюшка с сахаром	75	75	8,1	4,05	31,42	194,92
4.00	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 уплотненного полдника:		95 руб.		106 руб.			

Группировочная стоимость к отсчету:

7-11 лет (составное питание)	7-11 лет (составное питание)	7-11 лет (составное питание)	7-11 лет (составное питание)
120,30 руб.	138 руб.	51 руб.	95 руб.
Итого стоимость полдника (вторая смена)		106 руб.	

Руководитель образовательного учреждения



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"АЛЬТЕРНАТИВА"

МЕНЮ



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

Дата: 09 сентября 2025 г.

День недели: Четверг
(неделя 3)

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет			Питательная ценность 7-11-18 лет			Энергетическая ценность
		Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК								
3.01	Гастрономия/ Сыр твердый порционно	10	10	0	2,3	3	0	35,8
71.35 71.37	Каша геркулесовая (овсяная) молочная с маслом сливочным	250	270	11,36 12,26	13,5 14,58	39,6 42,76	325,5 351,54	
693.11	Какао с молоком	200	200	4,7	3,3	12,5	100,4	
0.1 5.46	Хлеб пшеничный	60	70	4,6 5,3	0,5 0,6	29,5 34,4	140,6 164,1	
Итого стоимость комплексного завтрака:		95 руб.		106 руб.				

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование	Обед (7-11 лет)	Обед №1 (11-18 лет)	Энергетическая ценность блюда			
				Обед (7-11 лет)	Обед №1 (11-18 лет)	Обед №2 (11-18 лет)	
43.52	Салат «Витаминный» (капуста с кукурузой)	60	60	1,9	2,5	7,8	61
99.79 99.91	Суп овощной «Легкий»	200	250	4,5	2,9 7	6,8 8,5	69,1 117,5
207.69 33.14 33.12	Наггетсы с овощной поджаркой	90	100	15,01 16,6	18,27 20,3	4,4 3,88	240,41 267,12
330.02 230.06	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	180	14,5 17,4	7,7 9,2	33,9 40,7	263 315,6
409.16	Напиток из яблок	200	200	0,3	0,1	8,4	35,5
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Итого стоимость комплексного обеда:		120,30 руб.		138 руб.			

ПОЛДНИК

№ рецептуры	Наименование	Обед №1 (11-18 лет)	Обед №2 (11-18 лет)	Энергетическая ценность блюда			
				Обед №1 (11-18 лет)	Обед №2 (11-18 лет)	Обед №3 (11-18 лет)	
300.03	Драники с соусом сметанным	--	50/10	2	4,9	11,7	98,7
695.37	Мучное кулинарное изделие / Вагрушка с фруктовой начинкой	100	100	10,8	0,1	5,2	23,3
4.00	Чай с сахаром	200	200	0,5	0,1	5,4	24,4
Итого стоимость полдника:		51 руб.		61 руб.			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)							
28.01	Фрукт порционно/ или/ Фруктовая нарезка	100	100	0,4	0,4	9,8	44,41
672.05 243.12 243.13	Вареники с овощной начинкой (картофель) с соусом сметанным	150/30	150/50	8 8,53	13,3 14,9	42,4 43,93	321 345,6
4.00	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,3
5.08 5	Хлеб ржано-пшеничный	20	50	1,32 3,3	0,24 0,6	7,92 19,8	39,12 97,8
Итого стоимость уплотненного полдника:		95 руб.		106 руб.			

Группировочная стоимость к отсчету:

7-11 лет (составное питание)	7-11 лет (составное питание)	7-11 лет (составное питание)	7-11 лет (составное питание)
120,30 руб.	138 руб.	51 руб.	95 руб.
Итого стоимость полдника (вторая смена)		106 руб.	

Руководитель образовательного учреждения



