

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"АЛЬТЕРНАТИВА"**

**МЕНЮ**

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

АЛЬТЕРНАТИВА  
ПРОДУКТОВО-РАЦИОННОЕ  
ПРАКТИЧЕСКОЕ  
ПРАКТИЧЕСКОЕ  
ПРАКТИЧЕСКОЕ

День недели: Понедельник  
(неделя I)

Дата: 3 февраля 2025 г.

№ рецептуры	Наименование	Выход		Примерные показатели			Энергетическая ценность блюда
		7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	
3.01	ЗАВТРАК Гастрономия/ Сыр твердый порционно	10	10	3	3	35,8	34,96
		230	270	3,27	6,73	194,2	166,7
345,99	Каша молочная из смеси круп «Дружба» с маслом сливочным	200	200	0,4	0,1	5,2	430,9
4.80	Чай с сахаром	60	70	46,53	0,5	29,5	194,2
5.37	Хлеб пшеничный	106 руб.	106 руб.				227,97

Итого стоимость комплексного завтрака: **95 руб.**

**ОБЕД**

№ рецептуры	Наименование	Обед (7-11 лет)	Обед (11-18 лет)	Энергетическая ценность блюда		
				1	2	3
4.51	Салат из капусты с морковью	60	60	2,06	3,13	34,96
1.01	Суп картофельный с вермишелью	200	250	3,52	6,7	135,1
3.32	Котлета мясная с овощами тушеными с томатом	90	100	16,1	17,8	261,29
3.33	Каша гречневая с маслом сливочным	150	180	6,56	9,3	3,7
7.21	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,05	15,01
4.80	Чай с сахаром	50	50	3,3	0,6	19,8
5	Хлеб ржано-пшеничный	138 руб.	138 руб.			

Итого стоимость комплексного обеда: **120,30 руб.**

**ПОЛДНИК**

3.8.08	Фрукт порционно/ или / Фруктовая нарезка	--	50	0,2	0,2	4,9	25,5
6.05.37	Мушное кулинарное изделие / Ватрушка с фруктовой начинкой	100	100	9,7	6,7	38,9	251,5
4.09.16	Напиток из яблок	200	200	0,4	0	29,5	19,6
Итого стоимость полдника:		<b>51 руб.</b>	<b>61 руб.</b>				

**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)**

28.01	Фрукт порционно/ или / Фруктовая нарезка	100	100	0,4	0,4	9,8	44,4
4.01	Оладьи «Домашние» с полдниковой сладкой	200/30	200/50	15,53	16,88	98,19	614,23
4.01	Чай с сахаром	200	200	18,56	17,21	103,15	621,12
Итого стоимость полдника:		<b>95 руб.</b>	<b>106 руб.</b>				

Итого стоимость полдника: **95 руб.**

Итого стоимость полдника: **106 руб.**

Группированная ведомость к анкете

7-11 лет (общее питание)	7-11 лет (рациональное питание)	12-18 лет	Обед №1	Уплотненный полдник (вторая смена)
7-11 лет	7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Заслуживающая поощрения

Руководитель образовательного учреждения



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"АЛЬТЕРНАТИВА"**

**МЕНЮ**

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

АЛЬТЕРНАТИВА  
ПРОДУКТОВО-РАЦИОННОЕ  
ПРАКТИЧЕСКОЕ  
ПРАКТИЧЕСКОЕ  
ПРАКТИЧЕСКОЕ

День недели: Вторник  
(неделя I)

Дата: 4 февраля 2025 г.

№ рецептуры	Наименование	Выход		Примерные показатели			Энергетическая ценность блюда
		7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	
28.12	ЗАВТРАК Фрукт порционно/ или / Фруктовая нарезка	120	120	0,5	0,5	16,9	53,3
		120/30	150/30	1,18	1,18	44,24	263,6
672,06	Вареники с овощной начинкой (картофель) с соусом сметанным	200	200	6,68	11,7	61,7	277,8
234,12	Кофейный напиток с сахаром	30	50	2,33	0,20	14,8	26,3
0.335.01	Хлеб пшеничный	106 руб.	106 руб.				117,2

Итого стоимость комплексного завтрака: **95 руб.**

№ рецептуры	Наименование	Обед (7-11 лет)	Обед (11-18 лет)	Энергетическая ценность блюда		
				0,78	2,06	5,32
62,30	Салат из моркови с сахаром	200	250	3,18	6,4	9,81
184,04	Борщ со свежей капустой и картофелем	90	100	9,56	16,5	12,03
660,00	Гуляш из субпродуктов с овощным соусом	150	180	5,79	4,2	2,19
355,02	Рис отварной, гарнирный с маслом сливочным	200	200	0,2	0,05	15,01
4.80	Чай с сахаром	50	50	3,3	0,6	19,8
5	Хлеб ржано-пшеничный	138 руб.	138 руб.			

Итого стоимость комплексного обеда: **120,30 руб.**

**ПОЛДНИК**

5.20.20	Крокеты картофельные	--	50	2,2	5,2	11,6	101,8
7.38.40	Мушное кондитерское изделие/ Пирожок печеный с начинкой из яйца с зеленым луком	100	100	8,6	6,8	33,4	229,4
3.45.95	Компот из яблок и шиповника	200	200	0,4	0	6,4	27,6
Итого стоимость полдника:		<b>51 руб.</b>	<b>61 руб.</b>				

**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)**

41.52	Салат «Витаминный» (капуста с кукурузой)	60	100	2,11	3,86	3,82	235
202,64	Макароник с мясными изделиями с тушеными овощами	170/30	170/30	18,97	19,02	2,59	23,82
4.09.16	Напиток из яблок	200	200	0,2	0,1	20,1	82,4
5.41	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	1,98	3,3	0,36	19,8
Итого стоимость полдника:		<b>95 руб.</b>	<b>106 руб.</b>				

Итого стоимость полдника: **95 руб.**

Итого стоимость полдника: **106 руб.**

Группированная ведомость к анкете

7-11 лет (общее питание)	7-11 лет (рациональное питание)	12-18 лет	Обед №1	Уплотненный полдник (вторая смена)
7-11 лет	7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Заслуживающая поощрения

Руководитель образовательного учреждения



# ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "АЛЬТЕРНАТИВА"

## МЕНЮ

Утверждено: Четверг (неделя 1)  
 Дата: 6.02.2025 г.



Утверждено: Четверг (неделя 1)  
 Дата: 6.02.2025 г.

№ рецептуры	Наименование	ЗАВТРАК		Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность	
		7-11 лет	11-18 лет							
760/04	Мучное кулинарное изделие/ Булочка «Домашняя»	75	75	75	75	5,79	2,45	31,29	253,3	
71.36 71.38	Каши геркулесовая (овсяная) молочная с маслом сливочным	200	200	200	200	79,87	11,6	12,8	37,7	270,6
303.33	Кофейный напиток с молоком	25	25	25	25	3,9	2,9	11,2	86	
6/92 5/34	Хлеб пшеничный	95 руб.	95 руб.	95 руб.	95 руб.	1,87	4,21	0,25	0,36	58,62

**Итого стоимость комплексного завтрака: ОБЕД**

Наименование	Объем (7-11 лет)	Объем (11-18 лет)	Энергетическая ценность блюда	
			ккал	г
Фрукт порционного/ или/ Фруктовая нарезка	60	60	0,24	0,24
Рассольник «Домашний»	200	250	2,92	6,5
Крокеты с кабачком тушеные с овощами	90	100	18,1	19,7
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	3,09	5,5
Напиток из яблок	200	200	0,05	0,05
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	0,6

**Итого стоимость комплексного обеда: ПОЛДНИК**

Наименование	Объем (7-11 лет)	Объем (11-18 лет)	Энергетическая ценность блюда	
			ккал	г
Драники с соусом сметанным	100	100	8,6	6,8
Мучное кулинарное изделие / Пшеница с сахаром	200	200	0,2	0,1
Чай с сахаром	51 руб.	61 руб.	0,4	0,4

**Итого стоимость комплексного полдника: УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)**

Наименование	Объем (7-11 лет)	Объем (11-18 лет)	Энергетическая ценность блюда	
			ккал	г
Фрукт порционного/ или/ Фруктовая нарезка	100	100	8,853	13,2
Вареники с овсяной начинкой (картофель) с соусом сметанным	150/30	200	0,2	0,1
Напиток из фруктово-ягодной смеси	20	50	1,32	3,3
Хлеб ржано-пшеничный	95 руб.	106 руб.	0,24	0,6

**Итого стоимость уплотненного полдника: 95 руб. / 106 руб.**

Группировочная таблица к отчету

Завтрак	Объем №1	Полдник	Уплотненный полдник (вторая смена)	
			7-11 лет	11-18 лет
7-11 лет (составные планки)	12-18 лет (составные планки)	7-11 лет	12-18 лет	



# ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "АЛЬТЕРНАТИВА"

## МЕНЮ

Утверждено: Среда (неделя 1)  
 Дата: 5.02.2025 г.



Утверждено: Среда (неделя 1)  
 Дата: 5.02.2025 г.

№ рецептуры	Наименование	ЗАВТРАК		Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность
		7-11 лет	11-18 лет						
31.76	Салат из моркови с яблоками	60	60	60	60	1,94	5,04	43,43	
207.66	Мясной подлив с овощами	50	50	50	50	1,05	6,6	23	
13.26 13.27	Каши пшеничная гарнирная с маслом сливочным	150	180	150	180	8,69	11,2	7,52	16
430	Чай с сахаром	40	60	40	60	0,4	0,1	5,2	11,72
6/08 5/37	Хлеб пшеничный	95 руб.	106 руб.	95 руб.	106 руб.	3,8	5,3	0,4	0,6

**Итого стоимость комплексного завтрака: ОБЕД**

Наименование	Объем (7-11 лет)	Объем (11-18 лет)	Энергетическая ценность блюда	
			ккал	г
Салат из свежеты с сыром	60	60	1,54	1,94
Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	2,66	9,1
Пшеница тушеная с овощами	150	180	6,6	6,4
Макаронные изделия отварные с маслом	200	200	2,78	5,9
Компот из смеси сухофруктов	50	50	0,22	0
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	0,6

**Итого стоимость комплексного обеда: ПОЛДНИК**

Наименование	Объем (7-11 лет)	Объем (11-18 лет)	Энергетическая ценность блюда	
			ккал	г
Фрукт порционного/ или/ Фруктовая нарезка	50	50	0,3	0,2
Мучное кондитерское изделие/ Пирожок с фруктовой начинкой	100	100	5,3	3,4
Сок фруктовый	200	200	1	0

**Итого стоимость комплексного полдника: УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)**

Наименование	Объем (7-11 лет)	Объем (11-18 лет)	Энергетическая ценность блюда	
			ккал	г
Котлета под соусом овощным с томатом	60	75	11,4	13,8
Картофельное пюре с маслом сливочным	120	150	2,48	3,1
Мучное кулинарное изделие/ Булочка домашняя с сахаром	75	75	8,1	4,05
Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	0,6

**Итого стоимость уплотненного полдника: 95 руб. / 106 руб.**

Группировочная таблица к отчету

Завтрак	Объем №1	Полдник	Уплотненный полдник (вторая смена)	
			7-11 лет	11-18 лет
7-11 лет (составные планки)	12-18 лет (составные планки)	7-11 лет	12-18 лет	



# ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "АЛЬТЕРНАТИВА"

## МЕНЮ

День недели: Пятница  
(суббота)  
Дата: 02.02.2025



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

№ рецептур	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 12-18 лет	Энергетическая ценность
<b>ЗАВТРАК</b>				
28.16.20.01	Фрукт порционно/ или / Фруктовая нарезка	80	100	75,62 94,53
340.25	Омлет натуральный с маслом сливочным	100	100	215 190,45
5355.53.59	Каша пшеница с маслом сливочным	70	100	21,96 25,95
400.2	Чай витаминизированный	200	200	0,5 4,6
5.01	Хлеб пшеничный	50	50	3,8 0,4
<b>Итого стоимость комплексного завтрака:</b>		<b>95 руб.</b>	<b>106 руб.</b>	<b>117,2</b>

## ОБЕД

Наименование	Обед (7-11 лет)	Обед (11-18 лет)	Энергетическая ценность блюда	
			ккал	гб
Салат «Молодость»	60	60	1,9	2,5
Суп картофельный с клецками	200	250	7,4	3,9
Рыбные палочки с овощной поджаркой	90	100	15,3	10,9
Рис отварной гарнирный с маслом сливочным	150	180	3,6	4,3
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1
Хлеб ржано- пшеничный	50	50	3,3	0,6
<b>Итого стоимость комплексного обеда:</b>		<b>120,30 руб.</b>	<b>138 руб.</b>	<b>97,8</b>

## ПОЛДНИК

Фрукт порционно/ или / Фруктовая нарезка	--	50	0,3	0,2
Мучное кондитерское изделие/ Пирожок с картошкой и луком	100	100	10,1	15,3
Компот из фруктово-ягодной смеси	200	200	0,5	0,1
<b>Итого стоимость полдника:</b>		<b>51 руб.</b>	<b>61 руб.</b>	<b>54,6</b>

## УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)

Салат из свежлы с сыром	60	100	4,3	7,6
Ленные голубцы под соусом сметано- томатным	160/30	160/40	16,23 16,37	11,85 12,35
Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1
Хлеб ржано- пшеничный	50	50	3,3	0,6
<b>Итого стоимость уплотненного полдника:</b>		<b>95 руб.</b>	<b>106 руб.</b>	<b>23,3</b>

Генеральный директор: К. Анискин

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

Заведующий группой вольгтов

Руководитель образовательного учреждения

