



День недели: Понедельник  
(неделя 2)

Дата: « 13 » января \_\_\_\_\_ 2025

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

### МЕНЮ

№ рецептуры	Название блюда	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.ценность ккал
<b>Завтрак</b>							
28	Фрукт порционно	100	120	0,4/0,6	0,4/0,6	9,8/11	42,7/44,41
679	Блинчики со сладкой подливкой	205	205	15,6	13,7	87,5	535,5
375	Чай с сахаром	200	200	0,6	0,2	7	32,4
0,33	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого стоимость комплексного завтрака</b>	<b>90 руб</b>	<b>100 руб</b>				
<b>Обед</b>							
38,3	<i>Салат из свеклы с маслом растительным</i>	60	100	0,34/0,65	2,05/2,91	1,74/2,09	28,09/29,7
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	4,785,9	5,6/7,2	5,7/7,3	92,2/117,6
268	Шницель с овощной поджаркой	90	100	19,3/20,9	16,9/21,2	21,3/24,7	315,1/374,1
332	Макароны отварные с маслом сливочным	150	180	5,3/6,4	4,9/5,9	32,8/39,4	196,8/236,2
349	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
	<b>Итого стоимость комплексного обеда</b>	<b>120,30руб</b>	<b>130 руб</b>				
<b>Полдник</b>							
3003,03	Драники с соусом сметанным		50/10	1,7	4	10,9	86,2
456,3	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с мясо-овощной начинкой	100	100	11,6	7,9	41,9	284,9
409	Напиток из яблок	200	200	0,2	0,2	6,7	29,1
	<b>Итого стоимость комплексного полдника</b>	<b>48 руб</b>	<b>58 руб</b>				

Зав.Производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Руководитель образовательного учреждения \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

День недели: Вторник  
(неделя 2)  
Дата: « 14 » января \_\_\_\_\_ 2025

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

### МЕНЮ

№ рецептуры	Название блюда	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.ценность ккал
<b>Завтрак</b>							
50,3	Мучное кулинарное изделие в ассортименте/ Булочка Домашняя	75	75	9,6	7,2	40,8	266,2
53,3	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200	250	7,1/11,6	9,7/14,4	32,3/45,9	245,5/359,6
303	Кофейный напиток с сахаром	200	200	0,5	0,3	5,6	26,7
0,34	Хлеб пшеничный	25	55	1,5	0,2	9,8	46,9
	<b>Итого стоимость комплексного завтрака</b>	<b>90 руб</b>	<b>100 руб</b>				
<b>Обед</b>							
53,25	Салат из белокочанной капусты «Молодость»	60	100	0,7/1,28	3,04/5,06	2,26/3,76	30,97/54,62
81,2	Свекольник "Классический"	250	300	5,7/6,8	7,8/9,4	12,1/14,6	141,7/170
392	Пельмени мясо-овощные отварные	150	150	24,1	22,8	46,2	486,5
331	Овощи тушеные	50	50	1,6	4,3	3,4	59
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
	<b>Итого стоимость комплексного обеда</b>	<b>120,30руб</b>	<b>130 руб</b>				
<b>Полдник</b>							
338,08	Фруктовая нарезка		50	0,2	0,2	4,9	22,5
100	Мучное кулинарное изделие / Пицца с сыром	100	100	8,6	6,8	33,4	229,4
430	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,3
	<b>Итого стоимость комплексного полдника</b>	<b>48 руб</b>	<b>58 руб</b>				

Зав.Производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Руководитель образовательного учреждения \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



День недели: <u>Среда</u> (неделя 2)	Утверждаю: Генеральный директор ООО «АЛЬТЕРНАТИВА» _____ А.В. Толмачев
Дата: « <u>15</u> » января _____ 2025	

### МЕНЮ

№ рецептуры	Название блюда	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.ценность ккал
<b>Завтрак</b>							
28,1	Фрукт порционно	120	120	0,5	0,5	11,8	53,3
219	Вареники с творожной начинкой	130	170	15,5/20,2	14,8/19,4	38,3/50,1	348,6/455,9
331	Соус молочный сладкий	30	30	1,4	2,2	8,5	68
430	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,3
0,34	Хлеб пшеничный	20	30	1,5/2,3	0,2/0,2	9,8/14,8	46,9/70,3
	<b>Итого стоимость комплексного завтрака</b>	<b>90 руб</b>	<b>100 руб</b>				
<b>Обед</b>							
43,1	Салат из капусты с морковью	60	100	1,01/1,89	2,06/2,43	3,9/4,3	37,92/38,4
102	Суп картофельный с горохом	200	250	7,3/9,1	4,7/5,9	15/18,8	131,9/164,8
292	Плов с птицей	250	250	19,1	18,4	48,2	435,3
275	Компот из сухофруктов	200	200	0,4	0,1	5,2	23,7
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	<b>Итого стоимость комплексного обеда</b>	<b>120,30руб</b>	<b>130 руб</b>				
<b>Полдник</b>							
1,9	Салат «Коктейль»		50	0,3	0,2	6	26,5
738	Мучное кулинарное изделие / Пирожок печеный с начинкой из яйца с зеленым луком	100	100	5,3	3,4	43,4	225,4
409	Напиток из яблок	200	200	0,2	0,1	6,2	26,4
	<b>Итого стоимость комплексного полдника</b>	<b>48 руб</b>	<b>58 руб</b>				

Зав.Производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Руководитель образовательного учреждения \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



День недели: <u>Четверг</u> ( <u>неделя 2</u> ) Дата: « <u>16</u> » января _____ 2025	Утверждаю: Генеральный директор ООО «АЛЬТЕРНАТИВА» _____ А.В. Толмачев
---	---

### МЕНЮ

№ рецептуры	Название блюда	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.ценность ккал
<b>Завтрак</b>							
4,26	Салат из моркови с сахаром	60	60	0,7/0,8	0,1/0,1	3,5/4,1	16,9/20,2
279	Крокеты с кабачком тушёные с овощами	70	70	9,4/14,1	12,4/18,6	13,1/19,6	201,5/302,3
332	Макароны отварные с маслом сливочным	150	180	5,3/6,1	4,9/5,7	32,8/33,9	196,8/200,1
430	Чай витаминизированный	200	200	0,6	0,2	7	32,4
0,08	Хлеб пшеничный	30	40	3/4,6	0,3/0,5	19,7/29,5	93,8/140,6
	<b>Итого стоимость комплексного завтрака</b>	<b>90 руб</b>	<b>100 руб</b>				
<b>Обед</b>							
338,08	Фрукт порционнно/или/Фруктовая нарезка	60	100	0,3/0,6	0,2/0,3	6/11	26,5/48
140	Суп картофельный с вермишелью	200	250	5,4/6,7	5,5/6,9	15,5/19,4	133,3/166,7
34	Котлета из курицы с овощной поджаркой	90	100	11,1/12,7	15,2/19,5	18,5/21,9	255,2/314,2
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	180	14,5/17,4	7,7/9,2	33,9/40,7	263/315,6
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
	<b>Итого стоимость комплексного обеда</b>	<b>120,30руб</b>	<b>130 руб</b>				
<b>Полдник</b>							
401	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	150	10,1	15,3	50,3	379,2
304	Ряженка 2,5%	150	200	4,4/5,8	3,8/5	6,3/8,4	76,4/101,8
	<b>Итого стоимость комплексного полдника</b>	<b>48 руб</b>	<b>58 руб</b>				

Зав.Производством \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Руководитель образовательного учреждения \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_



День недели: Пятница (неделя 2)	Утверждаю: Генеральный директор ООО «АЛЬТЕРНАТИВА» _____ А.В. Толмачев
Дата: « 17 » января 2025	

### МЕНЮ

№ рецептуры	Название блюда	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.ценность ккал
<b>Завтрак</b>							
28,1	Фрукт порционно	100	100	0,91	0,16	8,08	37,83
219	Сырники «Классические»творожные	120	160	23,7/31,7	10,7/14,3	18,1/24,1	263,9/351,9
621	Соус фруктовый сладкий	50	50	0,2	0	10,1	41,7
430,0	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	15	62,4
0,33	Хлеб пшеничный	30	40	2,3/3	0,2/0,3	14,8/19,7	70,3/93,8
	<b>Итого стоимость комплексного завтрака</b>	<b>90 руб</b>	<b>100 руб</b>				
<b>Обед</b>							
<b>38,26</b>	<i>Салат «Витаминный»(капуста с зеленым горошком)</i>	60	100	0,34/1,2	2,05/2,87	1,74/2,4	28,09/29,3
134	Суп крестьянский с крупой	200	250	5,8/7,4	3,9/4,1	14,2/20,1	117/145,1
279	Тефтели с овощами тушеными	90	100	12,3/13,9	17,3/21,6	15,3/18,7	266,3/325,3
518	Картофель отварной с маслом сливочным и зеленью	150	180	4,1/4,9	5/6	24,2/29,1	158,1/189,8
407	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86,6
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	<b>Итого стоимость комплексного обеда</b>	<b>120,30руб</b>	<b>130 руб</b>				
<b>Полдник</b>							
520,20	Крокеты картофельные		50	2,2	5,2	11,6	101,8
456,3	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с фруктовой начинкой	100	100	9,7	6,7	38,9	254,5
346	Компот из яблок и шиповника	200	200	0,2	0,1	6,7	28,5
	<b>Итого стоимость комплексного полдника</b>	<b>48 руб</b>	<b>58 руб</b>				

Зав.Производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Руководитель образовательного учреждения \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_