

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"АЛЬТЕРНАТИВА"**

**МЕНЮ**



День недели: Понедельник  
(неделя 2)  
Дата: « 13 » февраля 2023 г

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

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11лет/11-18л			Энергетическая ценность	
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>								
120.2	Салат «Фруктовый» с сахарной пудрой	100	100	0,65	0,3	9,20	42,5	
679.23/679.24	Блинчики с молоком сгущенным	155/30	200/30	25,02/26,06	5,48/5,7	82,25/85,7	416,85/ 521,06	
303.23	Кофейный напиток с молоком	200	200	5,00	3,20	24,66	141,28	
0.33	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,17	47,0	
<b>Итого стоимость комплексного завтрака:</b>		<b>83 руб.</b>	<b>87 руб.</b>					
<b>ОБЕД</b>								
Наименование	Обед (7-11 лет) бюджетный	Обед №1 (11-18 лет) комплекс	Обед №2 комплекс	Энергетическая ценность блюда				
41.07	Салат «Витаминный» капуста с зеленым горошком, заправленный растительным маслом	60	60	—	0,72	5,41	6,32	77,73
171.22	Салат «Консул», заправленный растительным маслом	—	—	60	0,33	0,66	1,14	6,42
66236,09/66236,0	Борщ «Сибирский» с фасолью на бульоне	200	250	250	1,73/2,34	2,65/5,43	12,74/10,95	108,71/ 74,56
267.71	Шницель «Тотоша» запеченный с овощами	90	90	—	18,04	9,67	4,0	220,92
332.26-332.28	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	180	—	5,70-6,84	3,43/7,20	36,45/43,74	290,31/ 328,38
279.41	Тефтели «Детские», тушеные с овощами	—	—	80/10	17,79	39,23	36,72	355,10
250.06	Гороховое пюре с маслом сливочным	—	—	180	20,71	3,43	45,74	300,53
375.01	Чай черный с лимоном	—	—	200	—	0,06	15,22	58,58
407	Сок фруктовый	200	200	—	0,2	0,26	22,30	86
5.38	Хлеб ржано-пшеничный	70	70	70	1,85	0,36	23,94	126,7
<b>Итого стоимость комплексного обеда:</b>		<b>116,05 руб.</b>	<b>119 руб.</b>	<b>119 руб.</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>								
54.53	Салат «Столичный» заправленный сметаной	—	50	—	3,44	5,48	3,19	76,37
456.31	Мучное кулинарное изделие / Пирожок печеный с мясоовощной начинкой	100	100	—	4,18	11,16	45,29	287,00
175.01	Чай черный с лимоном	200	200	—	0,24	0,06	15,22	58,58
<b>Итого стоимость полдника:</b>		<b>40 руб.</b>	<b>50 руб.</b>					
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)</b>								
3.00	Гастрономия / Сыр порционно	—	20	—	4,64	5,9	0	72,00
401.14	Оладьи «Домашние» с подливой сладкой (молоко сгущенное)	—	200/30	—	—	6,34	—	389,58
519.01	Компот из фруктовой ягодной смеси	—	200	—	—	0,0	20,7	19,2
5.08	Хлеб ржано-пшеничный	—	20	—	0,17	0,06	4,88	1,88
<b>Итого стоимость полдника:</b>			<b>83 руб.</b>					

**Группировочная ведомость к отчету**

Завтрак			Обед №1 (комплекс)	Обед №2 (комплекс)	Полдник		Уплотненный полдник (вторая смена)
7-11 лет (списательное питание)	7-11 лет (родительская плата)	12-18 лет (родительская плата)			7-11 лет	12-18 лет	

Заведующая производством \_\_\_\_\_

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



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"АЛЬТЕРНАТИВА"**

**МЕНЮ**



День недели: **Вторник**  
(неделя 2)  
Дата: **14** февраля 2023

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

№ рецептур	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11 и 11-18			Энергетическая ценность		
				Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>									
3,02/ 3,00	Гастрономия/ Сыр	15	20	2,94/6,4	3,8/5,90	0	45,472,8		
2,38/ 173,26	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	220	250	7,43/8,88	8,65/ 11,35	46,9/ 49,30	258,0/ 284,75		
693,10	Какао с молоком	200	200	4,7	5,15	22,58	151		
0,13/ 5,39	Хлеб пшеничный	65	80	4,56/6,8	0,48/ 0,64	29,52/ 39,36	133,2/ 177,6		
<b>Итого стоимость комплексного завтрака:</b>		<b>83 руб.</b>	<b>87 руб.</b>						
<b>ОБЕД</b>									
№ рецептур	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Обед №1 (7-11 лет) комплекс	Обед №2 (11-18 лет) комплекс	Энергетическая ценность блюда			
						Белки	Жиры	Углеводы	
0,09	Салат «Фасолька» заправленный растительным маслом	60	60	---	---	1,67	2,35	9,75	64,39
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	---	---	60	---	0,95	3,10	5,17	52,68
124,82/ 124,89	Суп овощной на бульоне с гренами/ Суп овощной на бульоне	200/50	250	250	---	5,80/ 6,22	5,60/ 9,60	33,60/ 11,82	205,30/ 155,75
232,17	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-луковым соусом	90	90	---	---	19,93	15,5	27,22	290,86
291,53	Плов с птицей	---	---	230	---	16,5	17,02	48,46	407,63
520,24/ 520,25	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	---	---	3,25/5,90	9,25/ 11,10	22,02/ 26,42	138,76/ 164,11
66037,10/ 66037,00	Кондитерское изделие/ печенье	30	20	---	---	1,71,3	2,26/ 1,87	13,80/2,5	78,89/ 69,1
407,0	Сок фруктовый	---	---	200	---	0,2	0,26	22,20	86
749,10	Компот из смеси сухофруктов	200	200	---	---	0,22	0	19,44	76,75
8,78	Хлеб ржано-пшеничный	70	70	70	---	1,85	0,36	23,94	126,7
<b>Итого стоимость комплексного обеда:</b>		<b>116,05 руб.</b>	<b>119 руб.</b>	<b>119 руб.</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>									
47,12	Салат овощной «Березка»	---	50	---	---	1,93	3,19	1,96	44,28
432,28	Мучное кулинарное изделие /Эчпочмак	100	100	---	---	8,04	5,88	35,5	230,25
519,01	Напиток фруктовый	200	200	---	---	0,1	0	15,0	56
<b>Итого стоимость полдника:</b>		<b>40 руб.</b>	<b>50 руб.</b>						
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)</b>									
223,69	Пудинг творожно-пшеничный с соусом	---	170	---	---	14,92	14,38	31,51	357,26
408,03	Отвар шиповника	---	200	---	---	0,34	0,14	19,8	85,25
5,01	Хлеб пшеничный	---	50	---	---	4,56/6,8	0,48/ 0,64	29,52/ 39,36	117,5
<b>Итого стоимость уплотненного полдника:</b>			<b>83 руб.</b>						

**Группировочная ведомость к отчету**

Завтрак			Обед №1		Обед №2		Полдник		Уплотненный полдник (вторая смена)	
7-11 лет (общественное питание)	7-11 лет (родительская плата)	12-18 лет (родительская плата)	12-18 лет (комплекс)		12-18 лет (комплекс)		7-11 лет	12-18 лет		

Заведующая производством \_\_\_\_\_

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



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"АЛЬТЕРНАТИВА"**

**МЕНЮ**



День недели: Среда  
(неделя 2)  
Дата: 15 февраля 2023

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

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11/11-18л			Энергетическая ценность	
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>								
3.01	Гастрономия / Сыр порционно	10	10	2,12	2,95	0	36,40	
786.04	Мучное кулинарное изделие / Булочка творожная	60	60	6,69	5,77	29	194,89	
181.14 / 181.13	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	250	7,12 / 8,9	11,68 / 14,6	31,06 / 38,8	257,63 / 322,03	
351.01	Кисель фруктовый	200	200	0,83	0,02	18,62	73,23	
5.37 / 5.39	Хлеб пшеничный	60	80	54,8	0,5 / 0,64	29,5 / 39,36	133,2 / 177,6	
<b>Итого стоимость комплексного завтрака:</b>		<b>83 руб.</b>	<b>87 руб.</b>					
<b>ОБЕД</b>								
№ рецептуры	Наименование	Обед (7-11 лет) порционный	Обед (11-18 лет) комплекс	Обед № 2 комплекс	Пищевые вещества 7-11/11-18л			Энергетическая ценность блюда
					Белки	Жиры	Углеводы	
50.09	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	60	60	--	1,99	4,53	4,95	68,27
67.03	Овощи порционно/ Зеленый горошек	--	--	30	0,33	0,06	1,95	12,0
124.41 / 124.56	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной / Щи из свежей капусты на бульоне из птицы	200/10	250	250	1,4 / 1,76	9,96 / 14,95	9,3 / 7,90	71,80 / 89,70
288.51	Птица, порционная запеченная с овощами	90	90	--	13,89	12,37	1,38	168,97
330.02 / 250.06	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	180	--	17,26 / 20,71	2,85 / 3,43	38,12 / 45,74	250,46 / 300,55
392.39	Пельмени отварные под овощным соусом	--	--	180/50	21,94	23,7	50,16	490,11
375.01	Чай черный с лимоном	200	200	200	0,24	0,06	15,22	58,58
5.38	Хлеб ржано-пшеничный	70	70	70	1,85	0,36	23,94	126,7
<b>Итого стоимость комплексного обеда:</b>		<b>116,05 руб.</b>	<b>119 руб.</b>	<b>119 руб.</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>								
1.90	Салат - коктейль фруктовый с сахарной пудрой	---	50		0	0,15	4,48	21,25
219.01 / 219.02	Сырники творожные со сгущенным молоком	100/20	120/30		15,1	15,3	42,2	367,7
420.13	Напиток из яблок	200	200		0,1	0	15,7	59,3
<b>Итого стоимость полдника:</b>		<b>40 руб.</b>	<b>50 руб.</b>					
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)</b>								
267.66	Крокеты, с кабачком запеченные под соусом сметано-томатным		90		13,87	10,23	4,9	194,11
171.10	Гарнир пшеничный с маслом сливочным		150		3,7	4,0	38,9	196,2
407	Сок фруктовый		200		0,2	0,26	22,20	86
5.00	Хлеб ржано-пшеничный		50		3,8	0,4	24,28	117,5
<b>Итого стоимость уплотненного полдника:</b>			<b>83 руб.</b>					

Группировочная ведомость к отчету

Завтрак			Обед №1	Обед № 2	Полдник	Уплотненный полдник (вторая смена)
7-11 лет (сбалансированное питание)	7-11 лет (родительская плата)	12-18 лет (родительская плата)	12-18 лет (комплекс)	12-18 лет (комплекс)	7-11 лет	11-18 лет

Зачедущая производителем: \_\_\_\_\_

Руководитель образовательного учреждения: \_\_\_\_\_



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"АЛЬТЕРНАТИВА"**

**МЕНЮ**



День недели: Четверг  
(неделя 2)

Дата: 06 февраля 2023

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

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11лет/11-18л			Энергетическая ценность	
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>								
28.01	Фрукт порционно/Яблоко	100	100	0,40	0,40	10,0	42,70	
279.41	Тефтели «Детские» тушеные в овощном соусе	90	100	12,51/33,23	19,31/39,23	16,05/36,72	229,59/255,1	
332.27	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	100	100	3,86	2,11	24,69	133,26	
407	Сок фруктовый	200	200	0,2	0,26	22,20	86	
5.37/5.39	Хлеб пшеничный	60	80	4,56/6,08	0,48/0,64	29,52/39,36	133,2/177,60	
<b>Итого стоимость комплексного завтрака:</b>		<b>83 руб.</b>	<b>87 руб.</b>					
<b>ОБЕД</b>								
№ рецептуры	Наименование	Обед (7-11 лет) индивидуал	Обед №1 (11-18 лет) комплекс	Обед №2 комплекс	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Белки	Жиры	Углеводы	
7.00	Салат «Витаминный», капуста с кукурузой заправленный растительным маслом	60	60	--	1,9	2,5	7,8	61,0
50.05	Булочка закусочная с сыром	--	--	50	5,18	3,47	30,07	174,06
99.91/99.92	Суп овощной «Летний» на бульоне	200	250	250	4,98/6,22	7,69/9,60	9,46/11,82	124,6/155,75
436.98	Картофель тушеный с мясными изделиями	230	230	--	11,74	13,60	31,79	394,60
455.22/331.02	Голубцы ленивые «Любительские» под соусом овощным	--	--	180/50	16,5	16,03	49,92	381,39
519.01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	200	--	0,06	0,02	20,73	78,2
420.13	Напиток из яблок	--	--	200	0,01	0,04	13,17	51
5.38	Хлеб ржано-пшеничный	70	70	70	1,85	0,36	23,94	126,7
<b>Итого стоимость комплексного обеда:</b>		<b>116,05 руб.</b>	<b>119 руб.</b>	<b>119 руб.</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>								
401.21	Оладьи «Домашние» с маслом сливочным	150	150		6,68	3,36	46,06	243,7
304.05/304	Кисломолочный напиток	150	200		5,47,2	5,0/6,6	21,6/22,3	158,0
<b>Итого стоимость полдника:</b>		<b>40 руб.</b>	<b>50 руб.</b>					
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)</b>								
291.53	Плов с птицей		230		16,15	17,02	48,46	407,63
349.10	Компот из смеси сухофруктов		200		0,22	0	19,44	76,8
5.00	Хлеб ржано-пшеничный		50		3,8	0,4	24,25	117,5
<b>Итого стоимость уплотненного полдника:</b>			<b>83 руб.</b>					

Группировочная ведомость к отчету

Завтрак			Обед №1	Обед №2	Полдник		Уплотненный полдник (вторая смена)
7-11 лет (социальное питание)	7-11 лет (родительская плата)	12-18 лет (родительская плата)	12-18 лет (комплекс)	12-18 лет (комплекс)	7-11 лет	12-18 лет	


Заведующая производством \_\_\_\_\_

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



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"АЛЬТЕРНАТИВА"**

**МЕНЮ**



**АЛЬТЕРНАТИВА**  
ПРЕДПРИЯТИЕ  
ЗДОРОВОГО  
ПИТАНИЯ

День недели: Пятница  
(неделя 2)

Дата: 18 февраля 2023

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

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11л/11-18л			Энергетическая ценность	
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>								
28,01	Фрукт порционный/Яблоко	100	100	0,90	0,2	8,10	40,0	
340,22/340,20	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	200	11,4/15,5	8,3/11,06	2,89/3,85	140,5/187,06	
430	Чай черный с сахаром	200	200	0,2	0,05	15,01	58	
5,37/5,39	Хлеб пшеничный	60	80	4,56/6,08	0,48/0,64	29,52/39,36	133,2/177,60	
<b>Итого стоимость комплексного завтрака:</b>		<b>83 руб.</b>	<b>87 руб.</b>					
<b>ОБЕД</b>								
Наименование	Обед №1 (7-11 лет) индивидуаль	Обед №1 (11-18 лет) комплекс	Обед №2 комплекс	Энергетическая ценность блюда				
72,22	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	60	60	—	0,95	3,10	5,17	52,68
0,05	Салат «Молодость», заправленный растительным маслом	—	—	60	0,1/2,5	0,2/3	0,2/0,1	31,4
155,63/155,64	Суп картофельный с клецками на бульоне	200	250	250	5,1/6,30	4,16/5,20	19,1/23,87	156,30/178,4
90,02	Котлета куриная запеченная с овощами	90	90	—	16,55	16,03	49,92	381,39
171,15/171,07	Гречка отварная с маслом сливочным	150	180	—	7,58/8,85	7,25/6,44	37,28/43,51	223,44/271,90
267,71	Шницель «Тотоша» запеченный с овощами	—	—	90	18,04	9,67	4,00	220,92
171,21	Гарнир пшеничный с маслом сливочным	—	—	180	20,71	3,43	45,74	300,55
407	Сок фруктовый	200	200	—	0,2	0,26	22,20	86
430	Чай черный с сахаром	—	—	200	0,2	0,05	15,01	58
5,38	Хлеб ржано-пшеничный	70	70	70	1,32	0,24	17,10	90,5
<b>Итого стоимость комплексного обеда:</b>		<b>116,05 руб.</b>	<b>119 руб.</b>	<b>119 руб.</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>								
520,20	Крокеты картофельные	—	50	—	4,3	6,7	23,7	175,87
476,08	Мучное кондитерское изделие/ Пирожок печеный с фруктовой начинкой (яблоко)	100	100	—	17,8	18,0	48,7	415,8
420,12	Напиток из яблок и лимона	200	200	—	0,1	0,04	13,17	51
<b>Итого стоимость полдника:</b>		<b>40 руб.</b>	<b>50 руб.</b>					
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)</b>								
239,48	Тефтели из рыбы тушеные под овощным соусом	90	—	—	21,12	27,11	35,22	329,3
520,27	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	—	—	3,25	9,25	22,02	138,76
375,01	Чай черный с лимоном	200	—	—	0,24	0,06	15,22	58,58
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	—	—	3,8	0,4	24,25	117,5
<b>Итого стоимость уплотненного полдника:</b>		<b>83 руб.</b>						

*Группировочная ведомость к отчету*

Завтрак			Обед №1	Обед №2	Полдник		Уплотненный полдник (вторая смена)
7-11 лет (индивидуальное питание)	7-11 лет (среднестатистическая норма)	11-18 лет (среднестатистическая норма)	11-18 лет (комплекс)	11-18 лет (индивидуальное)	7-11 лет	11-18 лет	

Заведующая производством \_\_\_\_\_

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

