

МЕНЮ



День недели: **Понедельник**
(неделя 1)

Дата: « 28 » ноября 2022 г

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

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11 и 11-18 лет			Энергетическая ценность
				Белка	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК							
28.01	Фрукт порционно/ Яблоко	100	100	0,10	0,72	0,14	66,20
74,21/71,26	Каша с молоком овсяная с маслом сливочным	200	250	8,68	12,51	31,2	251,95
693,08	Какао с молоком	200	200	4,68	5,15	22,58	22,58
0,09	Хлеб пшеничный	60	80	1,32	0,24	17,1	90,5
Итого стоимость комплексного завтрака:		83 руб.	87 руб.				

ОБЕД								
№ рецептуры	Наименование	Обед (7-11 лет) бюджетный	Обед №1 (11-18 лет) комплекс	Обед №2 комплекс	Пищевые вещества 7-11 и 11-18 лет			Энергетическая ценность блюда
					Белка	Жиры	Углеводы	
50,09/50	Салат из свеклы с сыром заправленный р/м	60	60	--	0,6	3,15/16	2,2/7,60	18,6/64,33
43,07	Салат из белокочанной капусты с морковью заправленный маслом растительным	--	--	60	1,9	2,5	7,83	61
102,16/102,05	Суп картофельный с горохом на бульоне и ржаными гренками	200/50	250/10	250/10	4,8/6,0	3,1/3,84	19,85/24,81	129,2/161,5
267,66	Крокеты запеченные под сметано-томатным соусом	90	90	--	15,34	24,23	5,12	204,11
332/332,02	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	180	--	5,7/6,8	3,43/4,11	36,4/43,73	190,31/228,3
267,65	Мясной подлив с овощами	--	--	50/30	12,8	7,6	40,5	280,2
21,10	Рис отварной с маслом сливочным	--	--	180	3,7	4,0	38,9	196,2
430	Чай с сахаром	--	--	200	0,2	0,05	15,01	57,5
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	200	--	0,06	0,02	20,73	78,2
	Хлеб ржано-пшеничный	70	70	70	1,85	0,36	23,94	126,7
Итого стоимость комплексного обеда:		116,05 руб.	119 руб.	119 руб.				

ПОЛДНИК								
№ рецептуры	Наименование	Обед (7-11 лет) бюджетный	Обед №1 (11-18 лет) комплекс	Обед №2 комплекс	Пищевые вещества 7-11 и 11-18 лет			Энергетическая ценность блюда
					Белка	Жиры	Углеводы	
54,51	Салат «Леди» мясо-овощной заправленный сметаной	--	--	50	3,44	5,48	3,19	76,37
695,31	Мучное кулинарное изделие/ Ватрушка с твороженной начинкой	100	100	--	12,8	7,6	40,5	280,51
407,0	Сок фруктовый	200	200	--	0,26	72,2	86,4	
Итого стоимость полдника:		40 руб.	50 руб.					

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)								
№ рецептуры	Наименование	Обед (7-11 лет) бюджетный	Обед №1 (11-18 лет) комплекс	Обед №2 комплекс	Пищевые вещества 7-11 и 11-18 лет			Энергетическая ценность блюда
					Белка	Жиры	Углеводы	
267,73	Ромштекс «Школьный» запеченный под овощами	--	75/15	--	17,6	13,12	1,5	225,96
171,10	Каша пшеничная с маслом сливочным	--	150	--	3,7	4,0	38,9	196,2
430	Чай с сахаром	--	200	--	0,2	0,05	15,01	57,5
5,01	Хлеб пшеничный	--	50	--	1,80	0,40	24,25	117,5
Итого стоимость полдника:			83 руб.					

Группировочная ведомость к отчету

Завтрак		Обед №1		Обед №2		Полдник		Уплотненный полдник (вторая смена)	
7-11 лет (бюджетное питание)	7-11 лет (разрешенная диета)	12-18 лет (разрешенная диета)	12-18 лет (комплекс)	12-18 лет (разрешенная диета)	12-18 лет (комплекс)	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Заведующая производством _____

Руководитель образовательного учреждения _____



ИПОО ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"АЛЬТЕРНАТИВА"

МЕНЮ



День недели: Вторник
(неделя 1)

Дата: 29 ноября 2022

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

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11 и 11-18 лет			Энергетическая ценность	
				Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК								
1.023.00	Гастрономия /Сыр	15	20	2,5	2,3	0,14	31,4	
71.22' 4001.2.8	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	220	250	10,611,09	14,315,78	42,2440,8	327,01/380,2	
303.23	Кофейный напиток с молоком	200	200	5,0	3,2	24,66	141,38	
45,13/5.39	Хлеб пшеничный	60	80	4,945,33	0,520,66	31,9825,6	144,3146,1	
Итого стоимость комплексного завтрака:		83 руб.	87 руб.					
ОБЕД								
Наименование		Обед № 1 (7-11 лет) комплекс	Обед № 2 (11-18 лет) комплекс	Энергетическая ценность блюда				
0.09	Салат «Фасолька» заправленный растительным маслом	60	60	---	1,67	2,35	2,26	64,39
171.19	Яйцо отварное с зеленым горошком	---	---	20/20	2,38	0,12	2,02	28,3
134.41/ 124.50/ 124.56	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	250/10	250	5,16,30	4,16,5,20	19,13/23,87	136,31/70,4
434.98	Картофель тушеный с мясом рубленый	---	---	230	3,25	9,25	22,02	139,76
239.48/ 239.50	Тефтели из рыбы тушеные в овощном соусе	90	90	---	11,93	9,50	20,22	200,84
530.24/ 520.23	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	---	3,25/3,98	9,24/11,3	22,02/26,42	138,76/168,11
349.10	Компот из смеси сухофруктов	200	200	---	0,2	0	19,44	76,8
375.01	Чай с черным с лимоном	---	---	200	0,2	0,1	15	36,9
5.38	Хлеб ржано-пшеничный	70	70	70	1,32	0,24	17,10	17,10
Итого стоимость комплексного обеда:		116,05 руб.	119 руб.	119 руб.				
ПОЛДНИК								
520.20	Крокеты картофельные	---	50	4,3	6,7	23,7	175,87	
432.28	Мучное кулинарное изделие/Эчпочмак	100	100	8,04	5,88	35,5	230,25	
409.07	Компот из яблок и ягод	200	200	0,06	0,02	20,73	78,2	
Итого стоимость полдника:		40 руб.	50 руб.					
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)								
28.02	Фрукт порционный/ Яблоко	100		0,90	0,2	3,10	40,0	
340.22	Омлет натуральный с маслом сливочным	150		11,4	8,3	2,89	148,3	
351.01	Кисель фруктовый	200		0,03	0,02	18,62	73,23	
5.01	Хлеб пшеничный	50		3,3	0,7	17,2	83,40	
Итого стоимость ужина:		83 руб.						

Группировочная ведомость к отчету

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

Заведующая производством

Руководитель образовательного учреждения



"АЛЬТЕРНАТИВА"

МЕНЮ



День недели: Среда
(неделя 1)

Дата: 30 ноября 2022

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

№ рецептуры	Наименование	Взвешивание		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		7-11 лет	11-18 лет	7-11 и 11-18 лет				
ЗАВТРАК								
28.01	Фрукт порционно/ Яблоко	100	100	0,10	0,72	0,14	66,20	
223,62/223,52	Пудинг творожно-пшеничный с молоком сгущённым	150/30	170/30	14,9/17,5	14,38/16,91	31,5/37,05	307,3/361	
375,01	Чай черный с лимоном	200	200	0,24	0,06	15,22	58,58	
5,37/5,39	Хлеб пшеничный	60	80	2,00/3,30	0,40/0,66	15,22/17,16	50,2/57,6	
Итого стоимость комплексного завтрака:		83 руб.	87 руб.					
ОБЕД								
№ рецептуры	Наименование	Обед			Энергетическая ценность			
		7-11 лет (бюджетный)	11-18 лет (комплекс)	Обед № 2 (комплекс)	блюда			
7,00	Салат «Витаминный» капуста и кукуруза заправленный растительным маслом	60	60	--	1,9	2,5	7,83	61
315,48	Закуска из рыбы/ Хлебца рыбный нарезанный с овощами	--	--	50	5,06	5,98	9,61	107,71
83,02/1184,02	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	250	250	1,37/2,34	2,12/2,65	8,76/10,95	59,96/74,5
267,68	Нагетсы «Детские» запеченные	--	--	90	12,52	16,2	43,0	406,33
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	--	--	180	5,70	3,43	36,45	190,31
291,53/291,54	Плов с птицей	230	230	--	16,15	17,02	48,46	407,6
407	Сок фруктовый	200	200	--	5,00	3,20	24,66	141,28
430	Чай с сахаром	--	--	200	15,1	15,3	42,2	367,7
5,38	Хлеб ржано-пшеничный	70	70	70	1,32	0,24	17,10	90,5
Итого стоимость комплексного обеда:		116,05 руб.	119 руб.	119 руб.				
ПОЛДНИК								
3003,03	«Дранныки» с соусом сметанным	--	--	50/10	0	0,15	4,48	21,25
476,08	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с фруктовой начинкой (яблоко)	100	100		15,1	15,3	42,2	367,7
430,12	Напиток из ябл. и лимона	200	200		0,1	0	15,7	59,3
Итого стоимость полдника:		40 руб.	50 руб.					
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)								
1,90	Салат фруктовый с сахарной пудрой		50		0,33	0,15	4,48	21,25
401,14	Оладьи «Домашние» с подливой сладкой (молоко сгущённое)		200/30		10,35	6,21	72,21	389,58
349,10	Компот из смеси сухофруктов		200		0,22	0	16,44	65,38
Итого стоимость уплотнённого полдника:			83 руб.					

Группировочная ведомость к отчету

Завтрак			Обед №1	Обед № 2	Полдник		Уплотненный полдник (вторая смена)
7-11 лет (составное питание)	7-11 лет (продовольствие)	12-18 лет (продовольствие)	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: Четверг
(неделя 1)

Дата: « 01 » декабря 2022

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

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11 и 11-18л			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК							
12,01/12,02	Салат «Петрушка» заправленный растительным маслом	60	100	0,04/0,65	0,18/0,3	5,59/20	25,5/42,5
478,28	Картофельная запеканка с рубленными мясными изделиями под соусом сметанным	200	200	12,52	15,57	37,12	329,52
407	Сок фруктовый	200	200	5,00	3,20	24,66	141,28
5,37/5,39	Хлеб пшеничный	60	80	3,04/5,80	0,32/0,40	19,68/24,25	88,8/118
Итого стоимость комплексного завтрака:		83 руб.	87 руб.				

№ рецептуры	Наименование	Обед (7-11 лет) Выходный	Обед №1 (11-18 лет) комплекс	Обед №2 комплекс	Энергетическая ценность блюда			
					7-11 лет	11-18 лет	11-18 лет	
ОБЕД								
72,22/72,26	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	60	60	—	0,95/1,58	3,10/5,17	5,17/8,61	32,68/47,80
28,01	Фрукт порционно/ Яблоко	—	—	100	0,10	0,72	0,14	66,20
99,91/124,85	Суп овощной «Летний» на бульоне	200	250	250	4,98/6,22	7,69/9,60	9,46/11,82	124,6/155,75
33,10/33,09	Биточки «Детские» тушеные под овощным соусом	90	90	—	13,79	15,01	14,92	250,85
330,01/250,6	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	180	—	17,26/20,71	2,85/3,43	38,12/45,7	250,16/300,1
267,66	Крокеты запечённые с кабачком под соусом сметано-томатным	—	—	90	13,87	10,23	4,9	194,1
354,13	Картофель запечённый дольками	—	—	180	8,85	6,44	43,51	271,9
375,01	Чай с лимоном	—	—	200	0,24	0,06	15,22	58,58
66037,10	Кондитерское изделие /Печенье	30	20	—	1,4	1,81	11,0	63,1
519,01	Компот из смеси сухофруктов	200	200	—	0,06	0,02	20,73	78,2
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	70	70	1,32	0,24	17,10	90,5
Итого стоимость комплексного обеда:		116,05 руб.	119 руб.	119 руб.				

ПОЛДНИК							
202,36	Макаронник с мясными изделиями	—	100	9,99	9,54	23,1	220,5
738,36	Мучное кулинарное изделие / Пирожок с зеленым луком и яйцом	100	50	9,29	5,71	38,0	242,8
409,07	Напиток фруктовый из ягодной смеси	200	200	0,05	0	15,0	56,4
Итого стоимость полдника:		40 руб.	50 руб.				

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)							
288,48	Птица порционная с овощами	90		16,15	17,02	48,46	407,63
171,15	Гречка отварная с маслом сливочным		150	7,6	7,25	37,28	223,44
408,08	Отвар шиповника		200	0,3	0,14	19,8	85,25
5,01	Хлеб пшеничный			3,8	0,40	24,25	117,50
Итого стоимость уплотненного полдника:				28 руб.			

Группировочная ведомость к отчету

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

Заведующая производством _____

Руководитель образовательного учреждения _____



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"АЛЬТЕРНАТИВА"**

МЕНЮ



День недели: Пятница
(неделя 1)
Дата: 12 декабря 2022

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

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11лет/18л			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК							
28.01	Фрукт порционно/ Яблоко	100	100	0,4	0,4	10	42,7
140.02/213	Омлет запечённый с картофелем и маслом сливочным	150	200	10,7/15,5	36,0/38,34	15,8/18,3	349,9/380,3
691.08	Какао с молоком	200	200	4,68	5,15	22,58	151,5
5.375.39	Хлеб пшеничный	60	80	3,80	0,40	24,25	117,5
Итого стоимость комплексного завтрака:		83 руб.	87руб				

№ рецептуры	Наименование	Обед (7-11 лет) Выходные	Обед №1 (11-18 лет) комплекс	Обед №2 комплекс	Энергетическая ценность блюда			
					Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ОБЕД								
20.08/52.21	Салат из свеклы с растительным маслом	60	60	--	0,86	1,56	5,13	37,43
171.18	Яйцо отварное с зеленым горошком	--	--	20/10	0,03	0,1	1,1	6,9
192.32	Пельмени с бульоном и зеленью	100/100	100/100	--	12,9	11,41	29,29	264,0
489.51	Рагу из птицы «По-домашнему» с овощами	250	250	--	15,73	14,6	28,9	236,03
192.30	Суп картофельный с вермишелью на бульоне	--	--	250	19,1	21,3	43,5	431,8
288.51	Птица запечённая с овощами	--	--	90	13,89	12,37	1,38	168,97
171.07	Каша гречневая с маслом сливочным	--	--	180	3,9	11,10	26,42	164,11
409.07	Напиток фруктовый	--	--	200	0,2	0,1	15	56,9
407	Сок фруктовый	200	200	--	0	0,3	22,2	86,4
5.37	Хлеб ржано-пшеничный	70	70	70	1,32	0,24	17,10	90,5
Итого стоимость комплексного обеда:		116,05 руб.	119руб.	119 руб.				

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Энергетическая ценность блюда			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ПОЛДНИК							
401.22	Оладьи «Домашние» с маслом сливочным	150	150	6,68	3,36	46,06	243,7
304.05/304	Кисло-молочный напиток/Ряженка	150	200	5,4/7,2	5,06,6	21,6/	158,0
Итого стоимость полдника:		40 руб.	50 руб.				

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Энергетическая ценность блюда			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)							
3.01	Гастрономия /Сыр порционно		10	2,3	2,95	0	36,4
279.41	Тефтели «Детские» тушеные в овощном соусе		90	12,51	17,31	6,05	229,59
332.00	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		150	5,70	3,43	36,45	190,31
303.03	Кофейный напиток с сахаром		200	0	0	19,96	74,85
5.01	Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,25	117,5
Итого стоимость уплотненного полдника:			83 руб.				

Группировочная ведомость к отчету

Завтрак			Обед №1	Обед №2	Полдник		Уплотненный полдник (вторая смена)
7-11 лет (сочетание питания)	7-11 лет (рациональная диета)	12-18 лет (рациональная диета)	12-18 лет (комплекс)	12-18 лет (сочетание)	7-11 лет	12-18 лет	

Заведующая производством: _____

Руководитель образовательного учреждения: _____

