

**МЕНЮ**



День недели: Понедельник  
(неделя 1)  
Дата: «06» марта 2023 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
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>							
28.01	Фрукт порционно/ Яблоко	100	100	0,4	0,4	10	42,7
74,21/ 71,26	Каша с молоком овсяная с маслом сливочным	200	250	8,68/ 11,38	12,51	31,2/ 33,6	251,95/ 253,4
693,08	Какао с молоком	200	200	4,68	5,15	22,58	151,5
0,09	Хлеб пшеничный	60	80	4,56/ 6,08	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>								
№ рецептуры	Наименование	Обед (7-11 лет) болюменная	Обед №1 (11-18 лет) комплекс	Обед №2 комплекс	Пищевые вещества 7-11 и 11-18 лет			Энергетическая ценность блюда
					Белки	Жиры	Углеводы	
50,09/ 50	Салат из свеклы с сыром заправленный р/м	60	60	60	1,99	4,53	4,95	68,27
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
332,26/ 332,28	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	180	--	5,7/6,8	3,43/4,11	36,45/ 43,74	270,31/ 228,38
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
5,01	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>							
№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11 и 11-18 лет			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
54,53	Салат «Леди» мясоовощной заправленный сметаной	--	50	3,44	5,48	3,19	76,37
493,31	Мучное кулинарное изделие/ Ватрушка с творожной начинкой	100	100	12,8	7,6	40,5	280,5
407,0	Сок фруктовый	200	200	0,2	0,26	22,2	86,39
<b>Итого стоимость полдника:</b>		<b>40 руб.</b>	<b>50 руб.</b>				

<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)</b>							
№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11 и 11-18 лет			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
267,73	Ромштекс «Школьный», запеченный под овощами	75/15		17,6	13,12	1,49	225,96
171,10	Пшеничный гарнир 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 ржано-пшеничный	50		3,80	0,40	24,25	117,5
<b>Итого стоимость полдника:</b>		<b>83 руб.</b>					

**Группировочная ведомость к отчету**

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

Заведующая производством \_\_\_\_\_  
 Руководитель отдела \_\_\_\_\_  
 (подписи и печати)

**ООО «АЛЬТЕРНАТИВА» ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ОГРАНИЧЕННУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"АЛЬТЕРНАТИВА"**

**МЕНЮ**



День недели: Вторник  
(неделя 1)  
Дата: 4 » марта 2023

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

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11 и 11-18а			Энергетическая ценность	
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>								
3.02/3.00	Гастрономия /Сыр	15	20	2,32/4,64	2,95/5,9	0	36,4/72,8	
71.22/4001.28	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	220	250	10,6/11,09	14,38/15,78	42,24/40,8	327,01/380,2	
303.23	Кофейный напиток с молоком	200	200	5,0	3,2	24,66	141,38	
65.13/5.39	Хлеб пшеничный	60	80	4,36/6,08	0,48/0,64	29,52/39,36	133,2/171,6	
<b>Итого стоимость комплексного завтрака:</b>		<b>83 руб.</b>	<b>87 руб.</b>					
<b>ОБЕД</b>								
№ рецептуры	Наименование	Обед (7-11 лет) бюджетный	Обед № 1 (11-18 лет) комплекс	Обед № 2 комплекс	Пищевые вещества 7-11 и 11-18а			Энергетическая ценность блюда
					Белки	Жиры	Углеводы	
0.09	Салат «Фасолька» заправленный растительным маслом	60	60	---	1,67	2,35	9,75	64,39
171.19	Яйцо отварное с зеленым горошком	--	--	20/20	2,38	0,12	2,02	28,3
124.41/124.56	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной/ Щи из свежей капусты на бульоне	200/10	250	250	1,4/1,76	3,96/4,95	16,3/17,9	171,8/149,7
436.98	Картофель тушеный с мясом рубленый	--	--	230	3,25	9,25	22,02	138,76
239.48/239.50	Тефтели из рыбы тушеные в овощном соусе	90	90	--	21,12	27,11	35,22	329,3
520.24/520.25	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	--	3,25/3,90	9,25/11,1	22,02/26,42	138,76/164,11
349.10	Компот из смеси сухофруктов	200	200	--	0,22	0	19,44	76,75
375.01	Чай с черным с лимоном	--	--	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>								
520.20	Крокеты картофельные	--	50		4,3	6,7	23,7	175,87
432.28	Мучное кулинарное изделие/Эчпочмак	100	100		8,04	3,88	35,5	230,25
409.07	Компот из яблоч и ягод	200	200		1,00	0,00	20,20	79,8
<b>Итого стоимость полдника:</b>		<b>40 руб.</b>	<b>50 руб.</b>					
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)</b>								
28.02	Фрукт порционно/ Яблоко		100		8,96	0,2	8,10	40,0
340.23	Омлет натуральный с маслом сливочным		150		11,38	8,3	2,89	140,3
351.01	Кисель фруктовый		200		8,83	8,82	18,82	75,25
5.01	Хлеб ржано-пшеничный		50		3,8	0,4	24,20	117,0
<b>Итого стоимость ужина:</b>			<b>83 руб.</b>					

*Государственная ведомость в отчете*

7-11 лет (свойские питансе)	Завтрак		10-18 лет (комплекс)	Обед № 2 (комплекс)	12-18 лет (комплекс)	12-18 лет (комплекс)	Уплотненный полдник (вторая смена)
	7-11 лет (родительская пища)	12-18 лет (родительская пища)					

Заведующая производством \_\_\_\_\_

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



ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "АЛЬТЕРНАТИВА"

МЕНЮ



День недели: Четверг  
(неделя I)  
Дата: «9» марта 2023

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

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11, 11-18 лет			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
478,28	Картофельная запеканка с рубленными мясными изделиями под соусом сметанным	200	200	12,52	13,57	37,12	329,52
407	Сок фруктовый	200	200	0,2	0,26	22,2	86,4
5,37/ 5,39	Хлеб пшеничный	60	80	4,56/ 6,08	0,48/ 0,64	28,52/ 39,36	133,2/ 177,6
<b>Итого стоимость комплексного завтрака:</b>		<b>83 руб.</b>	<b>87 руб.</b>				
<b>ОБЕД</b>							
Наименование		Обед №1 (7-11 лет) комплексный	Обед №2 (11-18 лет) комплексный	Энергетическая ценность блюда			
72,20	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	60	60	0,95	3,10	5,17	52,68
28,01	Фрукт порционно/ Яблоко	--	100	0,4	0,4	10,0	42,7
99,91/ 124,85	Суп овощной «Летний» на бульоне	200	250	2,0/ 7,25	5,2/ 7,0	9,0/ 42,0	88,1/ 256,62
267,66	Крокеты «Детские» тушеные под овощным соусом	90	90	13,70	15,01	14,92	250,85
330,01/ 230,06	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	180	17,26/ 20,71	2,85/ 3,43	38,12/ 45,74	250,46/ 300,55
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	1,7	2,26	13,8	78,89
519,01	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,22	0	19,44	76,75
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	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>							
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/ 4,6	5,71/ 2,88	38,0/ 19,0	242,81/ 121,4
409,07	Напиток фруктовый из ягодной смеси	200	200	0,05	0,01	14,97	56,43
<b>Итого стоимость полдника:</b>		<b>40 руб.</b>	<b>50 руб.</b>				
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)</b>							
288,48	Птица, порционная с овощами		90	13,89	12,37	1,38	168,97
171,15	Гречка отварная с маслом сливочным		150	7,58	7,25	37,28	223,44
408,08	Отвар шиповника		200	0,34	0,14	19,8	85,25
5,01	Хлеб ржано-пшеничный		70	3,8	0,40	24,25	117,50
<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 (родительская плата)	7-11 лет (родительская плата)	12-18 лет (родительская плата)	12-18 лет (родительская плата)	7-11 лет (родительская плата)	12-18 лет (родительская плата)

Заведующая производством

Руководитель образовательного учреждения



ИЗДАНИЕ: 03.03.2023  
**"АЛЬТЕРНАТИВА"**

**МЕНЮ**



День недели: Пятница  
 (неделя 1)  
 Дата: 10 марта 2023

Утверждаю:  
 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>								
28.01	Фрукт порционно/ Яблоко	100	100	0,4	0,4	10	42,7	
340.02/ 213	Омлет, запечённый с картофелем и маслом сливочным	150	200	10,7/ 14,2	36,0/ 47,97	15,81/ 21,08	349,9/ 466,5	
693.08	Какао с молоком	200	200	4,68	5,13	22,58	151,5	
5.37/ 5.39	Хлеб пшеничный	60	80	4,56/ 6,08	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>								
№ рецептуры	Наименование	Обед №1 (7-11 лет) комплекс	Обед №1 (11-18 лет) комплекс	Обед №2 комплекс	Энергетическая ценность блюда			
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	4,9
392.32	Пельмени с бульоном и зеленью	100/100	100/100	--	12,93	11,41	29,29	264,0
489.51	Рагу из птицы «По-домашнему» с овощами	250	250	--	15,73	14,66	28,92	236,0
392.30	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	1,9	11,10	26,42	164,11
409.07	Напиток фруктовый	--	--	200	0,2	0,1	15	56,9
407	Сок фруктовый	200	200	--	0,2	0,3	22,2	86,4
5.37	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>								
401.22	Оладьи «Домашние» с маслом сливочным	150	150		6,68	3,36	46,06	243,7
304.05/ 304	Кисломолочный напиток/Ряженка	150	200		5,4/ 7,2	5,0/ 6,66	21,6	158,0
<b>Итого стоимость полдника:</b>		<b>40 руб.</b>	<b>50 руб.</b>					
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)</b>								
279.41	Биштекс «Детский» тушеные в овощном соусе		90		12,51	17,31	6,05	229,59
332.26	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	74,9
5.01	Хлеб ржано-пшеничный		50		3,80	0,40	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 \_\_\_\_\_

