

**"АЛЬТЕРНАТИВА"**

**МЕНЮ**



День недели Понедельник  
(неделя 2)  
Дата: « 30 » января 2023 г

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

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Средние показатели (7-11-18л)			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>							
120.2	Салат «Фруктовый» с сахарной пудрой	100	100	0.03	0.03	0.20	82.3
470.21.670.24	Блинчики с молоком сгущенным	155/30	200/30	25.02.26.06	5.48.5.7	82.25.85.7	416.85.521.06
401.25	Кофейный напиток с молоком	200	200	0.00	0.20	24.66	141.28
401.1	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>				

**ОБЕД**

Наименование	Обед (7-11 лет) (по меню)	Обед №1 (11-18 лет) (комплекс)	Обед №2 (комплекс)	Средние показатели (7-11-18л)			Энергетическая ценность блюда	
				Белки	Жиры	Углеводы		
41.07	Салат «Витаминный» капуста с зеленым горошком, заправленный растительным маслом	60	60	0.72	5.41	0.32	77.73	
170.22	Салат «Консул», заправленный растительным маслом	---	---	60	0.7	0.06	3.14	6.43
442.30.000.002.000.00	Борщ «Сибирский» с фасолью на бульоне	200	250	250	1.77.2.74	2.65.5.45	12.74.16.05	108.71.74.56
205.71	Шницель «Тотоша» запеченный с овощами	90	90	---	0.94	0.07	4.0	230.92
117.26.01.18	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	180	---	1.70.8.84	1.13.5.30	16.40.43.74	290.11.158.78
270.41	Тфтели «Детские», тушенные с овощами	---	---	800/10	11.76	16.23	16.72	115.20
250.06	Гороховое пюре с маслом сливочным	---	---	180	20.71	1.47	43.74	540.55
475.31	Чай черный с лимоном	---	---	200	0.24	0.00	13.22	18.78
407	Сок фруктовый	200	200	---	0.7	0.20	22.20	86
418	Хлеб ржано-пшеничный	70	70	70	1.47	0.16	7.94	126.7
<b>Итого стоимость комплексного обеда:</b>		<b>116,05 руб.</b>	<b>119 руб.</b>	<b>119 руб.</b>				

**ПОЛДНИК**

74.51	Салат «Столичный» заправленный сметаной	---	50	5.44	5.48	3.09	76.77
476.11	Мучное кулинарное изделие / Пирожок печеный с мясоовощной начинкой	100	100	3.18	11.18	40.29	247.00
175.01	Чай черный с лимоном	200	200	0.74	0.06	15.22	18.78
<b>Итого стоимость полдника:</b>		<b>40 руб.</b>	<b>50 руб.</b>				

**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)**

5100	Гастрономия - Сыр порционно	20	---	4.64	0.8	0	72.00
401.04	Оладьи «Домашние» с подливой сладкой (молоко сгущенное)	200/30	---	10.14	0.21	12.20	186.54
119.01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	---	---	---	---	76.3
418	Хлеб ржано-пшеничный	20	---	---	---	---	4.00
<b>Итого стоимость полдника:</b>		<b>83 руб.</b>					

Группировочная ведомость к отчету

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

Заведующая производством

Руководитель обязательного учета



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"АЛЬТЕРНАТИВА"**

**МЕНЮ**



День недели: Вторник  
(неделя 2)  
Дата: «31» января 2023

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

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>							
3.02 3.00	Гастрономия: Сыр	15	20	2,9 4,64	3,8 5,90	0	45,4 72,8
3 173,26	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	220	250	7,43 8,88	8,65 11,15	46,9 49,30	258,0 284,75
693,10	Какао с молоком	200	200	4,7	5,15	22,58	151
0,13 5,19	Хлеб пшеничный	65	80	4,56 6,8	0,48 0,64	29,52 39,36	133,2 177,0
<b>Итого стоимость комплексного завтрака:</b>		<b>83 руб.</b>	<b>87 руб.</b>				

**ОБЕД**

Наименование	Обед (7-11 лет) (индивидуальный)	Обед №1 (11-18 лет) (комплекс)	Обед №2 (комплекс)	Энергетическая ценность блюда			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
0,09 Салат «Фасолька» заправленный растительным маслом	60	60	---	1,67	2,35	9,75	64,59
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 гренками/ Суп овощной на бульоне	200/50	250	250	5,80 6,22	5,60 9,60	31,60 11,82	205,30 155,75
373,17 Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-луковым соусом	90	90	---	18,80	8,9	27,22	290,80
291,55 Плов с птицей	---	---	230	16,5	17,02	48,46	407,63
436,26 520,25 Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	---	1,29 1,86	0,25 19,58	22,62 26,42	138,76 164,11
668,19 80 668,07 0 Кондитерское изделие/ печенье	30	20	---	1,71 0	2,26 1,87	13,8 12,5	78,89 69,1
407,0 Сок фруктовый	---	---	200	0,2	0,26	22,20	36
349,10 Компот из смеси сухофруктов	200	200	---	0,22	0	19,44	76,75
5,94 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>				

**ПОЛДНИК**

47,12 Салат овощной «Березка»	---	50	---	1,95	3,19	1,96	44,28
432,28 Мучное кулинарное изделие /Эчпочмак	100	100	---	8,04	5,88	15,5	230,25
519,00 Напиток фруктовый	200	200	---	0,3	0	15,0	56
<b>Итого стоимость полдника:</b>		<b>40 руб.</b>	<b>50 руб.</b>				

**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)**

223,69 Пудинг творожно-пшеничный с соусом	---	170	---	14,92	14,48	31,51	337,26
408,03 Отвар шиповника	---	200	---	0,34	0,14	19,8	85,25
5,01 Хлеб пшеничный	---	50	---	3,8	0,4	24,25	117,5
<b>Итого стоимость уплотненного полдника:</b>		<b>83 руб.</b>					

**Группировочная ведомость к отчету**

7-11 лет (суммарные показатели)	Завтрак		Обед №1 (суммарный)	Обед №2 (суммарный)	11 лет	12-18 лет	Полдник	Уплотненный полдник (вторая смена)
	7-11 лет (продукты питания)	12-18 лет (продукты питания)						
заведующая производством _____ Руководитель образовательного учреждения _____								



"АЛЬТЕРНАТИВА"

МЕНЮ



День недели: Среда  
(неделя 2)  
Дата: « 1 » февраля 2023

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

№ рецептуры	Наименование	Выход		Пищевая ценность				
		7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
<b>ЗАВТРАК</b>								
001	Гастрономия / Сыр порционно	10	10	2,2	2,95	0	66,40	
706/04	Мучное кулинарное изделие / Булочка творожная	60	60	6,69	5,77	29	194,89	
101/14 / 101/1	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	250	7,12 / 8,9	14,8	11,06 / 38,8	247,6 / 322,61	
351/01	Кисель фруктовый	200	200	0,03	0,02	18,62	75,25	
307/3/39	Хлеб пшеничный	60	80	5,6/8	0,5 / 0,64	29,5 / 39,56	133,2/177,6	
<b>Итого стоимость комплексного завтрака:</b>		<b>83руб.</b>	<b>87руб.</b>					
<b>ОБЕД</b>								
	<b>Наименование</b>	<b>Обед (7-11 лет) (количество)</b>	<b>Обед (11-18 лет) (количество)</b>	<b>Обед № 2 комплекс</b>	<b>Энергетическая ценность блюда</b>			
60/08	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	60	60	---	1,99	4,53	4,95	68,27
67/07	Овощи порционно/ Зеленый горошек	---	---	30	0,53	0,06	1,95	12,0
124/11 / 124/6	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной Щи из свежей капусты на бульоне из птицы	200/10	250	250	1,8 / 1,76	9,96 / 14,95	8 / 7,90	71,80 / 89,70
208/51	Птица, порционная запечённая с овощами	90	90	---	13,89	12,37	1,38	168,97
350/02 / 250/08	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	180	---	17,26 / 20,71	2,85 / 3,67	18,15 / 28,74	250,46 / 300,55
45/08	Пельмени отарные под овощным соусом	---	---	180/50	21,94	23,7	50,16	490,11
75/01	Чай черный с лимоном	200	200	200	0,24	0,06	15,32	38,58
1/08	Хлеб ржано-пшеничный	70	70	70	1,85	0,56	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	567,7
420/13	Напиток из яблок	200	200	---	0	0	13,7	59,3
<b>Итого стоимость полдника:</b>		<b>40 руб.</b>	<b>50 руб.</b>					
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)</b>								
267/06	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	---	5,7	4,0	38,9	196,2
407	Сок фруктовый	---	200	---	0,2	0,26	22,20	86
4/08	Хлеб ржано-пшеничный	---	50	---	0,8	0,4	24,25	117,5
<b>Итого стоимость уплотнённого полдника:</b>		<b>83 руб.</b>						

Группировочная ведомость к отчету

Завтрак		Обед №1		Обед № 2	Полдник		Уплотненный полдник (вторая смена)
7-11 лет (количество порций)	7-11 лет (энергетическая ценность)	12-18 лет (количество порций)	12-18 лет (энергетическая ценность)	12-18 лет (количество порций)	7-11 лет	12-18 лет	

Заполняется производителем

Руководитель производственного подразделения

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"АЛЬТЕРНАТИВА"

МЕНЮ



День недели Четверг  
(неделя 2)

Дата: 2 февраля 2023

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

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>							
28.01	Фрукт порционно/Яблоко	100	100	0,80	0,80	10,0	42,30
279.41	Тефтели «Детские» тушеные в овощном соусе	90	100	12,51 0,29	19,31 39,23	16,05 36,72	229,59 255,1
143.27	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
173.39	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>				

ОБЕД

Наименование	Обед №1 (7-11 лет) комплекс	Обед №1 (11-18 лет) комплекс	Обед №2 комплекс	Энергетическая ценность блюда			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
7.08 Салат «Витаминный» капуста с кукурузой заправленный растительным маслом	60	60	—	1,8	2,5	7,8	61,0
44.85 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
140.98 Картофель тушеный с мясными изделиями	230	230	—	11,74	13,60	31,79	94,60
155.22 348.02 Голубцы ленивые «Любительские» под соусом овощным	—	—	180/50	16,5	16,03	49,92	381,39
119.01 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
17.18 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>				

ПОЛДНИК

401.21 Оладьи «Домашние» с маслом сливочным	150	150	—	6,68	3,36	46,06	243,7
304.05 304 Кисломолочный напиток	150	200	—	5,4 7,2	5,0 6,6	21,6 22,3	158,0
<b>Итого стоимость полдника:</b>		<b>40 руб.</b>	<b>50 руб.</b>				

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)

291.53 Плов с птицей	—	230	—	16,15	17,02	48,46	407,63
149.10 Компот из смеси сухофруктов	—	200	—	0,22	0	19,44	76,8
17.00 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 (показатели по возрасту)	7-11 лет (по возрасту)	12-18 лет (по возрасту)	12-18 лет (комплекс)	12-18 лет (комплекс)	7-11 лет 12-18 лет	

Заведующая производством

Составитель образовательного учреждения



ИСТОЧНИК РАВНОВЕСИЯ ИЗОБИЛИЯ И НЕИЗБИЛИЯ ПИТАНИЯ ИЗОБИЛИЕМ И НЕИЗБИЛИЕМ ПИТАТЕЛЬНОСТИ  
"АЛЬТЕРНАТИВА"

МЕНЮ



День недели: Пятница  
(неделя 2)  
Дата: « 3 февраля 2023

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

№ рецептуры	Наименование	Выход		Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>							
28.01	Фрукт порционно/Яблоко	100	100	0.90	0.2	8.10	40.0
40.22 340.20	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	200	11.4 13.5	8.3 11.06	2.89 3.85	140.5 187.66
450	Чай черный с сахаром	200	200	0.2	0.05	15.01	88
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 №1		Обед №2		Энергетическая ценность	
		7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	блюда	
72.22	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	60	60	—	0.95	4.88	9.87
3.87	Салат «Молодость» заправленный растительным маслом	—	—	60	4.22	0.23	0.20
155.60 155.64	Суп картофельный с клецками на бульоне	200	250	250	5.16 6.30	4.16 5.20	19.1 23.87
90.02	Котлета куриная запеченная с овощами	90	90	—	16.55	16.03	49.92
171.15 171.07	Гречка отварная с маслом сливочным	150	180	—	7.58 8.85	7.25 8.44	37.28 43.51
267.71	Шницель «Тотоша» запеченный с овощами	—	—	90	18.04	9.67	4.00
171.21	Гарнир пшеничный с маслом сливочным	—	—	180	20.71	3.43	45.74
407	Сок фруктовый	200	200	—	0.3	0.26	22.20
480	Чай черный с сахаром	—	—	200	0.2	0.05	15.01
5.38	Хлеб ржано-пшеничный	70	70	70	1.32	0.24	13.10
<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	21.7
476.08	Мучное кондитерское изделие: Пирожок печеный с фруктовой начинкой (яблоко)	100	100	—	17.8	18.0	48.7
420.12	Напиток из яблок и лимона	200	200	—	0.1	0.04	13.17
<b>Итого стоимость полдника:</b>		<b>40 руб.</b>	<b>50 руб.</b>				
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК (вторая смена)</b>							
259.48	Тефтели из рыбы тушеные под овощным соусом	—	90	—	21.12	27.11	35.22
520.27	Картофельное пюре с маслом сливочным	—	150	—	3.25	9.25	22.02
175.01	Чай черный с лимоном	—	200	—	0.24	0.06	15.22
5.38	Хлеб ржано-пшеничный	—	50	—	3.8	0.4	24.25
<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	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет						
Среднее значение (руб.)	Среднее значение (руб.)								

Заведующая производством

Руководитель образовательного учреждения

