



День недели: **Понедельник**
(неделя 2)

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



МЕНЮ

№ рецептуры	Название блюда	Масса 1-4 класс грамм	Масса 5-11 класс грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энерг. ценность
Понедельник, 2 неделя							
Завтрак							
102,20	Салат-коктейль фруктовый	100	120	0,7/0,8	0,3/0,4	12/ 14,3	53,4/ €
375,01	Чай с лимоном	200	200	0,6	0,2	7	32,4/ €
679,34	Блины со сгущенным молоком	200	200	15,6	13,7	87,5	535,5/ €
Пром.	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	500	550	16,9/ 19,3	14,2/ 14,5	106,5/ 123,6	621,3/ €
Обед							
20,08	Салат из свеклы с маслом растительным	60	60	0,9	2,5	5,3	46,8
124,41	Щи из свежей капусты со сметаной	200	250	4,7/ 5,8	5,6/ 7	5,7/ 7,1	92,2/ €
332,26	Макароны отварные	150	180	5,3/ 6,4	4,9/ 5,9	32,8/ 39,4	196,8
267,76	Крокеты "Детские" с соусом овощным	90	100	19,3/ 21,5	16,9/ 18,8	21,3/ 23,7	315,1
349,1	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,4	0	21,6	88,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	60	3,3/ 4	0,6/ 0,7	19,8/ 23,8	97,8/ €
	Итого за Обед	750	850	33,9/ 39,3	30,5/ 34	106,5/ 125,8	836,4
Полдник							
3003	Драники с соусом		60	1,7/0,3	4/1,5	10,9/ 0,4	86,2
420,13	Компот из яблок	200	200	0,2	0,2	6,7	29,1
53,27	Пирожок печёный мясо-овощной	100	100	11,6	7,9	41,9	284,
	Итого за Полдник	300	360	11,8/ 13,8	8,1/ 13,6	48,6/ 59,9	314,
	Итого за день	1550	1760	62,6/ 72,4	52,8/ 62,1	261,6/309,3	177,



День недели: **Вторник**
(неделя 2)

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



МЕНЮ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энер.ценно
		1-4 класс	5-11 класс				
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
53,27	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200	250	7,1/ 8,9	9,7/12,2	32,3/40,4	245,5/ 306,8
303,03	Кофейный напиток	200	200	0,5	0,3	5,6	26,7
740.02	Шанежка наливная	80	80	8	4,5	37,1	220,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	500	550	17,1/ 18,9	14,7/17,2	84,8/ 92,9	539,9/ 601,2
	Обед						
24,25	Овощная нарезка	30	50	0,3/ 0,5	0/ 0,1	1/ 1,7	5,8/ 9,7
81,21	Свекольник	250	300	5,7/ 6,8	7,8/ 9,4	12,1/14,6	141,7/ 170
392,24	Пельмени отварные	150	150	24,1	22,8	46,2	486,5
331,02	Соус сметано-томатный	50	50	1,6	4,3	3,4	59
430	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	60	3,3/ 4	0,6/ 0,7	19,8/ 23,8	97,8/ 117,4
	Итого за Обед	730	810	35,4/ 37,4	35,6/ 37,4	87,7/ 94,9	814,1/ 865,9
	Полдник						
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	200	0,1	0,1	6,4	26,8
432,28	Эчпочмак	100	100	8,6	6,8	33,4	229,4
338,08	Фруктовая нарезка		50	0,2	0,2	6,7	29,3
	Итого за Полдник	300	350	8,7/ 8,9	6,9/ 7,1	39,8/46,5	256,2/ 285,5
	Итого за день	1530	1710	61,2/65,2	57,2/ 61,7	212,3/ 234,3	1610,2/1753



День недели: **Среда**
(неделя 2)

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



МЕНЮ

№ рецептуры	Название блюда	Масса 1-4 класс	Масса 5-11 класс	Белки	Жиры	Углевод	Энер.цен
		грамм	грамм	грамм	грамм	грамм	ность ккал
Среда, 2 неделя							
Завтрак							
Пром.	Яблоко	120	120	0,5	0,5	11,8	53,3
219,19	Вареники с творогом	130	170	15,5/20,2	14,8/19,4	38,3/50,1	348,6/455,9
331,1	Соус молочный сладкий	30	30	2,2	2,6	16,7	98,2
5693,11	Какао с молоком	200	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	30	1,5/ 2,3	0,2/ 0,2	9,8/ 14,8	46,9/ 70,3
	Итого за Завтрак	500	550	24,4/29,9	21,6/26,2	89,1/105,9	647,4/778,1
Обед							
0,05	Закуска овощная	30	30	0,5	1	1,5	17,2
102,08	Суп картофельный с горохом	200	250	7,3/9,1	4,7/ 5,9	15/ 18,8	131,9/ 164,8
255,13	Рис с овощами	150	180	3,2/ 3,8	5,7/ 6,8	26/ 31,2	167,8/201,4
33,22	Котлета «Аппетитная»	90	100	17,7/19,7	17/ 18,9	17,2/ 19,2	293/325,5
375,01	Чай черный с лимоном	200	200	0,4	0,1	5,2	23,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	60	3,3/ 4	0,6/ 0,7	19,8/ 23,8	97,8/ 117,4
	Итого за Обед	720	820	32,4/37,5	29,1/33,4	84,7/99,7	731,4/850
Полдник							
420,12	Компот из яблок и лимона	200	200	0,2	0,1	6,2	26,4
476,08	Пирожок с фруктовой начинкой	100	100	5,3	3,4	43,4	225,4
102,2	Фруктовая нарезка		50	0,3	0,2	6	26,5
	Итого за Полдник	300	350	5,5/5,8	3,5/3,7	49,6/55,6	251,8/278,3
	Итого за день	1520	1720	62,3/73,2	54,2/63,3	223,4/261,2	1630,6/1906



День недели: **Четверг**
(неделя 2)

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



МЕНЮ

№ рецептуры	Название блюда	Масса 1-4 класс	Масса 5-11 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен
		грамм	грамм	грамм	грамм	грамм	ккал
Четверг, 2 неделя							
Завтрак							
118,06	Морковь в нарезке	50	60	0,7/0,8	0,1/0,1	3,5/4,1	16,9/20,2
332,26	Макаронны отварные	150	150	5,3	4,9	32,8	196,8
279,28	Тефтели "Детские" с овощами тушёными	90	100	9,4/12,5	12,4/16,6	13,1/17,4	201,5/268,7
430,1	Чай витаминизированный	200	200	0,3	0,1	1,6	8,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	60	3/ 4,6	0,3/ 0,5	19,7/ 29,5	93,8 /140,6
Итого за Завтрак		500	550	18,7/ 23,8	17,8/22,3	70,7/ 90,8	517,6/ 658,
Обед							
171,15	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7,1/ 9,3	3,7/ 8,4	31,2/ 40,6	186,3/ 275,
140,11	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	5,4/6,7	5,5/ 6,9	15,5/ 19,4	133,3/ 166
171,05	Яйцо вареное	20	30	2,4/ 3,6	2/ 3	0,1/ 0,2	28,3/ 42,4
34,01	Фрикадельки "Детские" тушеные с соусом овощным	90	100	10,1/11,9	13,2/15,2	14,2/16,7	215,7/227,
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	200	0,5	0,1	25,3	104,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	60	3,3/ 4	0,6/ 0,7	19,8/ 23,8	97,8/ 117,
Итого за Обед		710	810	28,8/ 34,2	25,1/ 32,3	106,1/123,5	765,8/ 92,
Полдник							
401,22	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	150	10,1	15,3	50,3	379,2
Пром.	Кисломолочный продукт	150	200	4,4/ 5,8	3,8/ 5	6,3/ 8,4	76,4/ 101,
Итого за Полдник		300	350	14,5/ 15,9	19,1/20,3	56,6/ 58,7	455,6/ 48
Итого за день		1510	1710	62/73,9	62/ 74,9	233,4/ 273	1739/206



День недели: Пятница
(неделя 2)

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



МЕНЮ

№ цептуры	Название блюда	Масса 1-4 класс грамм	Масса 5-11 класс грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энер.цен кка
Пятница, 2 неделя							
Завтрак							
219,2	Сырники творожные	120	160	23,7/29,7	10,7/13,4	18,1/22,6	263,9/329
21,01	Соус ягодный сладкий	50	50	0,2	0	10,1	41,7
430,0	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	15	62,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	40	2,3/ 3	0,2/ 0,3	14,8/ 19,7	70,3/ 93,8
Пром.	Фрукт свежий	120	120	1,1	0,2	9,7	45,4
	Итого за Завтрак	520	560	27,7/35,1	11,2/14,4	67,7/82,8	483,7/601
Обед							
83,06	Нарезка овощная "Ассорти"	30	30	0,4	0	1,1	6,2
55,75	Суп картофельный с клецками	200	250	7,4/ 5,8	3,9/4,1	20,1/14,2	145,1/111
18,02	Картофель отварной	150	180	4,1/4,9	5/6	24,2/29,1	158,1/ 188
79,39	Тефтели «Новинка»с овощами тушеными	90	100	12,3/13,6	17,3/19,3	15,3/17	266,3/299
Пром.	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	60	3,3/ 4	0,6/ 0,7	19,8/ 23,8	97,8/ 118
	Итого за Обед	720	820	28,5/29,7	27/30,3	100,7/105,4	760,1/868
Полдник							
45,78	Компот из яблок и шиповника	200	200	0,2	0,1	6,7	28,5
38,36	Пирожок с зелёным луком и яйцом	100	100	9,7	6,7	38,9	254,5
520,2	Крокеты картофельные		50	2,2	5,2	11,6	101,8
	Итого за Полдник	300	350	9,9	6,8	45,6	283
	Итого за день	1540	1730	66,1/77,3	45/56,8	214/ 249,3	1526,8



День недели: Суббота
(неделя 2)

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



Меню

№ рецептуры	Название блюда	Масса 1-4 класс грамм	Масса 5-11 класс грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энергетическая ценность ккал
Суббота, 2 неделя							
Завтрак							
51,76	Салат из моркови с яблоками	60	60	0,6	1,9	7,4	49,3
315,45	Пудинг из творога с рисом	150	180	24/28,8	10,7/12,8	15,8/19	255,4/306,4
315,45	Соус молочный сладкий	50	60	1,8/2,1	2,9/3,5	9,7/11,6	72/86,4
693,11	Какао с молоком	200	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	510	550	34,9/40	19,4/ 22,1	70/ 75,1	594,3/ 659,7
Обед							
33	Салат "Дальневосточный"	50	60	0,8/1	2,1/2,5	13,6/16,3	75,9/91,1
99,21	Суп овощной "Летний"	200	200	4	2,9	6,8	69,1
171,08	Каша пшеничная рассыпчатая	150	180	6,4/7,7	6,5//7,8	35,5/42,6	225,8/271
239,48	Тефтели из рыбы под соусом овощным	90	100	19,2/21,3	11,5/12,8	24/26,6	276,3/307
15519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	200	0,1	0,1	6,5	26,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	60	3,3/ 4	0,6/ 0,7	19,8/ 23,8	97,8/ 117,4
	Итого за Обед	740	800	33,8/38,1	23,7/26,8	106,2/122,6	771,8/882,5
Полдник							