



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 ккал |
|------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|------------------------|-------------------|-------------------|---------------------|----------------------|
| Понедельник, 2 неделя | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 102,20 | Салат-коктейль фруктовый | 100 | 120 | 0,7/0,8 | 0,3/0,4 | 12/ 14,3 | 53,4/ 64,8 |
| 375,01 | Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,6 | 0,2 | 7 | 32,4/ 33,0 |
| 679,34 | Блины со сгущенным молоком | 200 | 200 | 15,6 | 13,7 | 87,5 | 535,5/ 549,2 |
| 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/ 687,3 |
| 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/ 109,0 |
| 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/ 117,6 |
| | 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 | 284,0 |
| | Итого за Полдник | 300 | 360 | 11,8/ 13,8 | 8,1/ 13,6 | 48,6/ 59,9 | 314,0 |
| | Итого за день | 1550 | 1760 | 62,6/ 72,4 | 52,8/ 62,1 | 261,6/309,3 | 177,0 |



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 ы | Энер.цен ность |
|------------------------|------------------------------|-----------------|------------------|------------------|------------------|--------------------|--------------------|
| | | грамм | грамм | | | | |
| 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

| № порции | Название блюда | Масса 1-4 класс грамм | Масса 5-11 класс грамм | Белки грамм | Жиры грамм | Углеводы грамм | Энергетическая ценность ккал |
|--------------------------|--------------------------------------|-----------------------|------------------------|------------------|------------------|--------------------|------------------------------|
| 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 | | | | | | | |