





День недели: <u>Вторник</u> (неделя 1)	Утверждаю: Генеральный директор ООО «АЛЬТЕРНАТИВА» _____ А.В. Толмачев
Дата: «__» _____ 2023	

## МЕНЮ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энер.ценность
		1-4 класс	5-11 класс				
	<b>Вторник, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
672,06	Вареники с картофелем	120	150	5,8/7,2	8,7/10,9	32,1/40,1	229,7/287,1
234,09	Соус сметанный	30	30	0,8	2,4	2,3	33,9
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	50	2,3/3,8	0,2/0,4	14,8/24,6	70,3/117,7
Пром.	Яблоко свежее	120	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>13,3/16,2</b>	<b>14,7/17,1</b>	<b>72,2/90</b>	<b>473,2/577,5</b>
	<b>Обед</b>						
43,02	Салат из моркови с маслом растительным	60	100	0,7/1,1	0,6/1,1	2,2/3,1	8,4/10,5
184,05	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	250	5,1/6,4	4,5/5,4	10,8/13,6	103,9/129,8
279,2	Биштекс «Детский» с овощами тушеными	90	100	17,1/19	23,1/25,7	22,6/25,1	366,8/407,7
355	Рис отварной	150	180	3,5/4,2	4,3/5,2	35,8/42,9	195,8/235
409,02	Компот из яблок и ягод	200	200	0,2	0,1	20,1	82,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	60	3,3/4	0,6/0,7	19,8/23,8	97,8/117,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>890</b>	<b>29,6/34,1</b>	<b>32,6/37,3</b>	<b>110,2/112,9</b>	<b>852,9/922,8</b>
	<b>Полдник</b>						
520,2	Крокеты картофельные		50	2,2	5,2	11,6	101,8
345,78	Компот из яблок и шиповника	200	200	0,4	0	6,4	27,6
432,28	Эчпочмак	100	100	8,6	6,8	33,4	229,4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>9/11,2</b>	<b>6,8/12</b>	<b>39,8/51,4</b>	<b>257/358,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>1790</b>	<b>51,9/61,5</b>	<b>54,1/66,4</b>	<b>222,2/ 254,3</b>	<b>1583,1/ 1859,1</b>

### Группировочная ведомость к отчету

ЗАВТРАК 7-11 лет	ЗАВТРАК 11 +лет	ОБЕД 7-11 лет Б/П	ОБЕД 11+лет	ОБЕД 11+лет Б/П	ПОЛДНИК 7-11 лет	ПОЛДНИК 11+ лет	Дегустация

Зав. Производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

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

День недели: Среда  
(неделя 1)

Дата: «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023

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

## МЕНЮ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		1-4 класс	5-11 класс				
		грамм	грамм	грамм	грамм	грамм	ккал
	<b>Среда, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
51,01	Салат из моркови с яблоками	50	60	0,5/0,6	1,6/1,9	6,2/7,4	41,1/49,3
219,2	Сырники творожные	160	160	33,6	15,2	25,6	373,8
228,06	Соус сладкий сметанный	50	50	1,6	4,4	6,9	73,6
375,01	Чай черный с лимоном	200	200	0,4	0,1	5,2	23,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	60	3,8/4,6	0,4/0,5	24,6/29,5	117,2/ 140,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>530</b>	<b>36/41,2</b>	<b>19,9/23</b>	<b>65,5/75,9</b>	<b>585,5/ 675,8</b>
	<b>Обед</b>						
50,09	Салат из свеклы с сыром	60	100	0,9/1,3	2,5/3,7	5,3/6,2	46,8/49,8
124,4	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	4,4/5,5	5,3/6,6	6,8/8,5	92,6/115,7
268,75	Котлета из печени с овощами тушеными	90	100	8,5/9,6	11/12,7	13,1/15,2	185,3/191,8
332,26	Макароны отварные	150	180	5,3/6,4	4,9/5,9	32,8/39,4	196,8 /236,2
349,1	Компот из сухофруктов	200	200	0,4	0	25,1	102
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	60	3,3/4	0,6/ 0,7	19,8/23, 8	97,8/ 117,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>890</b>	<b>26,2/ 30,2</b>	<b>29,3/ 33,4</b>	<b>102,2/113, 1</b>	<b>777,1/ 851,8</b>
	<b>Полдник</b>						
476,08	Пирожок с фруктовой начинкой	100	100	5,3	3,4	43,4	225,4
Пром.	Сок натуральный	200	200	1	0	25,4	105,6
120,2	Фруктовая нарезка		50	0,3	0,2	6	26,5
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>6,3/6,6</b>	<b>3,4/3,8</b>	<b>68,8/69,6</b>	<b>331/338,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1560</b>	<b>1770</b>	<b>68,5/ 78</b>	<b>52,6/ 60,2</b>	<b>236,5/258, 6</b>	<b>1693,6/ 1866,1</b>

### Группировочная ведомость к отчету

ЗАВТРАК 7-11 лет	ЗАВТРАК 11 +лет	ОБЕД 7-11 лет Б/П	ОБЕД 11+лет	ОБЕД 11+лет Б/П	ПОЛДНИК 7-11 лет	ПОЛДНИК 11+ лет	Дегустация

Зав. Производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

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

## МЕНЮ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность
		1-4 класс	5-11 класс				
		грамм	грамм	грамм	грамм	грамм	ккал
	<b>Четверг, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
71,12	Каша вязкая молочная овсяная	200	220	7,9/8,7	11,6/12,8	33,7/37	270,6/297,7
303,03	Кофейный напиток	200	200	0,5	0,3	5,6	26,7
50,23	Лепешка с сыром	100	100	9,6	7,2	40,8	266,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	30	1,5/2,3	0,2/0,2	9,8/14,8	46,9/70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>550</b>	<b>19,5/21,1</b>	<b>19,3/20,5</b>	<b>89,9/98,2</b>	<b>610,4/660,9</b>
	<b>Обед</b>						
43,33	Салат «Витаминный» из свеж. капусты с кукурузой	60	100	1,5/2,1	2,35/3,41	3,91/4,15	35,14/36,84
99,79	Суп овощной	200	250	5,2/6,5	4,5/5,6	9/11,3	97,3/121,6
279,51	Тефтели «Детские» с овощами тушёными	90	100	14,1/15,6	18,6/20,7	19,6/21,8	302,3/335,9
520,24	Картофельное пюре	150	180	3,1/4,3	5,3/13,1	19,8/25,1	139,4/235,4
15	Компот из яблок и лимона	200	200	0,1	0,1	15,3	62,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	60	3,3/4	0,6/0,7	19,8/23,8	97,8/117,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>890</b>	<b>26,4/31,3</b>	<b>29,2/40,3</b>	<b>86,6/93,5</b>	<b>714,7/861,5</b>
	<b>Полдник</b>						
3003	Драники с соусом		50/10	2	5,5	11,3	102,2
375,01	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,2	0,1	6,6	27,9
738,36	Пирожок с зелёным луком и яйцом	100	100	9,7	6,7	38,9	254,5
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>360</b>	<b>9,9/12,2</b>	<b>6,8/12,3</b>	<b>45,5/55,6</b>	<b>282,4/381,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1570</b>	<b>1800</b>	<b>55,8/64,6</b>	<b>55,3/73,1</b>	<b>222/247,3</b>	<b>1607,5/1903,5</b>

### Группировочная ведомость к отчету

ЗАВТРАК 7-11 лет	ЗАВТРАК 11+лет	ОБЕД 7-11 лет Б/П	ОБЕД 11+лет	ОБЕД 11+лет Б/П	ПОЛДНИК 7-11 лет	ПОЛДНИК 11+ лет	Дегустация

Зав. Производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

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



День недели: <u>Пятница</u> (неделя 1)	Утверждаю: Генеральный директор ООО «АЛЬТЕРНАТИВА» _____ А.В. Толмачев
Дата: «_15_»_декабря_2023	

### МЕНЮ

№ рецептуры	Название блюда	Масса 1-4 класс	Масса 5-11 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Энер.ценность
		грамм	грамм	грамм	грамм	грамм	ккал
<b>Пятница, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
Пром.	Яблоко свежее	130	130	2	0,7	27,3	122,9
307	Мясной подлив с овощами	50	50	9,7	14,8	18,6	94,3
332,26	Макароны отварные с маслом сливочным	100	150	3,5/5,3	3,2/4,9	21,8/32,8	131,2 /196,8
430,1	Чай витаминизированный	200	200	0,5	0,1	4,6	21,1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>580</b>	<b>19/23,2</b>	<b>19,2/25,2</b>	<b>59,7/60,8</b>	<b>486,7/561,9</b>
<b>Обед</b>							
72,22	Винегрет овощной	60	100	0,95/ 1,2	3,1/3,9	5,17/5,92	52,68/54,21
392,21	Пельмени отварные с бульоном	200	250	18/22,5	18,7/23,4	30,9/38,7	364,3/455,4
604	Гуляш из субпродуктов	90	100	15,3/17,7	10,9/12,8	23,7/25,3	254,5/263
87,21	Рис отварной	150	180	3,6/4,2	4,8/5,2	36,4/42,9	203,5/235
409,17	Напиток из яблок и ягод	200	200	0,5	0,1	12,8	54,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	60	3,3/4	0,6/0,7	19,8/23,8	97,8/117,4
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>890</b>	<b>41,1/49,3</b>	<b>35,1/42,2</b>	<b>124,7/144,6</b>	<b>980,9/1131,5</b>
<b>Полдник</b>							
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	76,4/101,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>350</b>	<b>14,5/15,9</b>	<b>19,1/20,3</b>	<b>56,6/58,7</b>	<b>455,6/481</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1580</b>	<b>1820</b>	<b>74,6/88,4</b>	<b>73,4/87,7</b>	<b>241/264,1</b>	<b>1923,2/2175</b>

#### Группировочная ведомость к отчету

ЗАВТРАК 7-11 лет	ЗАВТРАК 11+лет	ОБЕД 7-11 лет Б/П	ОБЕД 11+лет	ОБЕД 11+лет Б/П	ПОЛДНИК 7-11 лет	ПОЛДНИК 11+ лет	Дегустация

Зав. Производством \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

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

