



День недели: Понедельник  
(неделя 1)

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



## МЕНЮ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.
		1-4 класс	5-11 класс				
<b>Понедельник, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
3,01	Сыр порционный	10	20	2,3/4,6	3/5,9	0	35,8
901,01	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,1	7,3	0,1	6
345,65	Каша "Дружба" молочная	220	250	5,5/6,2	6,5/7,4	26,4/30	185,8
693,11	Какао с молоком	200	200	4,7	3,5	12,5	10
Пром.	Хлеб пшеничный	60	70	4,6/5,3	0,5/0,6	29,5/34,4	140,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>17,2/20,9</b>	<b>20,8/24,7</b>	<b>68,5/77</b>	<b>528,7</b>
<b>Обед</b>							
24,24	Овощная нарезка	30	30	0,3	0	1	5
140,11	Суп - лапша домашняя	200	250	5,7/7,1	7,2/9	12,1/15,1	135,9
33,09	Биточки "Селянские" тушеные с соусом овощным	90	100	16,6/18,3	16,6/19,1	21,8/23,2	303,4
74,05	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7,8/9,3	7/8,4	33,9/40,6	229,4
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	200	0,5	0,1	12,8	5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	60	3,3/4	0,6/0,7	19,8/23,8	97,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>820</b>	<b>34,2/39,2</b>	<b>31,5/36,9</b>	<b>101,4/110,2</b>	<b>826,9</b>
<b>Полдник</b>							
338,08	Фруктовая нарезка		50	0,2	0,2	6,7	2
420.13	Компот из яблок	200	200	0,4	0	29,5	11
695.31	Ватрушка с творогом	100	100	10,8	5,4	41,9	25
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>11,2/11,4</b>	<b>5,4/5,6</b>	<b>71,4/78,1</b>	<b>379,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1520</b>	<b>1720</b>	<b>62,6/71,5</b>	<b>57,7/67,2</b>	<b>241,3/265,3</b>	<b>1735,</b>



День недели: **Вторник**  
(неделя 1)

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				
		грамм	грамм	грамм	грамм	грамм	ккал
<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
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,
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,</b>
<b>Обед</b>							
183,06	Нарезка овощная "Ассорти"	30	30	0,4	0	1,1	6,2
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,
279,2	Бифштекс «Детский» с овощами тушеными	90	100	17,1/19	23,1/25,7	22,6/25,1	366,8/407,
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>720</b>	<b>820</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>1520</b>	<b>1720</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>



День недели: **Среда**  
(неделя 1)

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	ы грамм	ность 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	60	4,3	7,5	4,6	102,6
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
34	Фрикадельки «Школьные» с соусом овощным	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>850</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>1730</b>	<b>68,5/ 78</b>	<b>52,6/ 60,2</b>	<b>236,5/258, 6</b>	<b>1693,6/ 1866,1</b>



День недели: **Четверг**  
(неделя 1)

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



## МЕНЮ

№ рецептуры	Название блюда	Масса 1-4 класс	Масса 5-11 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Энер.ценность
		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
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>							
67,04	Овощи натуральные, порционно кукуруза	30	30	0,6	0,1	3,1	15,7
99,79	Суп овощной	200	250	5,2/6,5	4,5/5,6	9/11,3	97,3/121,1
279,51	Тефтели «Детские» с овощами тушёными	90	100	14,1/15,6	18,6/20,7	19,6/21,8	302,3/335,1
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>720</b>	<b>820</b>	<b>26,4/31,3</b>	<b>29,2/40,3</b>	<b>86,6/93,5</b>	<b>714,7/861,1</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>1540</b>	<b>1730</b>	<b>55,8/64,6</b>	<b>55,3/73,1</b>	<b>222/247,3</b>	<b>1607,5/1903,5</b>



День недели: Пятница  
(неделя 1)

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



## МЕНЮ

целтуры	Название блюда	Масса 1-4 класс	Масса 5-11 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Энер.це
		грамм	грамм	грамм	грамм	грамм	кка
	<b>Пятница, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
340,19	Омлет натуральный	150	200	12,7/ 16,9	18/24	3,2/4,3	225,5/
430,1	Чай витаминизированный	200	200	0,5	0,1	4,6	21,
Пром.	Яблоко свежее	130	130	2	0,7	27,3	122
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>580</b>	<b>19/23,2</b>	<b>25,2</b>	<b>59,7/60,8</b>	<b>486,7/</b>
	<b>Обед</b>						
183,06	Нарезка овощная "Ассорти"	30	30	0,4	0	1,1	6,
392,21	Пельмени отварные с бульоном	200	250	18/22,5	18,7/ 23,4	30,9/38,7	364,3/
239,48	Тефтели рыбные запеченные под соусом овощным	90	100	15,3/17,7	10,9/12,8	23,7/25,3	254,5
87,21	Рис отварной	150	180	3,6/4,2	4,8/5,2	36,4/42,9	203,5
109,17	Напиток из яблок и ягод	200	200	0,5	0,1	12,8	54
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	60	3,3/4	0,6/ 0,7	19,8/23,8	97, 117
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>820</b>	<b>41,1/ 49,3</b>	<b>35,1/ 42,2</b>	<b>124,7/ 144,6</b>	<b>980,9/</b>
	<b>Полдник</b>						
101,22	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	150	10,1	15,3	50,3	379
Пром.	Кисломолочный продукт	150	200	4,4/5,8	3,8/5	6,3/8,4	76,4/
	<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</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>1750</b>	<b>74,6/ 88,4</b>	<b>73,4/87,7</b>	<b>241/264,1</b>	<b>1923,2</b>



День недели: Суббота  
(неделя 1)

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.ценн ккал
<b>Суббота, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
901,01	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,1	7,3	0,1	66,1
3	Сыр порционный	15	20	3,5/4,6	4,4/5,9	0	53,7/71
181,13	Каша молочная манная с маслом сливочным	220	250	6,9/7,9	6,9/7,9	32,3/36,7	219,1/240
693,11	Какао с молоком	200	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	55	70	4,2/5,3	0,4/0,6	27,1/34,4	128,9/164
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>550</b>	<b>19,4/22,6</b>	<b>22,5/25,2</b>	<b>72/83,7</b>	<b>568,2/654</b>
<b>Обед</b>							
315,51	Закуска: Рыба тушеная в томате с овощами	60	60	11,7	8,8	10,3	167,5
96,22	Рассольник Ленинградский	200	250	4,8/5,9	5,8/7,2	13,6/17	125,5/150
33,09	Биточки "Селянские" тушеные с соусом овощным	90	100	16,6/18,3	16,6/19,1	21,8/23,2	303,4/300
171,21	Каша рассыпчатая пшенная	100	150	4,2/4,9	3,2/6,4	23,4/27,3	139,8/180
12	Напиток из яблок и шиповника	200	200	0,6	0,2	10,6	47,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	60	3,3/4	0,6/0,7	19,8/23,8	97,8/117
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>850</b>	<b>41,2/45,4</b>	<b>35,2/42,4</b>	<b>99,5/112,2</b>	<b>881,2/984</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1250</b>	<b>1400</b>	<b>60,6/68</b>	<b>57,7/67,6</b>	<b>171,5/195,9</b>	<b>1449,4/1638</b>



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.
<b>Понедельник, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>16,9/ 19,3</b>	<b>14,2/ 14,5</b>	<b>106,5/ 123,6</b>	<b>621,3/ €</b>
<b>Обед</b>							
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/ €
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>850</b>	<b>33,9/ 39,3</b>	<b>30,5/ 34</b>	<b>106,5/ 125,8</b>	<b>836,1</b>
<b>Полдник</b>							
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,
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>360</b>	<b>11,8/ 13,8</b>	<b>8,1/ 13,6</b>	<b>48,6/ 59,9</b>	<b>314,</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>1760</b>	<b>62,6/ 72,4</b>	<b>52,8/ 62,1</b>	<b>261,6/309,3</b>	<b>177,</b>



День недели: **Вторник**  
(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	Энергетическая ценность
		грамм	грамм	грамм	грамм	грамм	ккал
<b>Вторник, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>550</b>	<b>17,1/ 18,9</b>	<b>14,7/17,2</b>	<b>84,8/ 92,9</b>	<b>539,9/ 601,2</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>810</b>	<b>35,4/ 37,4</b>	<b>35,6/ 37,4</b>	<b>87,7/ 94,9</b>	<b>814,1/ 865,9</b>
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>350</b>	<b>8,7/ 8,9</b>	<b>6,9/ 7,1</b>	<b>39,8/46,5</b>	<b>256,2/ 285,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1530</b>	<b>1710</b>	<b>61,2/65,2</b>	<b>57,2/ 61,7</b>	<b>212,3/ 234,3</b>	<b>1610,2/1753</b>





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				
<b>Среда, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>24,4/29,9</b>	<b>21,6/26,2</b>	<b>89,1/105,9</b>	<b>647,4/778,1</b>
<b>Обед</b>							
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>820</b>	<b>32,4/37,5</b>	<b>29,1/33,4</b>	<b>84,7/99,7</b>	<b>731,4/850</b>
<b>Полдник</b>							
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>5,5/5,8</b>	<b>3,5/3,7</b>	<b>49,6/55,6</b>	<b>251,8/278,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1520</b>	<b>1720</b>	<b>62,3/73,2</b>	<b>54,2/63,3</b>	<b>223,4/261,2</b>	<b>1630,6/1906</b>



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
<b>Четверг, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>550</b>	<b>18,7/ 23,8</b>	<b>17,8/22,3</b>	<b>70,7/ 90,8</b>	<b>517,6/ 658,</b>
<b>Обед</b>							
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,
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>810</b>	<b>28,8/ 34,2</b>	<b>25,1/ 32,3</b>	<b>106,1/123,5</b>	<b>765,8/ 92,</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,
<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/ 48</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1510</b>	<b>1710</b>	<b>62/73,9</b>	<b>62/ 74,9</b>	<b>233,4/ 273</b>	<b>1739/206</b>



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
<b>Пятница, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>560</b>	<b>27,7/35,1</b>	<b>11,2/14,4</b>	<b>67,7/82,8</b>	<b>483,7/601</b>
<b>Обед</b>							
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/ 119
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>820</b>	<b>28,5/29,7</b>	<b>27/30,3</b>	<b>100,7/105,4</b>	<b>760,1/888</b>
<b>Полдник</b>							
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>9,9</b>	<b>6,8</b>	<b>45,6</b>	<b>283</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1540</b>	<b>1730</b>	<b>66,1/77,3</b>	<b>45/56,8</b>	<b>214/ 249,3</b>	<b>1526,8</b>



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
<b>Суббота, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>550</b>	<b>34,9/40</b>	<b>19,4/ 22,1</b>	<b>70/ 75,1</b>	<b>594,3/ 659,7</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>800</b>	<b>33,8/38,1</b>	<b>23,7/26,8</b>	<b>106,2/122,6</b>	<b>771,8/882,5</b>
<b>Полдник</b>							