

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"АЛЬТЕРНАТИВА"

МЕНЮ



День недели: Понедельник

(неделя 3)

Дата: 20 января 2025

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



| № рецептуры                                   | Наименование   | Выход 7-11 лет               | Выход 11-18 лет              | Пищевые вещества 7-11/11-18*  |             |             | Энергетическая ценность |
|---|--|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------------------|
|   |  |                              |                              | Белки                         | Жиры        | Углеводы    |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                |  |                              |                              |                               |             |             |                         |
| 901.01  | Масло сливочное порционно                                | 10                           | 10                           | 0,1                           | 7,3         | 0,1         | 66,1                    |
| 71.35/ 71.37                                  | Каша геркулесовая (овсяная) молочная с маслом сливочным  | 250                          | 270                          | 11,36/ 12,26                  | 13,5/ 14,58 | 39,6/ 42,76 | 325,5/ 351,54           |
| 430   | Чай с сахаром  | 200                          | 200                          | 0,4                           | 0,1         | 5,2         | 23,7                    |
| 0.08 5.46                                     | Хлеб пшеничный   | 40                           | 70                           | 3/ 5,3                        | 0,3/ 0,6    | 19,7/ 34,4  | 93,8/ 164,1             |
| <b>Итого стоимость комплексного завтрака:</b> |  | <b>95 руб.</b>               | <b>106 руб.</b>              |                               |             |             |                         |
| <b>ОБЕД</b>                                   |  |                              |                              |                               |             |             |                         |
| № рецептуры                                   | Наименование   | Обед №1 (7-11 лет) бюджетный | Обед №1 (11-18 лет) комплекс | Энергетическая ценность блюда |             |             |                         |
|   |  |                              |                              | Белки                         | Жиры        | Углеводы    | Энергетическая ценность |
| 43.51   | Салат из капусты с морковью                              | 60                           | 60                           | 1,01                          | 2,06        | 3,9         | 37,92                   |
| 140.21/ 140.22                                | Суп картофельный с вермишелью                            | 200                          | 250                          | 5,4/ 6,7                      | 5,5/ 6,9    | 15,5/ 19,4  | 133,3/ 166,7            |
| 33.25/ 33.18/ 33.19                           | Котлета мясная с овощами тушеными с томатом              | 90                           | 100                          | 16,1/ 17,8                    | 26,1/ 29    | 33/ 36,6    | 430,9/ 467,6            |
| 74.24 74.25                                   | Каша гречневая с маслом сливочным                        | 150                          | 180                          | 7,8/ 9,3                      | 7/ 8,4      | 33,9/ 40,6  | 229,4/ 275,3            |
| 349.10  | Компот из смеси сухофруктов                              | 200                          | 200                          | 0,4                           | 0           | 21,6        | 88,1                    |
| 5   | Хлеб ржано-пшеничный                                     | 50                           | 50                           | 3,3                           | 0,6         | 19,8        | 97,8                    |
| <b>Итого стоимость комплексного обеда:</b>    |  | <b>120,30 руб.</b>           | <b>138 руб.</b>              |                               |             |             |                         |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                |  |                              |                              |                               |             |             |                         |
| 338.08  | Фрукт порционно/ или/ Фруктовая нарезка                  | --                           | 50                           | 0,2                           | 0,2         | 4,9         | 22,5                    |
| 695.31  | Мучное кулинарное изделие/ Ватрушка с творожной начинкой | 100                          | 100                          | 10,8                          | 5,4         | 41,9        | 259,9                   |
| 409.16  | Напиток из яблок   | 200                          | 200                          | 0,1                           | 0,1         | 8           | 33                      |
| <b>Итого стоимость полдника:</b>              |  | <b>51 руб.</b>               | <b>61 руб.</b>               |                               |             |             |                         |

Группировочная ведомость к отчету

| Завтрак                       |                               |                                | Обед №1              | Полдник  |           |
|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------------|----------|-----------|
| 7-11 лет (социальное питание) | 7-11 лет (родительская плата) | 12-18 лет (родительская плата) | 12-18 лет (комплекс) | 7-11 лет | 12-18 лет |
|                               |                               |                                |                      |          |           |

Заведующая производством

Руководитель образовательного учреждения



Зариткина  
И.С. Петрова  
Камбалиева

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"АЛЬТЕРНАТИВА"

МЕНЮ



День недели: Вторник

(неделя 3)

Дата: 21.01. 2025г

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



| № рецептуры                                   | Наименование   | Выход 7-11 лет               | Выход 11-18 лет              | Пищевые вещества 7-11/11-18*  |          |            | Энергетическая ценность |
|---|--|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------|------------|-------------------------|
|   |  |                              |                              | Белки                         | Жиры     | Углеводы   |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                |  |                              |                              |                               |          |            |                         |
| 28.12   | Фрукт порционно/ или/ Фруктовая нарезка                    | 120                          | 120                          | 0,5                           | 0,5      | 11,8       | 53,3                    |
| 672.06/ 672.05/ 234.12                        | Вареники с овощной начинкой (картофель) с соусом сметанным | 120/30                       | 150/30                       | 7,1/8,7                       | 8,8/10,3 | 39,3/48,5  | 264,9/ 321,7            |
| 303.03  | Кофейный напиток с сахаром                                 | 200                          | 200                          | 3,9                           | 2,9      | 11,2       | 86                      |
| 0.33/5.01                                     | Хлеб пшеничный   | 30                           | 50                           | 2,3/3,8                       | 0,2/0,4  | 14,8/24,6  | 70,3/ 112,2             |
| <b>Итого стоимость комплексного завтрака:</b> |  | <b>95 руб.</b>               | <b>106 руб.</b>              |                               |          |            |                         |
| <b>ОБЕД</b>                                   |  |                              |                              |                               |          |            |                         |
| № рецептуры                                   | Наименование   | Обед №1 (7-11 лет) бюджетный | Обед №1 (11-18 лет) комплекс | Энергетическая ценность блюда |          |            |                         |
|   |  |                              |                              | Белки                         | Жиры     | Углеводы   | Энергетическая ценность |
| 62.30   | Салат из моркови с сахаром                                 | 60                           | 60                           | 0,8                           | 3,2      | 12,4       | 82,2                    |
| 184.21/ 66.22                                 | Борщ со свежей капустой и картофелем                       | 200                          | 250                          | 5,2/ 7                        | 4,5/ 10  | 11,7/ 14,2 | 107,8/ 174,3            |
| 436.20  | Картофель, тушеный с птицей                                | 250                          | 250                          | 25,1                          | 23,4     | 21,5       | 397,4                   |
| 430   | Чай с сахаром  | 200                          | 200                          | 0,4                           | 0,1      | 5,2        | 23,7                    |
| 5   | Хлеб ржано-пшеничный                                       | 50                           | 50                           | 3,3                           | 0,6      | 19,8       | 97,8                    |
| <b>Итого стоимость комплексного обеда:</b>    |  | <b>120,30 руб.</b>           | <b>138 руб.</b>              |                               |          |            |                         |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                |  |                              |                              |                               |          |            |                         |
| 520.20  | Крокеты картофельные                                       | --                           | 50                           | 2,2                           | 5,2      | 11,6       | 101,8                   |
| 476.09  | Мучное кондитерское изделие/ Пирожок печеный с яблоками    | 100                          | 100                          | 5,2                           | 4,5      | 30,1       | 181,8                   |
| 407   | Сок фруктовый  | 200                          | 200                          | 1                             | 0,2      | 20,2       | 86,6                    |
| <b>Итого стоимость полдника:</b>              |  | <b>51 руб.</b>               | <b>61 руб.</b>               |                               |          |            |                         |

Группировочная ведомость к отчету

| Завтрак                       |                               |                                | Обед №1              | Полдник  |           |
|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------------|----------|-----------|
| 7-11 лет (социальное питание) | 7-11 лет (родительская плата) | 12-18 лет (родительская плата) | 12-18 лет (комплекс) | 7-11 лет | 12-18 лет |
|                               |                               |                                |                      |          |           |

Заведующая производством

Руководитель образовательного учреждения



Зариткина  
И.С. Петрова  
Камбалиева

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"АЛЬТЕРНАТИВА"**

**МЕНЮ**

ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

День недели: Среда (неделя 3)  
Дата: *22.01.2025*

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

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"АЛЬТЕРНАТИВА"**

**МЕНЮ**

ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

День недели: Четверг (неделя 3)  
Дата: *23.01.2025*

Утверждаю: *А.В. Толмачев*  
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>                                |   |                |                 |                  |            |             |                         |
| 3.01  | Гастрономия/ Сыр твердый порционно            | 10             | 10              | 2,3              | 3          | 0           | 35,8                    |
| 158.02  | Мучное кулинарное изделие/ Булочка «Домашняя» | 50             | 50              | 3,86             | 1,68       | 29,73       | 150,2                   |
| 53.56/ 53.58                                  | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным    | 200            | 250             | 7,1/ 12,19       | 7,2/ 12,56 | 31,3/ 46,69 | 217,9/ 345              |
| 430   | Чай с сахаром                                 | 200            | 200             | 0,4              | 0,1        | 5,2         | 23,7                    |
| 0.08  | Хлеб пшеничный                                | 40             | 40              | 3                | 0,3        | 19,7        | 93,8                    |
| <b>Итого стоимость комплексного завтрака:</b> |   | <b>95 руб.</b> | <b>106 руб.</b> |                  |            |             |                         |

| № рецептуры                                   | Наименование  | Выход 7-11 лет | Выход 11-18 лет | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность |
|---|---|----------------|-----------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|
|   |   |                |                 | Белки            | Жиры        | Углеводы    |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                |   |                |                 |                  |             |             |                         |
| 3.01  | Гастрономия/ Сыр твердый порционно                      | 10             | 10              | 2,3              | 3           | 0           | 35,8                    |
| 71.35/ 71.37                                  | Каша геркулесовая (овсяная) молочная с маслом сливочным | 250            | 270             | 11,36/ 12,26     | 13,5/ 14,58 | 39,6/ 42,76 | 325,5/ 351,54           |
| 693.11  | Какао с молоком   | 200            | 200             | 4,7              | 3,5         | 12,5        | 100,4                   |
| 0.1/ 5.46                                     | Хлеб пшеничный  | 60             | 70              | 4,6/ 5,3         | 0,5/ 0,6    | 29,5/ 34,4  | 140,6/ 164,1            |
| <b>Итого стоимость комплексного завтрака:</b> |   | <b>95 руб.</b> | <b>106 руб.</b> |                  |             |             |                         |

| Наименование                               | Обед (7-11 лет) бокал/шт                | Обед №1 (11-18 лет) комплекс | Энергетическая ценность блюда |          |            |                         |              |
|--|---|------------------------------|-------------------------------|----------|------------|-------------------------|--------------|
|  |   |                              | Белки                         | Жиры     | Углеводы   | Энергетическая ценность |              |
| <b>ОБЕД</b>                                |   |                              |                               |          |            |                         |              |
| 50.38                                      | Салат из свеклы с сыром                 | 60                           | 60                            | 5,4      | 8,9        | 4,6                     | 102,5        |
| 124.21/ 124.222                            | Щи из свежей капусты с картофелем       | 200                          | 250                           | 4,8/ 5,5 | 7,3/ 6,6   | 7,3/ 8,5                | 113,8/ 115,7 |
| 268.86/ 268.87                             | Котлеты из печени с овощами тушеными    | 90                           | 100                           | 17/ 10,1 | 12,4/ 15,3 | 23,1/ 16,5              | 272/ 244,3   |
| 332.29/ 332.30                             | Макаронные изделия отварные с маслом    | 150                          | 180                           | 5,5/ 6,4 | 5,7/ 5,9   | 34,1/ 39,4              | 209,9/ 236,2 |
| 349.10                                     | Компот из смеси сухофруктов             | 200                          | 200                           | 0,4      | 0          | 21,6                    | 88,1         |
| 5  | Хлеб ржано-пшеничный                    | 50                           | 50                            | 4        | 0,7        | 23,8                    | 117,4        |
| <b>Итого стоимость комплексного обеда:</b> |   | <b>120,30 руб.</b>           | <b>138 руб.</b>               |          |            |                         |              |
| <b>ПОЛДНИК</b>                             |   |                              |                               |          |            |                         |              |
| 338.08                                     | Фрукт порционно/ или/ Фруктовая нарезка | --                           | 50                            | 0,8      | 0,3        | 10,5                    | 47,3         |
| 432.35                                     | Мучное кондитерское изделие/ Эчпочмак   | 100                          | 100                           | 8,8      | 7          | 33,6                    | 232          |
| 345.95                                     | Компот из яблок и шиповника             | 200                          | 200                           | 0,2      | 0,1        | 4,9                     | 21,3         |
| <b>Итого стоимость полдника:</b>           |   | <b>51 руб.</b>               | <b>61 руб.</b>                |          |            |                         |              |

| Наименование                               | Обед (7-11 лет) бокал/шт                 | Обед №1 (11-18 лет) комплекс | Энергетическая ценность блюда |            |            |                         |                |
|--|--|------------------------------|-------------------------------|------------|------------|-------------------------|----------------|
|  |  |                              | Белки                         | Жиры       | Углеводы   | Энергетическая ценность |                |
| <b>ОБЕД</b>                                |  |                              |                               |            |            |                         |                |
| 43.52                                      | Салат «Витаминный» (капуста с кукурузой) | 60                           | 60                            | 1,9        | 2,5        | 7,8                     | 61             |
| 99.79/ 99.91                               | Суп овощной «Летний»                     | 200                          | 250                           | 4/ 5       | 2,9/ 7     | 6,8/ 8,5                | 69,1/ 117,5    |
| 267.69/ 33.14/ 33.12                       | Наггетсы с овощной поджаркой             | 90                           | 100                           | 15,0/ 16,6 | 18,2/ 20,3 | 4,4/ 4,88               | 240,41/ 267,12 |
| 330.02/ 250.06                             | Гороховое пюре с маслом сливочным        | 150                          | 180                           | 14,5/ 17,4 | 7,7/ 9,2   | 33,9/ 40,7              | 263/ 315,6     |
| 409.16                                     | Напиток из яблок                         | 200                          | 200                           | 0,3        | 0,1        | 8,4                     | 35,5           |
| 5  | Хлеб ржано- пшеничный                    | 50                           | 50                            | 3,3        | 0,6        | 19,8                    | 97,8           |
| <b>Итого стоимость комплексного обеда:</b> |  | <b>120,30 руб.</b>           | <b>138 руб.</b>               |            |            |                         |                |

| Наименование                     | Обед (7-11 лет) бокал/шт                                  | Обед №1 (11-18 лет) комплекс | Энергетическая ценность блюда |      |          |                         |      |
|----------------------------------|---|------------------------------|-------------------------------|------|----------|-------------------------|------|
|                                  |   |                              | Белки                         | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |      |
| <b>ПОЛДНИК</b>                   |   |                              |                               |      |          |                         |      |
| 3003.03                          | Драники с соусом сметанным                                | --                           | 50/10                         | 2    | 4,9      | 11,7                    | 98,7 |
| 695.37                           | Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с фруктовой начинкой | 100                          | 100                           | 10,8 | 0,1      | 5,2                     | 23,3 |
| 430                              | Чай с сахаром   | 200                          | 200                           | 0,5  | 0,1      | 5,4                     | 24,4 |
| <b>Итого стоимость полдника:</b> |   | <b>51 руб.</b>               | <b>61 руб.</b>                |      |          |                         |      |

Группировочная ведомость к отчету

| Завтрак                       |                               |                                | Обед №1              |          | Полдник   |  |
|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------------|----------|-----------|--|
| 7-11 лет (социальное питание) | 7-11 лет (родительская плата) | 12-18 лет (родительская плата) | 12-18 лет (комплекс) | 7-11 лет | 12-18 лет |  |
|                               |                               |                                |                      |          |           |  |

Заведующая производством

Руководитель образовательного учреждения

*Зарина В. В. Зарина*  
*И.С. Мухоморова*  
*Мухоморова*



Группировочная ведомость к отчету

| Завтрак                       |                               |                                | Обед №1              |          | Полдник   |  |
|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------------|----------|-----------|--|
| 7-11 лет (социальное питание) | 7-11 лет (родительская плата) | 12-18 лет (родительская плата) | 12-18 лет (комплекс) | 7-11 лет | 12-18 лет |  |
|                               |                               |                                |                      |          |           |  |

Заведующая производством

Руководитель образовательного учреждения

*Зарина В. В. Зарина*  
*И.С. Мухоморова*  
*Мухоморова*



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"АЛЬТЕРНАТИВА"

МЕНЮ



День недели: Пятница  
(неделя 3)

Дата: 24.01.

2025

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



| № рецептуры                                   | Наименование  | Выход 7-11 лет             | Выход 11-18 лет              | Пищевые вещества 7-11 и 11-18л |            |              | Энергетическая ценность |
|---|---|----------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------|--------------|-------------------------|
|   |   |                            |                              | Белки                          | Жиры       | Углеводы     |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                |   |                            |                              |                                |            |              |                         |
| 28.16/ 28.01                                  | Фрукт порционно/ или / Фруктовая нарезка                  | 80                         | 100                          | 1,22/ 1,53                     | 0,42/ 0,53 | 16,8/ 21     | 75,62/ 94,53            |
| 340.25  | Омлет натуральный с маслом сливочным                      | 100                        | 100                          | 8,45                           | 12         | 2,15         | 150,35                  |
| 53.55/ 53.59                                  | Каша пшеничная с маслом сливочным                         | 70                         | 100                          | 3,46/ 4,15                     | 2,64/ 2,84 | 21,96/ 25,95 | 125,14/ 145,66          |
| 430.12  | Чай витаминизированный                                    | 200                        | 200                          | 0,5                            | 0,1        | 4,6          | 21,1                    |
| 5.01  | Хлеб пшеничный  | 50                         | 50                           | 3,8                            | 0,4        | 24,6         | 117,2                   |
| <b>Итого стоимость комплексного завтрака:</b> |   | <b>95 руб.</b>             | <b>106 руб.</b>              |                                |            |              |                         |
| <b>ОБЕД</b>                                   |   |                            |                              |                                |            |              |                         |
| № рецептуры                                   | Наименование  | Обед (7-11 лет) в упаковке | Обед №1 (11-18 лет) комплекс | Энергетическая ценность блюда  |            |              |                         |
| 56.15   | Салат «Молодость»   | 60                         | 60                           | 1,9                            | 2,5        | 7,8          | 61                      |
| 155.21/ 155.22                                | Суп картофельный с клецками                               | 200                        | 250                          | 7,4/ 9,3                       | 3,9/ 4,9   | 20,1/ 25,1   | 145,1/ 181,4            |
| 239.48/ 293.81/ 33.20                         | Тефтели из рыбы с овощами тушеными                        | 90                         | 100                          | 20,5/ 22,1                     | 14,7/ 19   | 27,30/ 4     | 322,1/ 381,1            |
| 355.02/ 355.03                                | Рис отварной гарнирный с маслом сливочным                 | 150                        | 180                          | 3,5/ 4,3                       | 5,6/ 6,7   | 35,8/ 42,9   | 207,5/ 249              |
| 409.02  | Компот из фруктово-ягодной смеси                          | 200                        | 200                          | 0,5                            | 0,1        | 12,8         | 54,6                    |
| 5   | Хлеб ржано- пшеничный                                     | 50                         | 50                           | 3,3                            | 0,6        | 19,8         | 97,8                    |
| <b>Итого стоимость комплексного обеда:</b>    |   | <b>120,30 руб.</b>         | <b>138 руб.</b>              |                                |            |              |                         |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                |   |                            |                              |                                |            |              |                         |
| 338.08  | Фрукт порционно/ или/ Фруктовая нарезка                   | --                         | 50                           | 0,3                            | 0,2        | 6            | 26,5                    |
| 738.68  | Мучное кондитерское изделие/ Пирожок с картофелем и луком | 100                        | 100                          | 10,1                           | 15,3       | 50,3         | 379,2                   |
| 407   | Сок фруктовый   | 200                        | 200                          | 1                              | 0,2        | 20,2         | 86,6                    |
| <b>Итого стоимость полдника:</b>              |   | <b>51 руб.</b>             | <b>61 руб.</b>               |                                |            |              |                         |

Группировочная ведомость к отчету

| Завтрак                       |                               |                                | Обед №1              |          | Полдник   |  |
|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------------|----------|-----------|--|
| 7-11 лет (социальное питание) | 7-11 лет (родительская плата) | 12-18 лет (родительская плата) | 12-18 лет (комплекс) | 7-11 лет | 12-18 лет |  |
|                               |                               |                                |                      |          |           |  |

Заведующая производством

Руководитель образовательного учреждения



*Зариот диньба*  
*А.С. Меркушева*  
*Ламовалева*