


**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"АЛЬТЕРНАТИВА"**

**МЕНЮ**



**АЛЬТЕРНАТИВА**  
ПРЕДПРИЯТИЕ  
ЗДОРОВОГО  
ПИТАНИЯ

День недели: Понедельник  
(неделя 1)

Дата: **31 марта 2025**

Утверждено:  
Директор  
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»  
**А.В. Толмачев**

*документов*

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11/11-18л			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>							
3.01	Гастрономия/ Сыр твердый порционно	10	10	2,3	3	0	35,8
345,99/ 346,00	Каша молочная из смеси круп «Дружба» с маслом сливочным	230	270	5,75/ 6,75	6,75/ 7,92	27,6/ 32,4	194,2/ 227,97
430	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,7
5,37/ 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>				
<b>ОБЕД</b>							
Наименование	Обед (7-11 лет) бюджетный	Обед №1 (11-18 лет) комплекс	Энергетическая ценность блюда				
43,05	Салат из капусты с морковью	60	60	1,01	2,06	3,9	37,92
140,41/ 140,51	Суп картофельный с вермишелью	200	250	5,4/ 6,7	5,5/ 6,9	15,5/ 19,4	133,3/ 166,7
33,25/ 331,18/ 331,19	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/ 8,4	33,9/ 40,6	229,4/ 275,3
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>128,65 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
695,37	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с фруктовой начинкой	100	100	9,7	6,7	38,9	254,5
409,16	Напиток из яблок	200	200	0,4	0	29,5	119,6
<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

*Зарина Зарина*  
*Зарина Зарина*  
*Зарина Зарина*



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"АЛЬТЕРНАТИВА"**

**МЕНЮ**



**АЛЬТЕРНАТИВА**  
ПРЕДПРИЯТИЕ  
ЗДОРОВОГО  
ПИТАНИЯ

День недели: Вторник  
(неделя 1)

Дата: **01.04. 2025г**

Утверждено:  
Директор  
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»  
**А.В. Толмачев**

*документов*

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11/11-18л			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/ 672,10/ 234,12	Вареники с овощной начинкой (картофель) с соусом сметанным	120/30	150/30	6,6/8	11,1/13,3	34,4/42,4	263,6/ 321
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	200	0,5	0,3	5,6	26,7
0,33/ 5,01	Хлеб пшеничный	30	50	2,3/3,8	0,2/ 0,4	14,8/24,6	70,3/ 117,2
<b>Итого стоимость комплексного завтрака:</b>		<b>95 руб.</b>	<b>106 руб.</b>				
<b>ОБЕД</b>							
Наименование	Обед (7-11 лет) бюджетный	Обед №1 (11-18 лет) комплекс	Энергетическая ценность блюда				
66037,03	Кондитерское изделие/ Печенье	1порц.	1порц.	0,66	3,03	1,94	38,12
184,04/ 66,13	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	250	5,2/ 6,4	4,5/ 5,6	11,7/ 13,6	107,8/ 129,8
268,86/ 268,87	Котлеты из печени с овощами тушеными	90	100	10,1/ 11,2	14,4/ 16	20,7/ 23	252,4/ 280,4
355,02/ 355,03	Рис отварной гарнирный с маслом сливочным	150	180	3,5/ 4,2	5,6/ 5,2	35,8/ 42,9	207,5/ 235
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>128,65 руб.</b>	<b>138 руб.</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>							
520,20	Крокеты картофельные	--	50	2,2	5,2	11,6	101,8
738,40	Мучное кондитерское изделие/ Пирожок печеный с начинкой из яйца с зеленым луком	100	100	8,6	6,8	33,4	229,4
430	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	5,2	23,7
<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 Зарина*  
*Зарина Зарина*  
*Зарина Зарина*



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"АЛЬТЕРНАТИВА"**

**МЕНЮ**

	День недели: Среда (неделя 1)	Утверждаю: Директор ООО «АЛЬТЕРНАТИВА» А.В. Толмачев
	Дата: 02.04. 2025г	

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11 лет / 11-18 лет			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>							
267.66	Мясной подлив с овощами	60	60	6.85	9.92	3.28	132,31
13.26 13.27	Каша пшеничная гарнирная с маслом сливочным	150	180	4.17 5.0	4.99 5.98	23.94 28.72	157,5 189
50.20	Лепешка с сыром	50	50	4.8	3.07	26.61	155,36
430	Чай с сахаром	200	200	0.4	0.1	5.2	23,7
0.08 5.37	Хлеб пшеничный	40	60	3.8 5.3	0.4 0.6	24.6 34.4	117,2 164,1
<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	
50.38	Салат из свеклы с сыром	60	60	5.4	8.9	4.6	120,5
124.21 125.25	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	4.8 6	7.3 9.1	7.3 9.2	113,8 142,3
666.11 666.10	Птица тушеная с овощами	90	100	10.1 11.2	14.4 16	20.7 23	252,4 280,4
332.29 332.30	Макаронные изделия отварные с маслом	150	180	5.3 6.4	4.9 5.9	32.8 39.4	196,8 236,2
349.10	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.4	0	25.1	102
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3.3	0.6	19.8	97,8
<b>Итого стоимость комплексного обеда:</b>		<b>128,65 руб.</b>	<b>138 руб.</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>							
338.08	Фрукт порционно/ или / Фруктовая нарезка	--	50	0.3	0.2	6	26,5
476.09	Мучное кондитерское изделие/ Пирожок с фруктовой начинкой	100	100	5.3	3.4	43.4	225,4
407	Сок фруктовый	200	200	1	0	25.4	105,6
<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 *Зари*

Руководитель образовательного учреждения *Зари*

*С.С. Мерзюкова-Самоева*



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"АЛЬТЕРНАТИВА"**

**МЕНЮ**

	День недели: Четверг (неделя 1)	Утверждаю: Директор ООО «АЛЬТЕРНАТИВА» А.В. Толмачев
	Дата: 03.04. 2025г	

№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11 лет / 11-18 лет			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>							
340.25	Омлет натуральный с маслом сливочным	100	100	8.45	12	2.15	150,35
13.26 13.18	Каша пшеничная с маслом сливочным	150	200	6.22 8.3	3.52 5.68	29.28 51.9	166,85 291,32
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>				

Наименование	Обед (7-11 лет) бокал/шт	Обед №1 (11-18 лет) комплекс	Энергетическая ценность блюда				
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
28.09	Фрукт порционно/ или/ Фруктовая нарезка	60	60	0.24	0.24	5.88	26,64
96.82 96.83	Рассольник «Домашний»	200	250	5.2 6.5	4.5 5.6	9 11.3	97,3 121,6
267.87 33.14 33.12	Крокеты с кабачком тушеные с овощами	90	100	18.1 19.7	19.6 23.9	28.6 32	363,4 422,4
520.36 520.38	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	3.1 5	5.3 13.6	19.8 26.1	139,4 247
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>128,65 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	
3003.03	Драники с соусом сметанным	--	50/10	2	5.5	11.3	102,2
100.34	Мучное кулинарное изделие / Пицца с сыром	100	100	8.6	6.8	33.4	229,4
430	Чай с сахаром	200	200	0.2	0.1	5.2	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 *Зари*

Руководитель образовательного учреждения *Зари*

*С.С. Мерзюкова-Самоева*



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"АЛЬТЕРНАТИВА"**

**МЕНЮ**



День недели: Пятница  
(неделя 1)

Дата: 05.04. 2025

Утверждено  
Директор  
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»  
А.В. Толмачев



№ рецептуры	Наименование	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Пищевые вещества 7-11/11-18л			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>							
71,36/ 71,38	Каша геркулесовая (овсяная) молочная с маслом сливочным	200	220	7,9/ 8,7	11,6/ 12,8	33,7/ 37	270,6/ 297,7
769,04	Мучное кулинарное изделие/ Булочка «Домашняя»	75	75	5,79	2,52	44,59	225,3
303,33	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,9	2,9	11,2	86
0,92/ 5,54	Хлеб пшеничный	25	55	1,87/ 4,21	0,25/ 0,36	12,29/ 27,1	58,62/ 128,8
<b>Итого стоимость комплексного завтрака:</b>		<b>95 руб.</b>	<b>106 руб.</b>				
<b>ОБЕД</b>							
№ рецептуры	Наименование	Обед (7-11 лет) (высказка)	Обед №1 (11-18 лет) (комплекс)	Энергетическая ценность блюда			
				Белки	Жиры	Углеводы	ккал
66037,03	Кондитерское изделие/ Печенье	1порц.	1порц.	0,66	3,03	1,94	38,12
155,41/ 155,51	Суп картофельный с клецками	200	250	7,4/ 5,8	3,9/ 4,1	20,1/ 14,2	145,1/ 117
239,73/ 239,75	Рыбные палочки с овощной поджаркой	90	100	15,3/ 16,9	10,9/ 15,2	23,7/ 27,1	254,5/ 313,5
355,02/ 355,03	Рис отварной гарнирный с маслом сливочным	150	180	3,6/ 4,3	4,8/ 5,8	36,4/ 43,7	203,5/ 244,2
519,09	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>128,65 руб.</b>	<b>138 руб.</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>							
338,08	Фрукт порционно/ или / Фруктовая нарезка	--	50	0,3	0,2	6	26,5
738,69	Мучное кондитерское изделие/ Пирожок с картофелем и луком	100	100	10,1	15,3	50,3	379,2
519,09	Компот из фруктово-ягодной смеси	200	200	0,5	0,1	12,8	54,6
<b>Итого стоимость полдника:</b>		<b>51 руб.</b>	<b>61 руб.</b>				

Группировочная ведомость к отчету

Завтрак			Обед №1	Полдник	
7-11 лет (сильное питание)	7-11 лет (родительская база)	12-18 лет (родительская плата)		7-11 лет	12-18 лет

Заведующая производством

Руководитель образовательного учреждения



*Зарина Зариновна  
Алимова*