



День недели: Понедельник
(неделя I)

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»
А.В. Толмачев

Дата: « 13 » мая 2024



МЕНЮ

№ рецептуры	Название блюда	Масса 1-4 класс	Масса 5-11 класс	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энергетическая ценность ккал
		грамм	грамм				
Понедельник, 1 неделя							
Завтрак							
672.06	Вареники с картофелем с соусом сметанным	120/30	150/30	6,6/8	11,1/13,3	34,4/42,4	263,6/321,1
303,03	Кофейный напиток	200	200	0,5	0,3	5,6	26,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	50	2,3/3,8	0,2/0,4	14,8/24,6	70,3/117,1
Пром.	Яблоко свежее	120	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Итого за Завтрак		500	550	13,3/16,2	14,7/17,1	72,2/90	473,2/571,1
Обед							
117	Салат «Овощной» с кваш капустой	60	100	0,6/1	0,5/1,2	2/3,1	11,6/14,2
140,11	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	5,7/7,1	7,2/9	12,1/15,1	135,9/161,1
33,09	Биточки "Особые" тушеные с соусом овощным	90	100	16,6/18,3	16,6/19,1	21,8/23,2	303,4/309,1
74,05	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7,8/9,3	7/8,4	33,9/40,6	229,4/271,1
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	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	97,8/117,1
Итого за Обед		750	890	34,2/39,2	31,5/36,9	101,4/110,2	826,9/891,1
Полдник							
338,08	Фруктовая нарезка		50	0,2	0,2	6,7	29,3
420.13	Компот из яблок	200	200	0,4	0	29,5	119,6
432,28	Эчпочмак	100	100	8,6	6,8	33,4	229,4
Итого за Полдник		300	350	11,2/11,4	5,4/5,6	71,4/78,1	379,5/401,1
Итого за день		1550	1790	62,6/71,5	57,7/67,2	241,3/265,3	1735,1/1911,1

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

Анна Ударикина

Руководитель образовательного учреждения



МЕНЮ

№ рецептуры	Название блюда	Масса 1-4 класс	Масса 5-11 класс	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энергетическая ценность ккал
		грамм	грамм				
Вторник, 1 неделя							
Завтрак							
3,01	Сыр порционный	10	20	2,3/4,6	3/5,9	0	35,8/71,7
901,01	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,1	7,3	0,1	66,1
345,65	Каша "Дружба" молочная	220	250	5,5/6,2	6,5/7,4	26,4/30	185,8/211,2
693,11	Какао с молоком	200	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	70	4,6/5,3	0,5/0,6	29,5/34,4	140,6/164,1
Обед							
Пром.	Яблоко свежее	120	120	0,5	0,5	11,8	53,3
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
436,99	Картофель тушеный с мясом рубленным	250	250	23,2	30,9	68	642,7
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
Итого за Обед		760	860	32,5/34,9	36,7/38,2	120,9/128,6	937,2/982,8
Полдник							
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
695,31	Ватрушка с творогом	100	100	10,8	5,4	41,9	259,9
Итого за Полдник		300	350	9/11,2	6,8/12	39,8/51,4	257/358,8
Итого за день		1560	1760	54,8/62,3	58,2/67,3	232,9/270	1667,4/1919,1

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 1-4 класс	Масса 5-11 класс	Белки	Жиры	Углевод ы	Энер.цен ность
		грамм	грамм				
Среда, 1 неделя							
Завтрак							
3,01	Сыр порционный	10	20	2,3/4,6	3/5,9	0	35,8/71,7
901,01	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,1	7,3	0,1	66,1
53,27	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	220	250	7,1/ 8,9	9,7/12,2	32,3/40,4	245,5/ 306,8
430,0	Чай черный с сахаром	200	200	0,4	0,1	15	62,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	70	3,8/4,6	0,4/0,5	24,6/29,5	117,2/ 140,6
Итого за Завтрак		500	550	36/41,2	19,9/23	65,5/75,9	585,5/ 675,8
Обед							
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 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/ 117,4
Итого за Обед		760	860	26,2/ 30,2	29,3/ 33,4	102,2/113, 1	777,1/ 851,8
Полдник							
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
Итого за Полдник		300	350	6,3/6,6	3,4/3,8	68,8/69,6	331/338,5
Итого за день		1560	1760	68,5/ 78	52,6/ 60,2	236,5/258, 6	1693,6/ 1866,1

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

Машин / *Седукшина*



МЕНЮ

№ рецептуры	Название блюда	Масса 1-4 класс	Масса 5-11 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Энер.ценность ккал
		грамм	грамм				
Четверг, 1 неделя							
Завтрак							
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
	Итого за Завтрак	520	550	19,5/21,1	19,3/20,5	89,9/98,2	610,4/660,9
Обед							
38,31	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом растительным	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
283,02	Ленивые голубцы, запеченные под соусом сметанно-томатным	230	250	17,2/19,9	23,9/33,8	39,4/46,9	441,7/571,3
15	Компот из яблок	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
	Итого за Обед	740	860	26,4/31,3	29,2/40,3	86,6/93,5	714,7/861,5
Полдник							
3003	Драники с соусом		50/10	2	5,5	11,3	102,2
430,0	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	15	62,4
738,36	Пирожок с зелёным луком и яйцом	100	100	9,7	6,7	38,9	254,5
	Итого за Полдник	300	360	9,9/12,2	6,8/12,3	45,5/55,6	282,4/381,1
	Итого за день	1560	1770	55,8/64,6	55,3/73,1	222/247,3	1607,5/1903,5

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

Название блюда	Масса 1-4 класс грамм	Масса 5-11 класс грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энерг.ценно ккал
Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
Овощи натуральные порц./Огурец свежий	20	30	1,03	2,99	5,44	54
Омлет натуральный	100	100	12,7	18	3,2	225,5
Каша гречневая с маслом сливочным	150	150	7,8	7	33,9	229,4
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Хлеб пшеничный	30	70	3,8	0,4	24,6	117,2
Итого за Завтрак	500	550	19/23,2	19,2/25,2	59,7/60,8	486,7/561
Обед						
Винегрет овощной	60	100	0,95/1,2	3,1/3,9	5,17/5,92	52,68/54,2
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	5,4/6,7	5,5/6,9	15,5/19,4	133,3/166
Птица ,запеченная с овощами(крыло)	90	100	15,3/17,7	10,9/12,8	23,7/25,3	254,5/26
Рис отварной	150	180	3,6/4,2	4,8/5,2	36,4/42,9	203,5/23
Напиток из яблок и ягод	200	200	0,5	0,1	12,8	54,6
Хлеб ржано-пшеничный	50	60	3,3/4	0,6/0,7	19,8/23,8	97,8/117,4
Итого за Обед	750	890	41,1/49,3	35,1/42,2	124,7/144,6	980,9/113
Полдник						
Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	150	10,1	15,3	50,3	379,2
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Итого за Полдник	300	350	14,5/15,9	19,1/20,3	56,6/58,7	455,6/48
Итого за день	1550	1790	74,6/88,4	73,4/87,7	241/264,1	1923,2/21

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. Производствам

Руководитель образовательного учреждения

Маша Радушица