



День недели: **Понедельник**
(неделя 1)

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				
Понедельник, 1 неделя							
Завтрак							
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
	Итого за Завтрак	500	550	17,2/20,9	20,8/24,7	68,5/77	528,7
Обед							
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
	Итого за Обед	720	820	34,2/39,2	31,5/36,9	101,4/110,2	826,9
Полдник							
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
	Итого за Полдник	300	350	11,2/11,4	5,4/5,6	71,4/78,1	379,5
	Итого за день	1520	1720	62,6/71,5	57,7/67,2	241,3/265,3	1735,



День недели: **Вторник**
(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.ценно
		грамм	грамм				
Вторник, 1 неделя							
Завтрак							
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
Итого за Завтрак		500	550	13,3/16,2	14,7/17,1	72,2/90	473,2/577,
Обед							
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
Итого за Обед		720	820	29,6/34,1	32,6/37,3	110,2/112,9	852,9/922,8
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
432,28	Эчпочмак	100	100	8,6	6,8	33,4	229,4
Итого за Полдник		300	350	9/11,2	6,8/12	39,8/51,4	257/358,8
Итого за день		1520	1720	51,9/61,5	54,1/66,4	222,2/254,3	1583,1/1859,1



День недели: **Среда**
(неделя 1)

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



МЕНЮ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энер.цен ность
		1-4 класс	5-11 класс				
Среда, 1 неделя							
Завтрак							
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
Итого за Завтрак		510	530	36/41,2	19,9/23	65,5/75,9	585,5/ 675,8
Обед							
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
Итого за Обед		750	850	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	1730	68,5/ 78	52,6/ 60,2	236,5/258, 6	1693,6/ 1866,1

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 грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энерг. 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
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							
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
Итого за Обед		720	820	26,4/31,3	29,2/40,3	86,6/93,5	714,7/861,1
Полдник							
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
Итого за Полдник		300	360	9,9/12,2	6,8/12,3	45,5/55,6	282,4/381,1
Итого за день		1540	1730	55,8/64,6	55,3/73,1	222/247,3	1607,5/1903,5



День недели: Пятница
(неделя 1)

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



МЕНЮ

центуры	Название блюда	Масса 1-4 класс	Масса 5-11 класс	Белки	Жиры	Углеводы	Энер.це
		грамм	грамм	грамм	грамм	грамм	кка
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
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
	Итого за Завтрак	530	580	19/23,2	25,2	59,7/60,8	486,7/
	Обед						
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
	Итого за Обед	720	820	41,1/ 49,3	35,1/ 42,2	124,7/ 144,6	980,9/
	Полдник						
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/
	Итого за Полдник	300	350	14,5/ 15,9	19,1/ 20,3	56,6/ 58,7	455,6
	Итого за день	1550	1750	74,6/ 88,4	73,4/87,7	241/264,1	1923,2



День недели: Суббота
(неделя 1)

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



МЕНЮ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценн
		1-4 класс	5-11 класс				
Суббота, 1 неделя							
Завтрак							
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
Итого за Завтрак		500	550	19,4/22,6	22,5/25,2	72/83,7	568,2/654
Обед							
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
Итого за Обед		750	850	41,2/45,4	35,2/42,4	99,5/112,2	881,2/984
Итого за день		1250	1400	60,6/68	57,7/67,6	171,5/195,9	1449,4/1638