

Утверждаю
Директор ООО «Манго»
08.01.2025

Согласовано
Директор



Р.Р. Латыпов

Меню

обеды для детей, обучающихся 1-4 классы,

(7-11 лет)

2025 г.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рец.	Цена
1	1	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	1,7	5,7	7,6	85,5	ТТК 98	13
				Мясо в суп (окорочка)	10	2,4	1,2	0	20,5	ТТК 498	10
			2 блюдо	Котлета фермерская (90 гр)	90	16,3	10	10,3	191	ТТК 534	63,5
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,7	6,2	38,2	247,5	ТТК 21	18,1
			напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,1	25,4	99	ТТК 110	12
			хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	49	5,1	1,1	33,8	165,2	ТТК 202	4,9
ИТОГО за день :					719	34,40	24,30	115,30	808,70		121,50
1	2	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	2,1	5,8	13,9	116,7	ТТК 56	17,5
			2 блюдо	Бефстроганов (филе куриное)	100	15,2	21,8	6	281	ТТК 386	70
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,6	5,5	40,2	236,7	ТТК 41	18,7
			напиток	Компот из черноплодной рябины	200	0,3	0,1	20,2	79	ТТК 312	9,5
			хлеб бел.	Батон	58	4,2	1,3	24,8	127,6	ТТК 7	5,8
ИТОГО за день :					738	28,40	34,50	105,10	841,00		121,50
1	3	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	закуска	Салат из квашеной капусты без лука	80	1,3	4	6,1	66,4	ТТК 62	10,4
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями с курицей	212,5	4,8	5,5	13,6	123,3	ТТК 241	17,5
			2 блюдо	Плов из свинины	240	19,2	16,4	43,4	411,4	ТТК 462	79,6
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	34,8	147,8	ТТК183	9,5
			хлеб бел.	Батон	45	3,2	1	19,3	99	ТТК 7	4,5
ИТОГО за день :					778	30,10	27,30	117,20	847,90		121,50
1	4	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	1,6	5,6	10,5	97,6	ТТК 100	15,5
			2 блюдо	Биточки особые	90	12,7	8,3	13,8	179,5	ТТК 236	62
			гарнир	Картофельное пюре	180	3,8	9,9	26,1	226,8	ТТК 20	34,8
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5
			хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	57	6	1,3	39,3	192,1	ТТК 202	5,7
ИТОГО за день :					737	24,30	25,10	109,70	773,70		121,50
1	5	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Уха со взбитым яйцом (минтай)	250	6,3	4,1	13,2	116	ТТК 92	23
			2 блюдо	Макароны с курицей	280	25,8	20,7	45,8	472,7	ТТК 471	78,9
			напиток	Компот из изюма и кураги	200	0,7	0	28,8	113	ТТК 160	15
			хлеб бел.	Батон	46	3,3	1	19,7	101,2	ТТК 7	4,6
ИТОГО за день :					776	36,10	25,80	107,50	802,90		121,50

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рец.	Цена
2	1	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп крестьянский с курицей и сметаной	222,5	5,2	7,3	11,4	130,4	134/2004	24,5
			2 блюдо	Котлета домашняя	90	15,6	11,6	12,5	208	ТТК 234	64
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	5,8	35,8	232	ТТК 21	17
				Соус красный основной	30	0,2	0,5	1,7	13,2	ТТК 231	1,2
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	34,8	147,8	ТТК183	9,5
			хлеб бел.	Батон	53	3,8	1,2	22,7	116,6	ТТК 7	5,3
			ИТОГО за день :		746	34,60	26,80	118,90	848,00		121,50
2	2	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	закуска	Салат из квашеной капусты без лука	90	1,4	4,5	6,8	74,7	ТТК 62	11,7
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	2,1	5,8	13,9	116,7	ТТК 56	17,5
			2 блюдо	Плов из птицы	240	17,6	13,5	48,4	389,8	ТТК 51	76,8
			напиток	Компот из яблок и тыквы	200	0,1	0,1	25	97	ТТК 481	10,5
			хлеб бел.	Батон	50	3,6	1,1	21,4	110	ТТК 7	5
			ИТОГО за день :		790	24,80	25,00	115,50	788,20		121,50
2	3	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	212,5	5,3	4,5	16,6	126,9	ТТК 83	23
			2 блюдо	Котлета "Переменка"	90	13	16,4	11,1	244	ТТК 466	62
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	180	5,4	7,3	30	213,6	302/96	16,2
			напиток	Компот из изюма и кураги	200	0,7	0	28,8	113	ТТК 160	15
			хлеб бел.	Батон	53	3,8	1,2	22,7	116,6	ТТК 7	5,3
			ИТОГО за день :		736	28,20	29,40	109,20	814,10		121,50
2	4	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	1,6	5,6	10,5	97,6	ТТК 100	15,5
			2 блюдо	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	90	13,1	13,6	14	228,7	87/08	59,8
			гарнир	Картофельное пюре	160	3,4	8,8	23,2	201,6	ТТК 20	30,9
			напиток	Компот из черноплодной рябины	200	0,3	0,1	20,2	79	ТТК 312	9,5
			хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	58	6,1	1,3	40	195,5	ТТК 202	5,8
			ИТОГО за день :		718	24,50	29,40	107,90	802,40		121,50
2	5	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп картофельный с горохом с курицей	212,5	8,8	6,5	14,2	151,3	ТТК82	22
			2 блюдо	Бефстроганов (филе куриное)	90	13,7	19,6	5,4	252,9	ТТК 386	63
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,6	5,5	40,2	236,7	ТТК 41	18,7
			напиток	Компот из изюма	200	0,3	0	30,2	117	ТТК 183	12,5
			хлеб бел.	Батон	53	3,8	1,2	22,7	116,6	ТТК 7	5,3
			ИТОГО за день :		726	33,20	32,80	112,70	874,50		121,50