



Утверждаю  
Директор ООО «Манго» Р.Р. Латышов  
01.04.2026  
Согласовано  
Директор

## Меню

**обеды для детей, обучающихся 1-4 классы,**

**(7-11 лет)**

**2026 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 курицей и сметаной	222,5	4,7	7,2	7,6	111,4	ТТК 98	28,5
			2 блюдо	Биточки фермерские (90 гр)	90	14,7	11,8	10,3	204	ТТК 534	70,5
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	5,5	47,2	277,1	ТТК 21	15
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	34,8	147,8	ТТК183	10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	46	3,3	1	19,7	101,2	ТТК 486	5
<b>ИТОГО за день :</b>					<b>709</b>	<b>33,30</b>	<b>25,90</b>	<b>119,60</b>	<b>841,50</b>		<b>129,00</b>
1	2	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	225	4,3	6,3	13,7	129,4	ТТК 56	27
			2 блюдо	Тефтели с рисом в соусе	140	13,3	17,5	14,1	266,7	ТТК 91	72
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,8	4,9	35,5	208,9	ТТК 41	14,5
			напиток	Компот из изюма с тыквой	200	0,7	0,1	31,4	122,5	ТТК 687	10,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	46	3,3	1	19,7	101,2	ТТК 486	5
<b>ИТОГО за день :</b>					<b>761</b>	<b>27,40</b>	<b>29,80</b>	<b>114,40</b>	<b>828,70</b>		<b>129,00</b>
1	3	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп с макаронными изделиями с курицей (200/12,5)	212,5	4,8	5,5	13,6	123,3	ТТК 241	18,5
			2 блюдо	Бефстроганов (филе куриное)	95	15	13,2	5,6	191,2	ТТК 386	72,2
			гарнир	Рис припущенный с томатом	150	4	5,2	33	194,8	415/96	19,5
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	32	127	ТТК 184	13,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	49	3,5	1,1	21	107,8	ТТК 486	5,3
<b>ИТОГО за день :</b>					<b>707</b>	<b>28,10</b>	<b>25,00</b>	<b>105,20</b>	<b>744,10</b>		<b>129,00</b>
1	4	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп картофельный с горохом с курицей	262,5	10,3	7,7	17,7	182,7	ТТК82	25
			2 блюдо	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	90	9,9	10,2	7,5	161,3	87/08	59,8
			гарнир	Картофельное пюре	160	3,5	5,2	23,5	155,3	ТТК 20	27,7
			напиток	Компот из яблок и тыквы	200	0,1	0,1	25	97	ТТК 481	11,5
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	46	4,8	1	31,7	155,1	ТТК 519	5
<b>ИТОГО за день :</b>					<b>759</b>	<b>28,60</b>	<b>24,20</b>	<b>105,40</b>	<b>751,40</b>		<b>129,00</b>
1	5	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Борщ из св. капусты с курицей и сметаной	220	4	6,9	10,5	118,4	ТТК 100	27,5
			2 блюдо	Биточки особые	90	14,9	11,4	13,8	216	ТТК 236	71,5
			гарнир	Каша пшеничная вязкая 150	150	4,6	5,8	24,1	166,6	ТТК 678	15
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,1	0	15,2	59,2	ТТК 93	9
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	55	5,8	1,2	37,9	185,4	ТТК 519	6
<b>ИТОГО за день :</b>					<b>722</b>	<b>29,40</b>	<b>25,30</b>	<b>101,50</b>	<b>745,60</b>		<b>129,00</b>

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рец.	Цена
2	6	Обед детей, обучающихся в 1-4	1 блюдо	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	220	4,1	6,9	7,6	106,3	ТТК 98	25,5
			2 блюдо	Котлета домашняя	90	14,8	10,7	10,7	188,2	ТТК 234	74
			гарнир	Рис припущенный	160	4,2	5,6	35	207	ТТК 57	19,2

		классов	гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	20	75,8	ТТК 95	5
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	49	5,1	1,1	33,8	165,2	ТТК 519	5,3
			<b>ИТОГО за день :</b>		<b>719</b>	<b>28,20</b>	<b>24,30</b>	<b>107,10</b>	<b>742,50</b>		<b>129,00</b>
2	7	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	222,5	5	7,3	13,9	142,6	ТТК 56	32
			2 блюдо	Макароны с курицей	250	23	18,5	40,9	422	ТТК 471	76
			напиток	Компот из изюма и кураги	200	0,8	0,1	31,7	125,4	ТТК 160	15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	55	4	1,2	23,5	121	ТТК 486	6
			<b>ИТОГО за день :</b>		<b>728</b>	<b>32,80</b>	<b>27,10</b>	<b>110,00</b>	<b>811,00</b>		<b>129,00</b>
2	8	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	1,6	5,6	10,5	97,9	ТТК 100	16,5
			2 блюдо	Биточек	90	16,1	12,4	14,8	233	ТТК 451	77,4
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,6	5,9	50,3	295,6	ТТК 21	16
				Соус красный основной	50	0,4	1	3	22,6	ТТК 231	2
			напиток	Компот из яблок и тыквы	200	0,1	0,1	25	97	ТТК 481	11,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	51	3,7	1,1	21,8	112,2	ТТК 486	5,6
			<b>ИТОГО за день :</b>		<b>761</b>	<b>31,50</b>	<b>26,10</b>	<b>125,40</b>	<b>858,30</b>		<b>129,00</b>
2	9	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп с макаронными изделиями с курицей (200/40)	210	4,4	5,6	12,4	117,5	ТТК 241	16
			2 блюдо	Котлета "Нежность"	90	16,5	10,8	14,5	218,7	ТТК 400	69,7
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,3	4,9	22,1	145,6	ТТК 20	26
				Соус красный основной	40	0,3	0,8	2,4	18	ТТК 231	1,6
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	34,8	147,8	ТТК183	10
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	52	5,5	1,2	35,9	175,3	ТТК 519	5,7
			<b>ИТОГО за день :</b>		<b>742</b>	<b>31,60</b>	<b>23,70</b>	<b>122,10</b>	<b>822,90</b>		<b>129,00</b>
2	10	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп картофельный с горохом с курицей	262,5	10,3	7,7	17,7	182,7	ТТК82	25
			2 блюдо	Плов из свинины	250	20	17,1	45,2	428,6	ТТК 462	80,5
			напиток	Компот из земляники	200	0,2	0,1	31,8	124	ТТК 316	17,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	55	4	1,2	23,5	121	ТТК 486	6
			<b>ИТОГО за день :</b>		<b>768</b>	<b>34,50</b>	<b>26,10</b>	<b>118,20</b>	<b>856,30</b>		<b>129,00</b>