

Утверждаю

Генеральный директор ООО «Манго»

01.10.2024



Р.Р. Латышов

Согласовано

Директор _____

Меню
Завтраки для детей, обучающихся 1-4
классы
(7-11 лет)
2024 г.

Недел я	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белк и	Жиры	Углевод ы	Калорийност ь	№ рец.	Цена
				Меню ООО «Манго»							01.10.24
1	1	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	220	9,1	8,4	47,5	301,4	302/04	29,15
			сладкое	Печенье сахарное "Слободка шахматная"	50	3,7	5,5	35,4	205,5	Гот. изд.	21
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,6	2,7	22,9	127	ТТК 16	20,5
			хлеб бел.	Батон	44	3,2	1	18,8	96,8	ТТК 7	4,35
		ИТОГО за день :			514	19,60	17,60	124,60	730,70		75,00
1	2	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гарнир	Каша гречневая вязкая	200	5,5	5,7	22,9	166,7	ТТК 191	16,65
			2 блюдо	Суфле "Курочка ряба"	70	11,2	8,1	6,4	144,2	ТТК 146	46,2
			хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	32	3,4	0,7	22,1	107,9	ТТК 202	3,15
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	ТТК 94	9
		ИТОГО за день :			502	21,60	16,10	67,20	499,80		75,00
1	3	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,8	4,9	35,5	208,9	ТТК 41	14,5
			гор.блюдо	Котлета домашняя	70	12,1	9	9,7	161,8	ТТК 234	45,2
				Соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22	ТТК 231	1,5
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	34,8	147,8	ТТК183	9,5
			хлеб бел.	Батон	43	3,1	0,9	18,4	94,6	ТТК 7	4,3
		ИТОГО за день :			513	23,00	16,10	101,30	635,10		75,00
1	4	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо	Каша "Дружба"	200	7,2	8	42,6	267,6	190	29
			хлеб	Пирожок печеный с яйцом	70	6,7	6,5	23,1	179,2	ТТК 50	15,85
			фрукты	Яблоко	101	0,4	0	9,9	41,2	ТТК 4	19,15
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,3	1,6	16,2	86	182	11
		ИТОГО за день :			571	16,60	16,10	91,80	574,00		75,00
1	5	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо	Каша пшенная молочная с маслом	210	8,1	10,8	39,9	290	ТТК 26	33
			сладкое	Сырники из творога	45	8	5,4	11,3	123,9	ТТК 506	34,5
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5
			хлеб бел.	Батон	45	3,2	1	19,3	99	ТТК 7	4
		ИТОГО за день :			500	19,50	17,20	90,50	590,60		75,00

2	1	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо	Каша "Дружба"	210	7,6	8,4	44,8	281	190	30,45	
				Масло сливочное (порц)	5	0	3,7	0,1	33	ТТК 43	8,5	
				сладкое	Печенье сахарное "Слободка шахматная"	50	3,7	5,5	35,4	205,5	Гот. изд.	21
				хлеб бел.	Батон	56	4	1,2	24	123,2	ТТК 7	5,55
			напиток	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	0,6	0	24,1	94,7	473/16	9,5	
		ИТОГО за день :			521	15,90	18,80	128,40	737,40		75,00	
2	2	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	2 блюдо	Плов из свинины	200	16	13,7	36,2	342,8	ТТК 462	59,6	
				Соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22	ТТК 231	1,5	
				напиток	Напиток из сока	200	0	0	23,6	90	185	8,5
				хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	54	5,7	1,2	37,3	182	ТТК 202	5,4
		ИТОГО за день :			504	22,10	15,80	100,00	636,80		75,00	
2	3	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	5,8	35,8	232	ТТК 21	15,5	
			гор.блюдо	Фрикадельки "Петушок"	70	10	12	6,7	173,1	81/08	42	
				Соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22	ТТК 231	1,5	
				гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,3	1,6	16,2	86	182	11
				хлеб бел.	Батон	50	3,6	1,1	21,4	110	ТТК 7	5
		ИТОГО за день :			520	24,50	21,40	83,00	623,10		75,00	
2	4	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом	210	8,5	9,7	32,3	251	196	33	
			сладкое	Ватрушка наливная	60	5,1	8,2	31,6	222,6	355	12	
			фрукты	Яблоко	111	0,4	0	10,9	45,3	ТТК 4	21	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	ТТК 94	9	
		ИТОГО за день :			581	15,50	19,50	90,60	599,90		75,00	
2	5	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом	210	7	9,8	38,1	270	ТТК 22	33	
			сладкое	Сырники из творога	45	8	5,4	11,3	123,9	ТТК 506	34,5	
			хлеб бел.	Батон	45	3,2	1	19,3	99	ТТК 7	4	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5	
		ИТОГО за день :			500	18,40	16,20	88,70	570,60		75,00	