

Утверждаю

Генеральный директор ООО «Манго»  Р.Ф. Латыпов
29.12.2023

Согласовано

Директор _____

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

Меню ООО «Манго»

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рец.	Цена
					220	6,1	7	42,7	259,6	302	28
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	50	3,7	5,5	35,4	205,5	Гот. изд.	21
	сладкое		Печенье сахарное "Слободка шахматная"	200	3,6	2,7	22,9	127	ТТК 16	17,5	
	гор.напиток		Какао с молоком	50	4	1,6	24,8	129,3	542/16	5,5	
	хлеб		Булочка зерновая	520	17,40	16,80	125,80	721,40		72,00	
		ИТОГО за день :			200	5,5	5,7	22,9	166,7	ТТК 191	13,3
1	2	Завтрак	гарнир	Каша гречневая вязкая	75	12	8,7	6,9	154,5	ТТК 146	47,6
	2 блюдо		Суфле "Курочка ряба"	52	3,7	1,1	22,3	114,4	ТТК 7	3,1	
	хлеб бел.		Батон	200	1,5	1,6	15,8	81	ТТК 94	8	
	гор.напиток		Чай с молоком	527	22,70	17,10	67,90	516,60		72,00	
		ИТОГО за день :			200	6	8,1	33,3	237,3	302/96	12
1	3	Завтрак	гарнир	Каша пшеничная вязкая	70	12,1	9	9,7	161,8	ТТК 234	45,2
	гор.блюдо		Котлета домашняя	200	0,6	0	24,1	94,7	473/16	9,5	
	напиток		Напиток витаминный (изюм, шиповник)	49	3,9	1,6	24,3	126,7	542/16	5,3	
	хлеб		Булочка зерновая	519	22,60	18,70	91,40	620,50		72,00	
		ИТОГО за день :			116	0,5	0	11,4	47,3	ТТК 4	18,5
1	4	Завтрак	фрукты	Яблоко	175	10,1	9,2	37,9	275,5	ТТК 42	27
	гарнир		Макароны с сыром	60	7,6	5	23,6	170,2	3	16,5	
			Бутерброд с сыром	200	2,3	1,6	16,2	86	182	10	
	гор.напиток		Кофейный напиток	551	20,50	15,80	89,10	579,00		72,00	
		ИТОГО за день :			210	8,1	10,8	39,9	290	ТТК 26	26,5
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом	45	8	5,4	11,3	123,9	ТТК 506	30
	сладкое		Сырники из творога	200	0,3	0	30,2	117	ТТК 183	12,5	
	напиток		Компот из изюма	50	3,6	1,1	21,4	110	ТТК 7	3	
	хлеб бел.		Батон	505	20,00	17,30	102,80	640,90		72,00	
		ИТОГО за день :									

деля	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рец.	Цена
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом	210	8,5	9,7	32,3	251	196	26,5
			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	17,5
			хлеб	Булочка зерновая	64	5,1	2	31,8	165,5	542/16	7
			ИТОГО за день :		524	20,90	19,90	122,40	749,00		72,00
2	2	Завтрак	2 блюдо	Плов из свинины	200	16	13,7	36,2	342,8	ТТК 462	57,6
				Соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22	ТТК 231	2
			напиток	Напиток из сока	200	0	0	23,6	90	185	8,5
			хлеб бел.	Батон	65	4,7	1,4	27,8	143	ТТК 7	3,9
			ИТОГО за день :		515	21,10	16,00	90,50	597,80		72,00
2	3	Завтрак	гарнир	Каша гречневая вязкая	200	5,5	5,7	22,9	166,7	ТТК 191	13,33
			гор.блюдо	Фрикадельки "Петушок"	70	10	12	6,7	173,1	81/08	40,83
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27	111	ТТК 184	13
			хлеб	Булочка зерновая	44	3,5	1,4	21,9	113,7	542/16	4,84
			ИТОГО за день :		514	19,60	19,30	78,50	564,50		72,00
2	4	Завтрак	хлеб	Бутерброд с сыром	60	8,5	6,2	21	173,7	ТТК 502	21
			гор.блюдо	Каша "Дружба"	200	6,5	10	36,2	261	190	23,5
			фрукты	Яблоко	122	0,5	0	12	49,8	ТТК 4	19,5
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	ТТК 94	8
			ИТОГО за день :		582	17,00	17,80	85,00	565,50		72,00
2	5	Завтрак	гарнир	Макароны с сыром	200	9,2	7,7	36,5	256	ТТК 42	27,3
			сладкое	Сырники из творога	45	8	5,4	11,3	123,9	ТТК 506	30
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,3	1,6	16,2	86	182	10
			хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	59	6,2	1,3	40,7	198,9	ТТК 202	4,7
			ИТОГО за день :		504	25,70	16,00	104,70	664,80		72,00