


Утверждено

Генеральный директор ООО «Манго»  Р.Р. Латыпов

29.12.2023

Согласовано

Директор _____



Меню

Обеды 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
1	1	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп крестьянский с крупой со сметаной (200/10)	210	2,2	5,7	11,4	104,8	134/2004	11
			2 блюдо	Плов из птицы (индейка)	250	21,7	18,9	46,2	442,3	ТТК 145	78
			напиток	Компот из изюма	200	0,3	0	30,2	117	ТТК 183	12,5
			хлеб	Булочка зерновая	60	4,8	1,9	29,8	155,1	542/16	6,5
ИТОГО за день :					720	29,00	26,50	117,60	819,20		108,00
1	2	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп с макаронными изделиями с курицей	212,5	4,8	5,5	13,6	123,3	ТТК 241	16
			гарнир	Картофель тушеный	160	3,2	11,7	23,1	213,3	ТТК 309	20,25
			2 блюдо	Котлета домашняя	90	15,6	11,6	12,5	208	ТТК 234	57,5
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	34,8	147,8	ТТК183	10,5
			хлеб бел.	Батон	63	4,5	1,4	27	138,6	ТТК 7	3,75
ИТОГО за день :					726	29,70	30,60	111,00	831,00		108,00
1	3	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп картофельный с горохом с мясом индейки	212,5	8,3	5,7	15,6	148	ТТК82	18,5
			2 блюдо	Макароны с курицей	300	27,6	22,2	49,1	506,5	ТТК 471	74,4
			напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,1	25,4	99	ТТК 110	10,5
			хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	58	6,1	1,3	40	195,5	ТТК 202	4,6
ИТОГО за день :					771	42,20	29,30	130,10	949,00		108,00
1	4	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	222,5	5	7,3	13,9	142,4	ТТК 56	24,5
			2 блюдо	Тефтели с рисом в соусе	140	10,5	15	13,5	231	ТТК 91	57
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	5,8	35,8	232	ТТК 21	13
			напиток	Компот из черноплодной рябины	200	0,3	0,1	20,2	79	ТТК 312	9,5
			хлеб бел.	Батон	67	4,8	1,5	28,7	147,4	ТТК 7	4
ИТОГО за день :					780	28,80	29,70	112,10	831,80		108,00
1	5	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	222,5	4,6	7,2	10,5	123,3	ТТК 100	26
			гарнир	Картофельное пюре	160	3,4	8,8	23,2	201,6	ТТК 20	20,25
			2 блюдо	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	90	13,1	13,6	14	228,7	87/08	43,65
			напиток	Компот из кураги с тыквой	200	0,5	0,1	27,8	109	483	12,5
			хлеб	Булочка зерновая	51	4,1	1,6	25,3	131,8	542/16	5,6
ИТОГО за день :					724	25,70	31,30	100,80	794,40		108,00

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 картофельный с горохом с курицей	212,5	8,8	6,5	14,2	151,3	ТТК82	18,5
			2 блюдо	Суфле "Курочка ряба"	100	16	11,6	9,2	206	ТТК 146	63,5
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,8	4,9	35,5	208,9	ТТК 41	12
			напиток	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	0,6	0	24,1	94,7	473/16	9,5
			хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	57	6	1,3	39,3	192,1	ТТК 202	4,5
ИТОГО за день :					720	37,20	24,30	122,30	853,00		108,00
2	2	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Уха со взбитым яйцом (минтай)	200	5	3,3	10,6	92,8	ТТК 92	14,8
			2 блюдо	Котлета "Переменка"	90	13	16,4	11,1	244	ТТК 466	55
			гарнир	Картофель тушеный	150	3	11	21,7	200	ТТК 309	19
			напиток	Компот из кураги с тыквой	200	0,5	0,1	27,8	109	483	12,5
			хлеб	Булочка зерновая	61	4,8	1,9	30,3	157,7	542/16	6,7
ИТОГО за день :					701	26,30	32,70	101,50	803,50		108,00
2	3	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	12,5
			2 блюдо	Котлета из индейки	90	18,2	7,3	12	158,5	ТТК 479	59,5
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	5,8	35,8	232	ТТК 21	13
				Масло сливочное (порц)	5	0	3,7	0,1	33	ТТК 43	6
			напиток	Компот из яблок и черноплодной рябины	200	0,4	0,1	17,4	70	ТТК 313	12,5
хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	57	6	1,3	39,3	192,1	ТТК 202	4,5			
ИТОГО за день :					712	34,50	23,90	112,20	771,10		108,00
2	4	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	222,5	4,6	7,2	10,5	123,3	ТТК 100	26
			2 блюдо	Плов из свинины	230	18,4	15,7	41,6	394,3	ТТК 462	66,2
			напиток	Компот из изюма	200	0,3	0	30,2	117	ТТК 183	12,5
			хлеб бел.	Батон	55	4	1,2	23,5	121	ТТК 7	3,3
ИТОГО за день :					708	27,30	24,10	105,80	755,60		108,00
2	5	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	222,5	5	7,3	13,9	142,4	ТТК 56	24,5
			2 блюдо	Горбуша, тушеная в томате с овощами	100	11,6	7,5	4,5	132	ТТК 60	46
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189	ТТК 20	19
			напиток	Компот из изюма и кураги	200	0,7	0	28,8	113	ТТК 160	14,5
			хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	5,3	1,1	34,5	168,5	ТТК 202	4
ИТОГО за день :					723	25,80	24,20	103,50	744,90		108,00