

Утверждаю  
Генеральный директор ООО «Манго»

01.09.2024

Согласовано  
Директор \_\_\_\_\_



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

Меню ООО «Манго»

01.09.24

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	10,5			
			2 блюдо	Котлета из индейки	90	18,2	7,3	12	176,5	ТТК 479	60,5			
			гарнир	Рис припущенный	150	3,5	4,2	35,3	196,5	ТТК 57	16,5			
				Масло сливочное (порц)	8	0	5,8	0,1	52,8	ТТК 43	9,6			
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	34,8	147,8	ТТК183	9,5			
			хлеб бел.	Батон	59	4,2	1,3	25,3	129,8	ТТК 7	5,9			
<b>ИТОГО за день :</b>					<b>717</b>	<b>29,20</b>	<b>24,70</b>	<b>115,10</b>	<b>788,90</b>		<b>112,50</b>			
1	2	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	212,5	5,1	3,9	15,1	117,7	ТТК 83	18			
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,7	6,2	38,2	247,5	ТТК 21	13,8			
			2 блюдо	Суфле "Курочка ряба"	100	16	11,6	9,2	206	ТТК 146	61			
				Соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22	ТТК 231	1,5			
			напиток	Компот из яблок и черноплодной рябины	200	0,4	0,1	17,4	70	ТТК 313	13			
			хлеб бел.	Батон	52	3,7	1,1	22,3	114,4	ТТК 7	5,2			
<b>ИТОГО за день :</b>					<b>775</b>	<b>34,30</b>	<b>23,80</b>	<b>105,10</b>	<b>777,60</b>		<b>112,50</b>			
1	3	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	17,5			
			2 блюдо	Бефстроганов (филе куриное)	120	18,2	26,2	7,2	337,2	ТТК 386	70,8			
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,2	5,2	37,9	222,8	ТТК 41	12,8			
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	61,1	ТТК 93	6			
			хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	54	5,7	1,2	37,3	182	ТТК 202	5,4			
			<b>ИТОГО за день :</b>					<b>754</b>	<b>39,10</b>	<b>39,10</b>	<b>111,80</b>	<b>954,40</b>		<b>112,50</b>
1	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	23			
			2 блюдо	Плов из птицы	280	20,5	15,8	56,4	454,7	ТТК 51	70,2			
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	ТТК 94	14			
			хлеб бел.	Батон	50	3,6	1,1	21,4	110	ТТК 7	5,3			
			<b>ИТОГО за день :</b>					<b>753</b>	<b>30,20</b>	<b>25,70</b>	<b>104,10</b>	<b>769,00</b>		<b>112,50</b>
			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	17
2 блюдо	Котлета "Переменка"	90				13	16,4	11,1	244	ТТК 466	55			
гарнир	Картофельное пюре	150				3,2	8,3	21,8	189	ТТК 20	19,5			
напиток	Компот из кураги	200				1	0,1	27,5	110	ТТК 33	16,5			
хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	45				4,7	1	31	151,7	ТТК 202	4,5			
<b>ИТОГО за день :</b>						<b>735</b>	<b>28,20</b>	<b>29,90</b>	<b>104,60</b>	<b>810,70</b>		<b>112,50</b>		

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 с макаронными изделиями с курицей	212,5	4,8	5,5	13,6	123,3	ТТК 241	14,5
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	150	4,5	6,1	25	178	302/96	9
			2 блюдо	Котлета домашняя	90	15,6	11,6	12,5	208	ТТК 234	57,5
				Соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22	ТТК 231	1,5
			напиток	Сок	200	0	0	27,4	110	ТТК 188	24
			хлеб бел.	Батон	60	4,3	1,3	25,7	132	ТТК 7	6
			<b>ИТОГО за день :</b>					<b>763</b>	<b>29,60</b>	<b>25,40</b>	<b>107,10</b>
2	2	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	111,2	ТТК 98	21
			2 блюдо	Плов из птицы (индейка)	240	20,9	18,1	44,4	424,6	ТТК 145	76,3
			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	57	6	1,3	39,3	192,1	ТТК 202	5,7
			<b>ИТОГО за день :</b>					<b>720</b>	<b>31,90</b>	<b>26,70</b>	<b>111,50</b>
2	3	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	Макароны с курицей	300	27,6	22,2	49,1	506,5	ТТК 471	71,4
			напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,1	25,4	99	ТТК 110	11,5
			хлеб бел.	Батон	51	3,7	1,1	21,8	112,2	ТТК 7	5,1
			<b>ИТОГО за день :</b>					<b>774</b>	<b>36,50</b>	<b>30,70</b>	<b>110,20</b>
2	4	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	17,5
			2 блюдо	Котлета "Нежная"	90	17,6	11	10,7	210	ТТК 270	65,2
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	5,8	35,8	232	ТТК 21	13
			напиток	Компот из изюма	200	0,3	0	30,2	117	ТТК 183	12
			хлеб бел.	Батон	48	3,5	1,1	20,5	105,6	ТТК 7	4,8
			<b>ИТОГО за день :</b>					<b>701</b>	<b>38,40</b>	<b>24,40</b>	<b>111,40</b>
2	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	23
			гарнир	Картофельное пюре	160	3,4	8,8	23,2	201,6	ТТК 20	20,8
			2 блюдо	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	100	14,5	15,1	15,6	254,1	87/08	47
			напиток	Компот из кураги	200	1	0,1	27,5	110	ТТК 33	16,5
			хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	52	5,5	1,2	35,9	175,3	ТТК 202	5,2
			<b>ИТОГО за день :</b>					<b>735</b>	<b>29,00</b>	<b>32,40</b>	<b>112,70</b>