

Утверждаю
Генеральный директор ООО «Манго» Р.Ф. Латыпов
01.04.2024

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
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	220	6,1	7	42,7	259,6	302	28
			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	50	4	1,6	24,8	129,3	542/16	5,5
ИТОГО за день :					520	17,40	16,80	125,80	721,40		72,00
1	2	Завтрак	гарнир	Каша гречневая вязкая	200	5,5	5,7	22,9	166,7	ТТК 191	13,3
			2 блюдо	Суфле "Курочка ряба"	75	12	8,7	6,9	154,5	ТТК 146	47,6
			хлеб бел.	Батон	52	3,7	1,1	22,3	114,4	ТТК 7	3,1
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	ТТК 94	8
ИТОГО за день :					527	22,70	17,10	67,90	516,60		72,00
1	3	Завтрак	гарнир	Каша пшеничная вязкая	200	6	8,1	33,3	237,3	302/96	12
			гор.блюдо	Котлета домашняя	70	12,1	9	9,7	161,8	ТТК 234	45,2
			напиток	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	0,6	0	24,1	94,7	473/16	9,5
			хлеб	Булочка зерновая	49	3,9	1,6	24,3	126,7	542/16	5,3
ИТОГО за день :					519	22,60	18,70	91,40	620,50		72,00
1	4	Завтрак	фрукты	Яблоко	116	0,5	0	11,4	47,3	ТТК 4	18,5
			гарнир	Макароны с сыром	175	10,1	9,2	37,9	275,5	ТТК 42	27
				Бутерброд с сыром	60	7,6	5	23,6	170,2	3	16,5
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,3	1,6	16,2	86	182	10
ИТОГО за день :					551	20,50	15,80	89,10	579,00		72,00
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом	210	8,1	10,8	39,9	290	ТТК 26	26,5
			сладкое	Сырники из творога	45	8	5,4	11,3	123,9	ТТК 506	30
			напиток	Компот из изюма	200	0,3	0	30,2	117	ТТК 183	12,5
			хлеб бел.	Батон	50	3,6	1,1	21,4	110	ТТК 7	3
ИТОГО за день :					505	20,00	17,30	102,80	640,90		72,00

Неделя	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	гарнир	Каша пшеничная вязкая	170	4,9	7,8	27	204	304/ТТК	10,2
			2 блюдо	Бефстроганов (филе куриное)	90	13,7	19,6	5,4	252,9	ТТК 386	54,45
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	4
			хлеб бел.	Батон	56	4	1,2	24	123,2	ТТК 7	3,35
ИТОГО за день :					516	22,80	28,60	76,40	657,80		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	Макаронны 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

