

Утверждаю
Генеральный директор ООО «Манго»



01.09.2024

Р.Р. Латыпов

Согласовано
Директор

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

Меню ООО «Манго»

01.09.24

деля	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рец.	Цена
1	1	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо	Каша "Дружба"	220	7,9	8,8	46,9	294,3	190	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	20,5
			хлеб бел.	Батон	55	4	1,2	23,5	121	ТТК 7	5,5
			ИТОГО за день :				525	19,20	18,20	128,70	747,80
1	2	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гарнир	Каша гречневая вязкая	200	5,5	5,7	22,9	166,7	ТТК 191	13,3
			2 блюдо	Суфле "Курочка ряба"	80	12,8	9,2	7,4	164,8	ТТК 146	48,8
			хлеб бел.	Батон	39	2,8	0,9	16,7	85,8	ТТК 7	3,9
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	ТТК 94	9
			ИТОГО за день :				519	22,60	17,40	62,80	498,30
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	12
			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
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,3	1,6	16,2	86	182	11
			хлеб бел.	Батон	53	3,8	1,2	22,7	116,6	ТТК 7	5,3
ИТОГО за день :				523	24,40	17,60	87,00	595,30		75,00	
1	4	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	фрукты	Яблоко	116	0,5	0	11,4	47,3	ТТК 4	22
			гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом	210	8,1	10,8	39,9	290	ТТК 26	28,5
				Бутерброд с сыром	60	7,6	5	23,6	170,2	3	18,5
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	61,1	ТТК 93	6
			ИТОГО за день :				593	16,40	15,80	90,10	568,60
1	5	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом	210	6,3	10,2	44,2	285,4	ТТК 27	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	17,70	16,60	94,80	586,00

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рец.	Цена
2	1	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо	Каша "Дружба"	220	7,9	8,8	46,9	294,3	190	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	20,5
			хлеб бел.	Батон	55	4	1,2	23,5	121	ТТК 7	5,5
			ИТОГО за день :				525	19,20	18,20	128,70	747,80
2	2	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гарнир	Каша пшеничная вязкая	180	5,2	8,3	28,6	216	304/ТТК	10,8
			2 блюдо	Бефстроганов (филе куриное)	90	13,7	19,6	5,4	252,9	ТТК 388	53,1
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	61,1	ТТК 93	6
			хлеб бел.	Батон	51	3,7	1,1	21,8	112,2	ТТК 7	5,1
			ИТОГО за день :				528	22,80	29,00	71,00	642,20
2	3	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	5,8	35,8	232	ТТК 21	13
			гор.блюдо	Фрикадельки "Петушок"	70	10	12	6,7	173,1	81/08	40,2
				Соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22	ТТК 231	1,5
			напиток	Компот из кураги	200	1	0,1	27,5	110	ТТК 33	16,5
			хлеб бел.	Батон	38	2,7	0,8	16,3	83,6	ТТК 7	3,8
			ИТОГО за день :				508	22,30	19,60	89,20	620,70
2	4	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах		Бутерброд с сыром	60	7,6	5	23,6	170,2	3	18,5
			гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом	210	8,5	9,7	32,3	251	196	28,5
			фрукты	Яблоко	105	0,4	0	10,3	42,8	ТТК 4	19,9
			гор.напиток	Чай с молоком	180	1,4	1,4	14,2	72,9	ТТК 94	8,1
			ИТОГО за день :				555	17,90	16,10	80,40	536,90
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	28
			хлеб бел.	Батон	65	4,7	1,4	27,8	143	ТТК 7	6,5
			сладкое	Сырники из творога	45	8	5,4	11,3	123,9	ТТК 506	34,5
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	61,1	ТТК 93	6
			ИТОГО за день :				527	19,90	16,60	92,40	598,00