

Утверждаю
Генеральный директор ООО «Манго» Р.Р. 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 блока, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн-ность	№ 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 :											
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 :											
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 :											
1	4	Завтрак	фрукты	Яблоко	116	0,5	0	11,4	47,3	ТТК 4	18,5
			гарнир	Макаронны 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 :											
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 :											

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн-ность	№ рец.	Цена
2	1	Завтрак	гор.блюдо сладкое гор.напиток хлеб	Каша пшеничная молочная с маслом Печенье сахарное "Слободка шахматная" Какао с молоком Булочка зерновая	210 50 200 64	8,5 3,7 3,6 5,1	9,7 5,5 2,7 2	32,3 35,4 22,9 31,8	251 205,5 127 165,5	196 Гот. изд. ТТК 16 542/16	26,5 21 17,5 7
			ИТОГО за день :		524	20,90	19,90	122,40	749,00		72,00
2	2	Завтрак	2 блюдо напиток хлеб бел.	Плов из свинины Соус красный основной Напиток из сока Батон	200 50 200 65	16 0,4 0 4,7	13,7 0,9 0 1,4	36,2 2,9 23,6 27,8	342,8 22 90 143	ТТК 462 ТТК 231 185 ТТК 7	57,6 2 8,5 3,9
			ИТОГО за день :		515	21,10	16,00	90,50	597,80		72,00
2	3	Завтрак	гарнир гор.блюдо напиток хлеб	Каша гречневая вязкая Фрикадельки "Петушок" Напиток из плодов шиповника Булочка зерновая	200 70 200 44	5,5 10 0,6 3,5	5,7 12 0,2 1,4	22,9 6,7 27 21,9	166,7 173,1 111 113,7	ТТК 191 81/08 ТТК 184 542/16	13,33 40,83 13 4,84
			ИТОГО за день :		514	19,60	19,30	78,50	564,50		72,00
2	4	Завтрак	хлеб гор.блюдо фрукты гор.напиток	Бутерброд с сыром Каша "Дружба" Яблоко Чай с молоком	60 200 122 200	8,5 6,5 0,5 1,5	6,2 10 0 1,6	21 36,2 12 15,8	173,7 261 49,8 81	ТТК 502 190 ТТК 4 ТТК 94	21 23,5 19,5 8
			ИТОГО за день :		582	17,00	17,80	85,00	565,50		72,00
2	5	Завтрак	гарнир сладкое гор.напиток хлеб черн.	Макаронны с сыром Сырники из творога Кофейный напиток Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	200 45 200 59	9,2 8 2,3 6,2	7,7 5,4 1,6 1,3	36,5 11,3 16,2 40,7	256 123,9 86 198,9	ТТК 42 ТТК 506 182 ТТК 202	27,3 30 10 4,7
			ИТОГО за день :		504	25,70	16,00	104,70	664,80		72,00