

Утверждаю
Генеральный директор ООО «Манго»


Р.Р. Датьшов

01.09.2024

Согласовано
Директор



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

| 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 |
| | | | напиток | Компот из сухофруктов | 8 | 0 | 5,8 | 0,1 | 52,8 | ТТК 43 | 9,6 |
| | | | хлеб бел. | Батон | 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 |
| ИТОГО за день : | | | | | 717 | 29,20 | 24,70 | 115,10 | 788,90 | | 112,50 |
| 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 |
| | | | напиток | 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 |
| ИТОГО за день : | | | | | 775 | 34,30 | 23,80 | 105,10 | 777,60 | | 112,50 |
| 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 |
| ИТОГО за день : | | | | | 754 | 39,10 | 39,10 | 111,80 | 954,40 | | 112,50 |
| 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 свинины | 250 | 20 | 17,1 | 45,2 | 428,6 | ТТК 462 | 74,5 |
| | | | напиток | Напиток витаминный (изюм, шиповник) | 200 | 0,6 | 0 | 24,1 | 94,7 | 473/16 | 9,5 |
| | | | хлеб бел. | Батон | 55 | 4 | 1,2 | 23,5 | 121 | ТТК 7 | 5,5 |
| ИТОГО за день : | | | | | 728 | 29,20 | 25,50 | 103,30 | 767,60 | | 112,50 |
| 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 |
| ИТОГО за день : | | | | | 735 | 28,20 | 29,90 | 104,60 | 810,70 | | 112,50 |

| Дата | 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 |
| ИТОГО за день : | | | | | 763 | 29,60 | 25,40 | 107,10 | 773,30 | | 112,50 |
| 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 |
| ИТОГО за день : | | | | | 720 | 31,90 | 26,70 | 111,50 | 806,90 | | 112,50 |
| 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 |
| ИТОГО за день : | | | | | 774 | 36,50 | 30,70 | 110,20 | 860,10 | | 112,50 |
| 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 |
| ИТОГО за день : | | | | | 701 | 38,40 | 24,40 | 111,40 | 815,90 | | 112,50 |
| 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 |
| ИТОГО за день : | | | | | 735 | 29,00 | 32,40 | 112,70 | 864,30 | | 112,50 |