


Утверждаю
Директор ООО «Манго»  Р.Р. Латыпов
01.04.2025

Согласовано
Директор



Меню

обеды для детей, обучающихся 1-4 классы,

(7-11 лет)

2025 г.

Меню ООО «Манго»

01.04.25

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 курицей и сметаной	222,5	4,7	7,2	7,6	111,2	ТТК 98	29
			2 блюдо	Биточки фермерские (90 гр)	90	16,3	10	10,3	191	ТТК 534	65,5
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,7	6,2	38,2	247,5	ТТК 21	18,1
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	54	5,7	1,2	37,3	182	ТТК 519	5,4
ИТОГО за день :					727	35,60	24,60	113,40	809,40		121,50
1	2	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Борщ украинский со сметаной 200/10	210	2,1	5,7	13,9	114,2	ТТК 495	21
			2 блюдо	Бефстроганов (филе куриное)	100	15,2	21,8	6	281	ТТК 386	70
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,8	4,9	35,5	208,9	ТТК 41	16,5
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	34,8	147,8	ТТК183	9,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,2	1	19,3	99	ТТК 486	4,5
ИТОГО за день :					705	27,90	33,80	109,50	850,90		121,50
1	3	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	закуска	Салат из квашеной капусты без лука	100	1,6	5	7,6	83	ТТК 62	13
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	7,3	6,2	17,7	157	ТТК82	14
				Мясо в суп (окорочка)	10	2,4	1,2	0	20,5	ТТК 498	10
			2 блюдо	Плов из свинины	220	17,6	15	39,8	377,1	ТТК 462	73,4
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	61,1	ТТК 93	6
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	51	3,7	1,1	21,8	112,2	ТТК 486	5,1
ИТОГО за день :					838	32,80	28,50	102,10	810,90		121,50
1	4	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп крестьянский с крупой (200)	200	2	4,2	11	88,6	134/2004	9,5
				Сметана (порция)	8	0,2	1,2	0,3	13	ТТК 487	3,6
			2 блюдо	Биточки особые	90	14,9	11,4	13,8	216	ТТК 236	65
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189	ТТК 20	34,5
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	54	5,7	1,2	37,3	182	ТТК 519	5,4
ИТОГО за день :					702	26,20	26,30	104,20	766,30		121,50
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	26,5
			2 блюдо	Макароны с курицей	280	25,8	20,7	45,8	472,7	ТТК 471	79,5
			напиток	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	0,6	0	24,1	94,7	473/16	9,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,3	1,3	25,7	132	ТТК 486	6
ИТОГО за день :					790	37,00	26,10	108,80	815,40		121,50

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	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	222,5	4,7	7,2	7,6	111,2	ТТК 98	29
			2 блюдо	Котлета домашняя	90	15,6	11,6	12,5	208	ТТК 234	67,5
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	5,8	35,8	232	ТТК 21	17
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	45	4,7	1	31	151,7	ТТК 519	4,5
ИТОГО за день :					708	33,40	25,60	106,90	780,60		121,50
2	2	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	закуска	Салат из квашеной капусты без лука	110	1,8	5,5	8,4	91,3	ТТК 62	14,3
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой со сметаной (200/10)	210	2,2	5,7	11,4	104,8	134/2004	14
			2 блюдо	Плов из птицы	240	17,6	13,5	48,4	389,8	ТТК 51	77,2
			напиток	Компот из яблок и тыквы	200	0,1	0,1	25	97	ТТК 481	10,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	55	4	1,2	23,5	121	ТТК 486	5,5
ИТОГО за день :					815	25,70	26,00	116,70	803,90		121,50
2	3	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	212,5	5,3	4,5	16,6	126,9	ТТК 83	26
			2 блюдо	Котлета "Переменка"	90	13	16,4	11,1	244	ТТК 466	64,5
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	150	4,5	6,1	25	178	302/96	13,5
			напиток	Компот из изюма	200	0,3	0	30,2	117	ТТК 183	12,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,6	1,1	21,4	110	ТТК 486	5
ИТОГО за день :					703	26,70	28,10	104,30	775,90		121,50
2	4	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	1,6	5,6	10,5	97,6	ТТК 100	17,5
			2 блюдо	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	90	13,1	13,6	14	228,7	87/08	60,7
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189	ТТК 20	34,5
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	53	5,6	1,2	36,6	178,7	ТТК 519	5,3
ИТОГО за день :					703	23,70	28,70	102,90	771,70		121,50
2	5	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	24
			2 блюдо	Бефстроганов (филе куриное)	90	13,7	19,6	5,4	252,9	ТТК 386	63
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,2	5,2	37,9	222,8	ТТК 41	17,6
			напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,1	25,4	99	ТТК 110	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	49	3,5	1,1	21	107,8	ТТК 486	4,9
ИТОГО за день :					712	32,40	32,50	103,90	833,80		121,50