

Утверждено
Генеральный директор ООО «Манго» Р.Р. Латипов
29.01.2024



Меню

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

Меню ООО «Манго»

День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рец.	Цена
1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом	210	6,3	10,2	44,2	285,4	ТТК 27	29
		сладкое	Печенье сахарное "Творожное"	50	4	8,4	32,3	220	Гот. изд.	21
		гор.напиток	Какао с молоком	200	3,6	2,7	22,9	127	ТТК 16	17,5
		хлеб	Булочка зерновая	41	3,3	1,3	20,4	106	542/16	4,5
ИТОГО за день :				501	17,20	22,60	119,80	738,40		72,00
2	Завтрак	гарнир	Каша гречневая вязкая	200	5,5	5,7	22,9	166,7	ТТК 191	13,3
		2 блюдо	Суфле "Куричка ряба"	75	12	8,7	6,9	154,5	ТТК 146	46,5
		хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	53	5,6	1,2	36,6	178,7	ТТК 202	4,2
		гор.напиток	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	ТТК 94	8
ИТОГО за день :				528	24,60	17,20	82,20	580,90		72,00
3	Завтрак	гарнир	Картофельное пюре	180	3,8	9,9	26,1	226,8	ТТК 20	22,2
		гор.блюдо	Котлета домашняя	60	10,4	7,8	8,3	138,7	ТТК 234	38,8
		гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	61,1	ТТК 93	6
		хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	63	6,6	1,4	43,5	212,4	ТТК 202	5
ИТОГО за день :				510	21,00	19,10	93,10	639,00		72,00
4	Завтрак	фрукты	Яблоко	120	0,5	0	11,8	49	ТТК 4	19
		гарнир	Макароны с сыром	175	10,1	9,2	37,9	275,5	ТТК 42	26,5
			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 :				555	20,50	15,80	89,50	580,70		72,00
5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом	210	8,1	10,8	39,9	290	ТТК 26	25
		сладкое	Сырники из творога	50	8	5,4	11,3	123,9	ТТК 506	30
		напиток	Компот из изюма и кураги	200	0,7	0	28,8	113	ТТК 160	14,5
		хлеб бел.	Батон	42	3	0,9	18	92,4	ТТК 7	2,5
ИТОГО за день :				502	19,80	17,10	98,00	619,30		72,00

День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рец.	Цена
1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная	200	8	7,4	38,6	254	302	21
		сладкое	Печенье сахарное "Творожное"	50	4	8,4	32,3	220	Гот. изд.	21
		напиток	Сок	200	0	0	27,4	110	ТТК 188	24
		хлеб	Булочка зерновая	55	4,4	1,8	27,3	142,2	542/16	6
ИТОГО за день :				505	16,40	17,60	125,60	726,20		72,00
2	Завтрак	2 блюдо	Плов из свинины	200	16	13,7	36,2	342,8	ТТК 462	57,6
			Соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22	ТТК 231	1,5
		напиток	Компот из черноплодной рябины	200	0,3	0,1	20,2	79	ТТК 312	9,5
		хлеб бел.	Батон	57	4,1	1,3	24,4	125,4	ТТК 7	3,4
ИТОГО за день :				507	20,80	16,00	83,70	569,20		72,00
3	Завтрак	гарнир	Каша гречневая вязкая	180	4,9	5,2	20,6	150	ТТК 191	12
		2 блюдо	Котлета "Нежность"	80	14,8	9,4	12,9	194,4	ТТК 400	49,2
		гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	61,1	ТТК 93	6
		хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	60	6,3	1,3	41,4	202,3	ТТК 202	4,8
ИТОГО за день :				527	26,20	15,90	90,10	607,80		72,00
4	Завтрак	хлеб	Бутерброд с сыром	60	8,5	6,2	21	173,7	ТТК 502	21
		гор.блюдо	Каша "Дружба"	210	6,8	10,5	38	274,1	190	24,15
		фрукты	Яблоко	118	0,5	0	11,6	48,1	ТТК 4	18,85
		гор.напиток	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	ТТК 94	8
ИТОГО за день :				588	17,30	18,30	86,40	576,90		72,00
5	Завтрак	гарнир	Макароны с сыром	200	9,2	7,7	36,5	256	ТТК 42	26,6
		сладкое	Сырники из творога	50	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	Булочка зерновая	50	4	1,6	24,8	129,3	542/16	5,4
ИТОГО за день :				500	23,50	16,30	88,80	595,20		72,00