

Утверждаю
Директор ООО «Манго» _____ Р.Р. Латышев
01.04.2025

Согласовано
Директор _____



Меню
завтраки 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	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	230	9,6	8,8	49,7	315,1	302/04	33,9
			сладкое	Печенье "Школьная шпиргалочка"	50	3,8	8	33,5	220	Гот.изд	22
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,6	2,7	22,9	127	ТТК 16	21
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	41	3	0,9	17,5	90,2	ТТК 486	4,1
ИТОГО за день :					521	20,00	20,40	123,60	752,30		81,00
1	2	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гарнир	Каша пшеничная вязкая	190	5,5	8,7	30,2	228	304/ТТК	17,1
			2 блюдо	Котлета домашняя	70	12,1	9	9,7	161,8	ТТК 234	52,5
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	61,1	ТТК 93	6
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	54	3,9	1,2	23,1	118,8	ТТК 486	5,4
ИТОГО за день :					521	21,70	18,90	78,20	569,70		81,00
1	3	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо	Каша "Дружба"	200	7,2	8	42,6	267,6	190	32
			хлеб	Пирожок печеный с яйцом	75	7,2	7	24,8	192	ТТК 50	18,5
			фрукты	Яблоко	108	0,4	0	10,6	44,1	ТТК 4	21,5
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	ТТК 94	9
ИТОГО за день :					583	16,30	16,60	93,80	584,70		81,00
1	4	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гарнир	Каша гречневая вязкая	200	5,5	5,7	22,9	166,7	ТТК 191	18,6
			гор.блюдо	Фрикадельки "Петушок"	60	8,6	10,3	5,7	148,4	81/08	43
			напиток	Компот из яблок и черноплодной рябины	200	0,4	0,1	17,4	70	ТТК 313	13,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	59	4,2	1,3	25,3	129,8	ТТК 486	5,9
ИТОГО за день :					519	18,70	17,40	71,30	514,90		81,00
1	5	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом	200	6,7	9,3	36,3	257,1	ТТК 22	35,2
			сладкое	Сырники из творога	50	5,7	6,7	19,4	160,9	ТТК 506	37
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	53	3,8	1,2	22,7	116,6	ТТК 486	5,3
ИТОГО за день :					503	16,40	17,20	98,40	612,30		81,00

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 рисовая молочная с маслом	210	6,3	10,2	44,2	285,4	ТТК 27	42,5
			сладкое	Печенье "Школьная шпиргалочка"	50	3,8	8	33,5	220	Гот.изд	22
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	55	4	1,2	23,5	121	ТТК 486	5,5
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,3	1,6	16,2	86	182	11
ИТОГО за день :					515	16,40	21,00	117,40	712,40		81,00
2	2	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	2 блюдо	Котлета домашняя	70	12,1	9	9,7	161,8	ТТК 234	52,5
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,2	5,2	37,9	222,8	ТТК 41	17,6
				Соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22	ТТК 231	2
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	54	3,9	1,2	23,1	118,8	ТТК 486	5,4
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5
ИТОГО за день :					534	22,80	16,30	93,60	603,10		81,00
2	3	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	230	9,6	8,8	49,7	315,1	302/04	33,9
			сладкое	Ватрушка наливная	75	6,4	10,3	39,5	278,3	355	16,1
			фрукты	Яблоко	110	0,4	0	10,8	44,9	ТТК 4	22
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	ТТК 94	9
ИТОГО за день :					615	17,90	20,70	115,80	719,30		81,00
2	4	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,7	6,2	38,2	247,5	ТТК 21	18,1
			гор.блюдо	Фрикадельки "Петушок"	60	8,6	10,3	5,7	148,4	81/08	43
				Соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22	ТТК 231	2
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	54	3,9	1,2	23,1	118,8	ТТК 486	5,4
			напиток	Компот из изюма	200	0,3	0	30,2	117	ТТК 183	12,5
ИТОГО за день :					524	21,90	18,60	100,10	653,70		81,00
2	5	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом	200	7,7	10,3	38	276,2	ТТК 26	35,2
			сладкое	Сырники из творога	50	5,7	6,7	19,4	160,9	ТТК 506	37
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	53	3,8	1,2	22,7	116,6	ТТК 486	5,3
ИТОГО за день :					503	17,40	18,20	100,10	631,40		81,00