

Утверждаю

Генеральный директор ООО «Манго» Р.Р. Латыпов

02.10.2023



Согласовано

Директор \_\_\_\_\_

# Меню

**Обеды для детей,  
обучающихся 1-4 классы,**

**(7-11 лет)**

**2023 г.**



Номер сборник а	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий - ность (ккал)
-----------------------	-------------------	---------	---------------	-------	------	---------------	---------------------------------

1 день **Обед детей, обучающихся в 1-4 классах**

ТТК 241	Суп с макаронными изделиями с курицей	200/12,5	16,5	4,8	5,5	13,6	123,3
302/96	Каша пшеничная вязкая	150	7,5	4,5	6,1	25	178
ТТК 234	Котлета домашняя	90	57,5	15,6	11,6	12,5	208
ТТК 110	Компот из яблок	200	9,5	0,2	0,1	25,4	99
542/16	Булочка зерновая	60	6	4,8	1,9	29,8	155,1
<b>ИТОГО :</b>		<b>713</b>	<b>97,00</b>	<b>29,90</b>	<b>25,20</b>	<b>106,30</b>	<b>763,40</b>

2 день **Обед детей, обучающихся в 1-4 классах**

134	Суп крестьянский с курицей	200/12,5	17,5	4,9	5,8	11	114,2
ТТК 145	Плов из птицы (индейка)	230	70,8	20	17,3	42,5	406,9
ТТК 95	Чай с сахаром	200	4	0,2	0	20	77,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	59	4,7	6,2	1,3	40,7	198,9
<b>ИТОГО :</b>		<b>702</b>	<b>97,00</b>	<b>31,30</b>	<b>24,40</b>	<b>114,20</b>	<b>797,70</b>

3 день **Обед детей, обучающихся в 1-4 классах**

ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	200/12,5	18	8,8	6,5	14,2	151,3
ТТК 471	Макаронны с курицей	230	64,86	21,2	17	37,6	388,3
ТТК 94	Чай с молоком	200	8	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	58	4,64	6,1	1,3	40	195,5
ТТК 231	Соус красный основной	50	1,5	0,4	0,9	2,9	22
<b>ИТОГО :</b>		<b>751</b>	<b>97,00</b>	<b>38,00</b>	<b>27,30</b>	<b>110,50</b>	<b>838,10</b>

4 день **Обед детей, обучающихся в 1-4 классах**

ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	10,5	2,1	5,8	13,9	116,7
ТТК 146	Суфле "Курочка ряба"	90	59,9	14,4	10,4	8,3	185,4
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	13,5	8,2	5,8	35,8	232
185	Напиток из сока	200	7,5	0	0	23,6	90
ТТК 7	Батон	50	3	3,6	1,1	21,4	110
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	33	2,6	3,5	0,7	22,8	111,2
<b>ИТОГО :</b>		<b>733</b>	<b>97,00</b>	<b>31,80</b>	<b>23,80</b>	<b>125,80</b>	<b>845,30</b>

5 день **Обед детей, обучающихся в 1-4 классах**

ТТК 45	Огурец свежий	60	8,4	0,5	0	2	9,6
ТТК 100	Борщ из свежей капусты со сметаной и мясом индейки	200/12,5 /10	23	5,2	6,9	10,5	124,3
ТТК 20	Картофельное пюре	170	15,86	3,6	9,3	24,6	214,2
87/08	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	90	36	13,1	13,6	14	228,7
ТТК 183	Компот из изюма	200	9,5	0,3	0	30,2	117
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	53	4,24	5,6	1,2	36,6	178,7
<b>ИТОГО :</b>		<b>796</b>	<b>97,00</b>	<b>28,30</b>	<b>31,00</b>	<b>117,90</b>	<b>872,50</b>



# МЕНЮ

Номер сборника	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
----------------	-------------------	---------	------------	-------	------	----------	---------------------

**6 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах**

ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	200/12,5	18	8,8	6,5	14,2	151,3
81/08	Фрикадельки "Петушок"	90	60,3	12,9	15,4	8,6	222,6
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	10,5	5,8	4,9	35,5	208,9
ТТК 95	Чай с сахаром	200	4	0,2	0	20	77,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	53	4,2	5,6	1,2	36,6	178,7
<b>ИТОГО :</b>		<b>706</b>	<b>97,00</b>	<b>33,30</b>	<b>28,00</b>	<b>114,90</b>	<b>839,20</b>

**7 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах**

ТТК 100	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	11,5	1,6	5,6	10,5	97,6
ТТК 479	Котлета из индейки	90	58,5	18,2	7,3	12	158,5
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	13,5	8,2	5,8	35,8	232
ТТК 43	Масло сливочное (порц)	5	4,7	0	3,7	0,1	33
ТТК 95	Чай с сахаром	200	4	0,2	0	20	77,7
542/16	Булочка зерновая	48	4,8	3,8	1,5	23,8	124,1
<b>ИТОГО :</b>		<b>703</b>	<b>97,00</b>	<b>32,00</b>	<b>23,90</b>	<b>102,20</b>	<b>722,90</b>

**8 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах**

ТТК 241	Суп с макаронными изделиями с курицей	200/12,5	16,5	4,8	5,5	13,6	123,3
ТТК 466	Котлета "Переменка"	90	54,5	13	16,4	11,1	244
ТТК 57	Рис припущенный	150	14	3,5	4,2	35,3	196,5
ТТК183	Компот из сухофруктов	200	8,5	1,6	0,4	34,8	147,8
ТТК 7	Батон	59	3,5	4,2	1,3	25,3	129,8
<b>ИТОГО :</b>		<b>712</b>	<b>97,00</b>	<b>27,10</b>	<b>27,80</b>	<b>120,10</b>	<b>841,40</b>

**9 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах**

ТТК 45	Огурец свежий	60	8,4	0,5	0	2	9,6
ТТК 98	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	9	1,7	5,7	7,6	85,5
ТТК 462	Плов из свинины	250	67	20	17,1	45,2	428,6
ТТК 183	Компот из изюма	200	9,5	0,3	0	30,2	117
ТТК 7	Батон	52	3,1	3,7	1,1	22,3	114,4
<b>ИТОГО :</b>		<b>772</b>	<b>97,00</b>	<b>26,20</b>	<b>23,90</b>	<b>107,30</b>	<b>755,10</b>

**10 дни Обед детей, обучающихся в 1-4 классах**

ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	10,5	2,1	5,8	13,9	116,7
ТТК 58	Горбуша в омлете	100	52,5	18,1	13,9	3,1	209,6
ТТК 20	Картофельное пюре	170	15,8	3,6	9,3	24,6	214,2
ТТК 160	Компот из изюма и кураги	200	13	0,7	0	28,8	113
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	65	5,2	6,8	1,4	44,8	219,1
<b>ИТОГО :</b>		<b>745</b>	<b>97,00</b>	<b>31,30</b>	<b>30,40</b>	<b>115,20</b>	<b>872,60</b>

