

Утверждаю

Генеральный директор ООО «Манго» Р.Р. Латыпов

29.01.2024

Согласовано

Директор \_\_\_\_\_



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

29/01/24

### Меню ООО «Манго»

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	1	Завтрак	гарнир	ТТК 191	Каша гречневая вязкая	190	12	158,3	5,2	5,4	21,8
			2 блюдо	ТТК 146	Суфле "Курочка ряба"	80	48,4	164,8	12,8	9,2	7,4
			хлеб бел.	ТТК 7	Батон	60	3,6	132	4,3	1,3	25,7
			гор.напиток	ТТК 94	Чай с молоком	200	8	81	1,5	1,6	15,8
<b>ИТОГО :</b>						<b>530</b>	<b>72,00</b>	<b>536,10</b>	<b>23,80</b>	<b>17,50</b>	<b>70,70</b>
1	2	Завтрак	гор.блюдо	ТТК 27	каша рисовая молочная с маслом	210	28	285,4	6,3	10,2	44,2
			сладкое	Гот. изд.	Гечене сахарное "Творенье"	50	21	220	4	8,4	32,3
			гор.напиток	ТТК 16	Какао с молоком	200	17	127	3,6	2,7	22,9
			хлеб	542/16	Булочка зерновая	55	6	142,2	4,4	1,8	27,3
<b>ИТОГО :</b>						<b>515</b>	<b>72,00</b>	<b>774,60</b>	<b>18,30</b>	<b>23,10</b>	<b>126,70</b>
1	3	Завтрак	гарнир	302/96	Каша пшеничная вязкая	200	10,65	237,3	6	8,1	33,3
			гор.блюдо	ТТК 234	Котлета домашняя	70	44,35	161,8	12,1	9	9,7
			напиток	ТТК 184	напиток из плодов шиповника	200	13	111	0,6	0,2	27
			хлеб черн.	ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной	50	4	168,5	5,3	1,1	34,5
<b>ИТОГО :</b>						<b>520</b>	<b>72,00</b>	<b>678,60</b>	<b>24,00</b>	<b>18,40</b>	<b>104,50</b>
1	4	Завтрак	фрукты	ТТК 4	Яблоко	125	20	51	0,5	0	12,3
			гарнир	ТТК 42	Макароны с сыром	175	25,5	275,5	10,1	9,2	37,9
				3	Бутерброд с сыром	60	16,5	170,2	7,6	5	23,6
			гор.напиток	182	Кофейный напиток	200	10	86	2,3	1,6	16,2
<b>ИТОГО :</b>						<b>560</b>	<b>72,00</b>	<b>582,70</b>	<b>20,50</b>	<b>15,80</b>	<b>90,00</b>
1	5	Завтрак	гор.блюдо	ТТК 26	каша пшеничная молочная с маслом	210	24	290	8,1	10,8	39,9
			сладкое	ТТК	Сырники из творога	50	30	123,9	8	5,4	11,3
			напиток	ТТК 183	Компот из изюма	200	12,5	117	0,3	0	30,2
			хлеб	542/16	Булочка зерновая	50	5,5	129,3	4	1,6	24,8
<b>ИТОГО :</b>						<b>510</b>	<b>72,00</b>	<b>660,20</b>	<b>20,40</b>	<b>17,80</b>	<b>106,20</b>

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
2	1	Завтрак	гор.блюдо	190	Каша "Дружба"	220	24,2	287,1	7,2	11	39,8
			сладкое	Гот. изд.	печенье сахарное "Здоровье"	50	21	220	4	8,4	32,3
			напиток	ТТК 188	Сок	190	22,8	104,5	0	0	26
			хлеб бел.	ТТК 7	Батон	67	4	147,4	4,8	1,5	28,7
<b>ИТОГО :</b>						<b>527</b>	<b>72,00</b>	<b>759,00</b>	<b>16,00</b>	<b>20,90</b>	<b>126,80</b>
2	2	Завтрак	2 блюдо	ТТК 462	Плов из свинины	200	57,2	342,8	16	13,7	36,2
				ТТК 231	Соус красный основной	50	1,5	22	0,4	0,9	2,9
			напиток	ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	9,5	79	0,3	0,1	20,2
			хлеб бел.	ТТК 7	Батон	64	3,8	140,8	4,6	1,4	27,4
<b>ИТОГО :</b>						<b>514</b>	<b>72,00</b>	<b>584,60</b>	<b>21,30</b>	<b>16,10</b>	<b>86,70</b>
2	3	Завтрак	гарнир	ТТК 191	Каша гречневая вязкая	200	12,65	166,7	5,5	5,7	22,9
			2 блюдо	81/08	Фрикадельки "Петушок"	65	37,35	160,7	9,3	11,1	6,2
			гор.напиток	ТТК 16	Какао с молоком	200	17	127	3,6	2,7	22,9
			хлеб черн.	ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	63	5	212,4	6,6	1,4	43,5
<b>ИТОГО :</b>						<b>528</b>	<b>72,00</b>	<b>666,80</b>	<b>25,00</b>	<b>20,90</b>	<b>95,50</b>
2	4	Завтрак	хлеб	ТТК 502	Бутерброд с сыром	60	21	173,7	8,5	6,2	21
			гор.блюдо	302/04	Каша пшеничная молочная	210	21	287,7	8,7	8	45,4
			фрукты	ТТК 4	Яблоко	138	22	56,3	0,6	0	13,5
			гор.напиток	ТТК 94	Чай с молоком	200	8	81	1,5	1,6	15,8
<b>ИТОГО :</b>						<b>608</b>	<b>72,00</b>	<b>598,70</b>	<b>19,30</b>	<b>15,80</b>	<b>95,70</b>
2	5	Завтрак	гарнир	ТТК 42	Макароны с сыром	200	26	256	9,2	7,7	36,5
			сладкое	ТТК	Сырники из творога	50	30	123,9	8	5,4	11,3
			гор.напиток	182	Кофейный напиток	200	10	86	2,3	1,6	16,2
			хлеб	542/16	Булочка зерновая	55	6	142,2	4,4	1,8	27,3
<b>ИТОГО :</b>						<b>505</b>	<b>72,00</b>	<b>608,10</b>	<b>23,90</b>	<b>16,50</b>	<b>91,30</b>