

Утверждаю

Генеральный директор ООО «Манго»  Р.Р. Латыпов

04.12.2023

Согласовано

Директор _____

Меню

завтраки для детей,

обучающихся 1-4 классы

(7-11 лет)

2023-2024 г.

4 декабря 2023 г.

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	200	12,6	166,7	5,5	5,7	22,9
			2 блюдо	ТТК 146	Суфле "Курочка ряба"	60	40,8	123,6	9,6	6,9	5,5
			хлеб	542/16	Булочка зерновая	51	5,6	131,8	4,1	1,6	25,3
			гор.напиток	ТТК 94	Чай с молоком	200	8	81	1,5	1,6	15,8
		ИТОГО :						511	67,00	503,10	20,70
1	2	Завтрак	гор.блюдо	302	Каша рисовая молочная	220	25,85	259,6	6,1	7	42,7
			сладкое	Гот. изд.	Печенье сахарное "Творожное"	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	ТТК 7	Батон	53	3,15	116,6	3,8	1,2	22,7
		ИТОГО :						523	67,00	723,20	17,50
1	3	Завтрак	гарнир	302/96	Каша пшеничная вязкая	200	10	237,3	6	8,1	33,3
			2 блюдо	ТТК 234	Котлета домашняя	60	38	138,7	10,4	7,8	8,3
			напиток	ТТК 184	Напиток из плодов шиповника	200	13	111	0,6	0,2	27
			хлеб	542/16	Булочка зерновая	55	6	142,2	4,4	1,8	27,3
		ИТОГО :						515	67,00	629,20	21,40
1	4	Завтрак	фрукты	ТТК 4	Яблоко	129	18	52,6	0,5	0	12,6
			гарнир	ТТК 42	Макароны с сыром	175	24,5	275,5	10,1	9,2	37,9
			хлеб	210	Сырная палочка	50	14,5	137	3,2	5	19,4
			гор.напиток	182	Кофейный напиток	200	10	86	2,3	1,6	16,2
		ИТОГО :						554	67,00	551,10	16,10
1	5	Завтрак	гор.блюдо	ТТК 26	Каша пшеничная молочная с маком	210	23,5	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	11	117	0,3	0	30,2
			хлеб	ТТК 7	Батон	42	2,5	92,4	3	0,9	18
		ИТОГО :						502	67,00	623,30	19,40

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
2	1	Завтрак		447	Огурец соленый (гарнировка)	40	6,4	4,4	0,3	4	0,7
			гарнир	ТТК 42	Макароны с сыром	175	24,5	275,5	10,1	9,2	37,9
			сладкое	Гот. изд.	Печенье сахарное "Творожное"	50	21	220	4	8,4	32,3
			напиток	ТТК 184	Напиток из плодов шиповника	200	13	111	0,6	0,2	27
			хлеб	ТТК 7	Батон	35	2,1	77	2,5	0,8	15
ИТОГО :						500	67,00	687,90	17,50	22,60	112,90
2	2	Завтрак	2 блюдо	ТТК 462	Плов из свинины	200	56,8	342,8	16	13,7	36,2
				ТТК 231	Соус красный основной	50	1,5	22	0,4	0,9	2,9
			гор.напиток	ТТК 95	Чай с сахаром	200	4	77,7	0,2	0	20
			хлеб черн.	ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	59	4,7	198,9	6,2	1,3	40,7
			ИТОГО :						509	67,00	641,40
2	3	Завтрак	гарнир	ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	13,5	232	8,2	5,8	35,8
			2 блюдо	81/08	Фрикадельки "Петушок"	60	40,2	148,4	8,6	10,3	5,7
				ТТК 231	Соус красный основной	50	1,5	22	0,4	0,9	2,9
			напиток	ТТК 183	Компот из сухофруктов	200	8,5	147,8	1,6	0,4	34,8
			хлеб	ТТК 7	Батон	55	3,3	121	4	1,2	23,5
			ИТОГО :						515	67,00	671,20
2	4	Завтрак	гор.блюдо	ТТК 26	Каша пшеничная молочная с	210	23,5	290	8,1	10,8	39,9
			сладкое	ТТК	Сырники из творога	50	30	123,9	8	5,4	11,3
			гор.напиток	ТТК 94	Чай с молоком	200	8	81	1,5	1,6	15,8
			хлеб	542/16	Булочка зерновая	50	5,5	129,3	4	1,6	24,8
			ИТОГО :						510	67,00	624,20
2	5	Завтрак	хлеб	ТТК 50	Пирожок печеный с яйцом	75	18,5	192	7,2	7	24,8
			гор.блюдо	302/04	Каша пшеничная молочная	200	19,5	274	8,3	7,6	43,2
			фрукты	ТТК 4	Яблоко	136	19	55,5	0,5	0	13,3
			гор.напиток	182	Кофейный напиток	200	10	86	2,3	1,6	16,2
			ИТОГО :						611	67,00	607,50