

Утверждаю

Генеральный директор ООО «Манго» Р.Р. Латыпов

31.10.2024

Согласовано

Директор



# МЕНЮ

Обеды для детей,  
обучающихся 5-11 классы,  
(12-18 лет)  
2024 г.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	1	Обед для детей 12-18 лет	1 блюдо	83	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	262,5	21	152,2	5,9	5,1	20,7
			гарнир	304/ТТК	Каша пшеничная вязкая	200	15,3	240	5,8	9,2	31,8
			2 блюдо	ТТК 234	Котлета домашняя	100	63,8	231,1	17,3	12,9	13,9
			хлеб черн.	ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	59	5,9	198,9	6,2	1,3	40,7
			напиток	ТТК 188	Сок	200	24	110	0	0	27,4
<b>ИТОГО :</b>						<b>822</b>	<b>130,00</b>	<b>932,20</b>	<b>35,20</b>	<b>28,50</b>	<b>134,50</b>
1	2	Обед для детей 12-18 лет	1 блюдо	ТТК 56	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	272,5	28,5	151	5,3	7,4	15,6
			2 блюдо	ТТК 462	Плов из свинины	300	89,4	514,3	24	20,5	54,3
			хлеб черн.	ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	61	6,1	205,6	6,4	1,4	42,1
			гор.напиток	ТТК 93	Чай с лимоном	207	6	61,1	0,2	0	15,2
<b>ИТОГО :</b>						<b>841</b>	<b>130,00</b>	<b>932,00</b>	<b>35,90</b>	<b>29,30</b>	<b>127,20</b>
1	3	Обед для детей 12-18 лет	1 блюдо	ТТК 100	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	272,5	26	157	8,5	8,5	11,7
			гарнир	ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	200	19,3	278,5	7,7	6,5	47,3
			2 блюдо	ТТК 146	Суфле "Куручка ряба"	100	68	206	16	11,6	9,2
			хлеб черн.	ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	48	4,7	161,8	5	1,1	33,1
			напиток	ТТК 183	Компот из изюма	200	12	117	0,3	0	30,2
<b>ИТОГО :</b>						<b>821</b>	<b>130,00</b>	<b>920,30</b>	<b>37,50</b>	<b>27,70</b>	<b>131,50</b>
1	4	Обед для детей 12-18 лет	1 блюдо	98	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	285	33,5	137	7,2	8,1	8,6
			гарнир	ТТК 309	Картофель тушеный	200	24	266,7	4	14,7	28,9
			2 блюдо	87/08	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	100	57	254,1	14,5	15,1	15,6
			хлеб черн.	ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	60	6	202,3	6,3	1,3	41,4
			напиток	473/16	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	9,5	94,7	0,6	0	24,1
<b>ИТОГО :</b>						<b>845</b>	<b>130,00</b>	<b>954,80</b>	<b>32,60</b>	<b>39,20</b>	<b>118,60</b>
1	5	Обед для детей 12-18 лет	1 блюдо	ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	262,5	20	182,7	10,3	7,7	17,7
			гарнир	ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	200	20,5	309,3	10,9	7,7	47,7
			2 блюдо	81/08	Фрикадельки "Петушок"	100	62,5	247,3	14,3	17,1	9,5
			хлеб бел.	ТТК 7	Батон	45	4,5	99	3,2	1	19,3
			напиток	ТТК 158	Напиток из черники	200	22,5	91	0	0	24
<b>ИТОГО :</b>						<b>808</b>	<b>130,00</b>	<b>929,30</b>	<b>38,70</b>	<b>33,50</b>	<b>118,20</b>

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
2	1	Обед для детей 12-18 лет	1 блюдо	241	Суп с макаронными изделиями с курицей	275	26,5	173,3	8,2	8,1	17
			гарнир	304/ТТК	Каша пшенная вязкая	200	15,3	240	5,8	9,2	31,8
			2 блюдо	ТТК 234	Котлета домашняя	100	63,8	231,1	17,3	12,9	13,9
			хлеб черн.	ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	59	5,9	198,9	6,2	1,3	40,7
			напиток	311	Напиток из брусники	200	18,5	93	0,2	0,1	23,7
<b>ИТОГО :</b>						<b>834</b>	<b>130,00</b>	<b>936,30</b>	<b>37,70</b>	<b>31,60</b>	<b>127,10</b>
2	2	Обед для детей 12-18 лет	1 блюдо	98	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	272,5	24	128,8	5	8,3	9,4
			2 блюдо	ТТК 145	Плов из птицы (индейка)	280	89	495,4	24,3	21,1	51,8
			хлеб черн.	ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	40	4	134,8	4,2	0,9	27,6
			хлеб бел.	ТТК 7	Батон	35	3,5	77	2,5	0,8	15
			напиток	ТТК183	Компот из сухофруктов	200	9,5	147,8	1,6	0,4	34,8
<b>ИТОГО :</b>						<b>828</b>	<b>130,00</b>	<b>983,80</b>	<b>37,60</b>	<b>31,50</b>	<b>138,60</b>
2	3	Обед для детей 12-18 лет	1 блюдо	ТТК 56	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	272,5	28,5	151	5,3	7,4	15,6
			гарнир	ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	190	18,3	264,6	7,3	6,2	45
			2 блюдо	ТТК 13	Гуляш из говядины	100	74,5	225	14,2	16,1	5,9
			хлеб черн.	ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	52	5,2	175,3	5,5	1,2	35,9
			гор.напиток	ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	77,7	0,2	0	20
<b>ИТОГО :</b>						<b>815</b>	<b>130,00</b>	<b>893,60</b>	<b>32,50</b>	<b>30,90</b>	<b>122,40</b>
2	4	Обед для детей 12-18 лет	1 блюдо	ТТК 100	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	272,5	26	157	8,5	8,5	11,7
			гарнир	ТТК 20	Картофельное пюре	200	29,7	252	4,2	11	29
			2 блюдо	144	Тефтели рыбные (с хлебом)	140	59	212,8	14,5	10,3	15,6
			хлеб черн.	ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	58	5,8	195,5	6,1	1,3	40
			напиток	ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	9,5	79	0,3	0,1	20,2
<b>ИТОГО :</b>						<b>871</b>	<b>130,00</b>	<b>896,30</b>	<b>33,60</b>	<b>31,20</b>	<b>116,50</b>
2	5	Обед для детей 12-18 лет	1 блюдо	ТТК 134	Суп крестьянский с курицей со сметаной с крупой (пшеничная)	272,5	22,5	152,6	5,7	8,3	14,2
			гарнир	ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	200	20,6	309,3	10,9	7,7	47,7
			2 блюдо	ТТК 386	Бефстроганов (мясо индейки)	100	71,5	196,7	17,4	12,5	5,6
			хлеб бел.	ТТК 7	Батон	59	5,9	129,8	4,2	1,3	25,3
			напиток	ТТК183	Компот из сухофруктов	200	9,5	147,8	1,6	0,4	34,8
<b>ИТОГО :</b>						<b>832</b>	<b>130,00</b>	<b>936,20</b>	<b>39,80</b>	<b>30,20</b>	<b>127,60</b>

Утверждаю  
Генеральный директор ООО «Манго» Мягко Р.Р. Латыпов  
31.10.2024

Согласовано  
Директор И.П. Аксенова  
Директор



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

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рец.	Цена
1	1	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп крестьянский с крупой со сметаной (200/10)	210	2,2	5,7	11,4	104,8	134/2004	9,5
			2 блюдо	Котлета домашняя	90	15,6	11,6	12,5	208	ТТК 234	57,5
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	150	4,4	6,9	23,9	180	304/ТТК	11,5
				Соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22	ТТК 231	1,5
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	34,8	147,8	ТТК183	9,5
			хлеб бел.	Батон	43	3,1	0,9	18,4	94,6	ТТК 7	4,25
<b>ИТОГО за день :</b>					<b>743</b>	<b>27,30</b>	<b>26,40</b>	<b>103,90</b>	<b>757,20</b>		<b>93,75</b>
1	2	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	2,1	5,8	13,9	116,7	ТТК 56	14,5
			2 блюдо	Плов из свинины	215	17,2	14,7	38,9	368,6	ТТК 462	64
				Соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22	ТТК 231	1,5
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	ТТК 94	9
			хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	48	5	1,1	33,1	161,8	ТТК 202	4,75
<b>ИТОГО за день :</b>					<b>723</b>	<b>26,20</b>	<b>24,10</b>	<b>104,60</b>	<b>750,10</b>		<b>93,75</b>
1	3	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	1,6	5,6	10,5	97,6	ТТК 100	12,5
			2 блюдо	Бефстроганов (филе куриное)	90	13,7	19,6	5,4	252,9	ТТК 386	55,35
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,6	5,5	40,2	236,7	ТТК 41	16,4
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5
			хлеб бел.	Батон	60	4,3	1,3	25,7	132	ТТК 7	6
<b>ИТОГО за день :</b>					<b>730</b>	<b>26,40</b>	<b>32,00</b>	<b>101,80</b>	<b>796,90</b>		<b>93,75</b>
1	4	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	1,7	5,7	7,6	85,5	ТТК 98	10,5
			2 блюдо	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	90	13,1	13,6	14	228,7	87/08	51,3
			гарнир	Картофель тушеный	170	3,4	12,5	24,6	226,7	ТТК 309	20,4
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	61,1	ТТК 93	6
			хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	58	6,1	1,3	40	195,5	ТТК 202	5,55
<b>ИТОГО за день :</b>					<b>735</b>	<b>24,50</b>	<b>33,10</b>	<b>101,40</b>	<b>797,50</b>		<b>93,75</b>
1	5	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп картофельный с горохом с курицей	212,5	8,8	6,5	14,2	151,3	ТТК82	18,5
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	150	4,5	6,1	25	178	302/96	11,5
			2 блюдо	Котлета "Переменка"	90	13	16,4	11,1	244	ТТК 466	55
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5
			хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	53	5,6	1,2	36,6	178,7	ТТК 202	5,25
<b>ИТОГО за день :</b>					<b>706</b>	<b>32,10</b>	<b>30,20</b>	<b>106,90</b>	<b>829,70</b>		<b>93,75</b>

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рец.	Цена
2	6	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп с макаронными изделиями с курицей	212,5	4,8	5,5	13,6	123,3	ТТК 241	15,5
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	150	4,4	6,9	23,9	180	304/ТТК	11,5
			2 блюдо	Котлета домашняя	90	15,6	11,6	12,5	208	ТТК 234	57,5
				Соус красный основной	30	0,2	0,5	1,7	13,2	ТТК 231	0,9
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5
			хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	49	5,1	1,1	33,8	165,2	ТТК 202	4,85
		<b>ИТОГО за день :</b>			<b>732</b>	<b>30,30</b>	<b>25,60</b>	<b>105,50</b>	<b>767,40</b>		<b>93,75</b>
2	7	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	1,7	5,7	7,6	85,5	ТТК 98	10,5
			2 блюдо	Плов из птицы (индейка)	210	18,2	15,8	38,8	371,5	ТТК 145	66,75
				Соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22	ТТК 231	1,5
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	34,8	147,8	ТТК183	9,5
			хлеб бел.	Батон	55	4	1,2	23,5	121	ТТК 7	5,5
		<b>ИТОГО за день :</b>			<b>725</b>	<b>25,90</b>	<b>24,00</b>	<b>107,60</b>	<b>747,80</b>		<b>93,75</b>
2	8	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	2,1	5,8	13,9	116,7	ТТК 56	14,5
			2 блюдо	Макароны с курицей	250	23	18,5	40,9	422	ТТК 471	62
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27	111	ТТК 184	12,5
			хлеб бел.	Батон	48	3,5	1,1	20,5	105,6	ТТК 7	4,75
		<b>ИТОГО за день :</b>			<b>708</b>	<b>29,20</b>	<b>25,60</b>	<b>102,30</b>	<b>755,30</b>		<b>93,75</b>
2	9	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	222,5	4,6	7,2	10,5	123,3	ТТК 100	24
			2 блюдо	Тефтели из минтая с соусом (с хлебом)	140	11,8	7	15,6	172,4	144	30,5
			гарнир	Картофельное пюре	160	3,4	8,8	23,2	201,6	ТТК 20	24
			напиток	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	0,6	0	24,1	94,7	473/16	9,5
			хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	58	6,1	1,3	40	195,5	ТТК 202	5,75
		<b>ИТОГО за день :</b>			<b>781</b>	<b>26,50</b>	<b>24,30</b>	<b>113,40</b>	<b>787,50</b>		<b>93,75</b>
2	10	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп крестьянский с крупой со сметаной (200/10)	210	2,2	5,7	11,4	104,8	134/2004	9,5
			2 блюдо	Бефстроганов (филе куриное)	90	13,7	19,6	5,4	252,9	ТТК 386	55,35
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,3	6,6	40,6	262,9	ТТК 21	17,5
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	61,1	ТТК 93	6
			хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	54	5,7	1,2	37,3	182	ТТК 202	5,4
		<b>ИТОГО за день :</b>			<b>731</b>	<b>31,10</b>	<b>33,10</b>	<b>109,90</b>	<b>863,70</b>		<b>93,75</b>