

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

1 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах

ТТК 98	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	10	1,7	5,7	7,6	85,5
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 95	Чай с сахаром	200	4	0,2	0	20	77,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	60	4,75	6,3	1,3	41,4	202,3
ИТОГО :		710	83,75	28,30	24,70	106,50	751,50

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

ТТК 83	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6	2,2	2,4	15	92
ТТК 466	Котлета "Переменка"	90	54,5	13	16,4	11,1	244
412	Каша рисовая вязкая	150	10,5	1,5	4	15,8	109
ТТК183	Компот из сухофруктов	200	8,5	1,6	0,4	34,8	147,8
ТТК 7	Батон	71	4,25	5,1	1,6	30,4	156,2
ИТОГО :		711	83,75	23,40	24,80	107,10	749,00

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	180	50,75	16,6	13,3	29,4	303,9
ТТК 94	Чай с молоком	200	8	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	69	5,5	7,3	1,5	47,6	232,6
ТТК 231	Соус красный основной	50	1,5	0,4	0,9	2,9	22
ИТОГО :		712	83,75	34,60	23,80	109,90	790,80

4 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 20	Картофельное пюре	170	16,4	3,6	9,3	24,6	214,2
87/08	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	100	41	14,5	15,1	15,6	254,1
ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	9,5	0,3	0,1	20,2	79
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	67	5,35	7	1,5	46,2	225,9
ИТОГО :		747	83,75	27,00	31,60	117,10	870,80

5 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах

ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	11	2,1	5,8	13,9	116,7
ТТК 91	Тефтели с рисом в соусе	130	50,5	9,2	15,9	13,1	233
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	160	14,4	8,7	6,2	38,2	247,5
ТТК 95	Чай с сахаром	200	4	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	64	3,85	4,6	1,4	27,4	140,8
ИТОГО :		764	83,75	24,80	29,30	112,60	815,70



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

6 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 234	Котлета домашняя в соусе	125	50	12,7	10,3	11,9	189,7
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	10,5	5,8	4,9	35,5	208,9
ТТК 94	Чай с молоком	200	8	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 7	Батон	63	3,75	4,5	1,4	27	138,6
ИТОГО :		748	83,75	26,10	23,80	100,70	715,80

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

ТТК82	Суп картофельный с горохом	250	7	7,3	6,2	17,7	157
ТТК 146	Суфле "Курочка ряба"	90	60,7	14,4	10,4	8,3	185,4
304/ТТК	Каша пшенная вязкая	160	7,5	4,6	7,4	25,4	192
ТТК 95	Чай с сахаром	200	4	0,2	0	20	77,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	57	4,55	6	1,3	39,3	192,1
ИТОГО :		757	83,75	32,50	25,30	110,70	804,20

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

134	Суп крестьянский с крупой (пшеничная)	250/10	10	2,7	6,8	14,1	126,9
ТТК 462	Плов из свинины	230	65,3	18,4	15,7	41,6	394,3
ТТК 95	Чай с сахаром	200	4	0,2	0	20	77,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	56	4,45	5,9	1,2	38,6	188,8
ИТОГО :		746	83,75	27,20	23,70	114,30	787,70

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

147	Суп с макаронными изделиями	250	5	2,3	5	17	122
ТТК 58	Горбуша в омлете	100	55	18,1	13,9	3,1	209,6
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	13,5	8,2	5,8	35,8	232
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	6	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	53	4,25	5,6	1,2	36,6	178,7
ИТОГО :		760	83,75	34,40	25,90	107,70	803,40

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

ТТК 56	Рассольник Ленинградский с мясом индейки со сметаной	200/12,5/10	22,5	5,7	7	13,9	143,4
114	Шницель рыбный натуральный (минтай)	90	32,4	14,4	9,9	9,3	182
ТТК 20	Картофельное пюре	160	15,47	3,4	8,8	23,2	201,6
ТТК183	Компот из сухофруктов	200	8,5	1,6	0,4	34,8	147,8
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	61	4,88	6,4	1,4	42,1	205,6
ИТОГО :		734	83,75	31,50	27,50	123,30	880,40