

Утверждаю

Генеральный директор ООО «Манго» Р.Р. Латыпов

02.10.2023



Согласовано

Директор _____

Меню
завтраки для детей,
обучающихся 1-4 классы
(7-11 лет)
2023 г.



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

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

ТТК 191	Каша гречневая вязкая	200	12,6	5,5	5,7	22,9	166,7
ТТК 146	Суфле "Курочка ряба"	60	39,9	9,6	6,9	5,5	123,6
542/16	Булочка зерновая	65	6,5	5,2	2,1	32,3	168
ТТК 94	Чай с молоком	200	8	1,5	1,6	15,8	81
ИТОГО :		525	67,00	21,80	16,30	76,50	539,30

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

ТТК 4	Яблоко	129	18	0,5	0	12,6	52,6
ТТК 42	Макароны с сыром	175	24,5	10,1	9,2	37,9	275,5
210	Сырная палочка	50	14,5	3,2	5	19,4	137
182	Кофейный напиток	200	10	2,3	1,6	16,2	86
ИТОГО :		554	67,00	16,10	15,80	86,10	551,10

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

302/96	Каша пшеничная вязкая	200	10	6	8,1	33,3	237,3
ТТК 234	Котлета домашняя	60	38	10,4	7,8	8,3	138,7
ТТК 184	Напиток из плодов шиповника	200	13	0,6	0,2	27	111
542/16	Булочка зерновая	60	6	4,8	1,9	29,8	155,1
ИТОГО :		520	67,00	21,80	18,00	98,40	642,10

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

302	Каша рисовая молочная	220	25,85	6,1	7	42,7	259,6
	Печенье сахарное "Творожное" 50 гр	50	21	4	8,4	32,3	220
ТТК 16	Какао с молоком	200	17	3,6	2,7	22,9	127
ТТК 7	Батон	53	3,15	3,8	1,2	22,7	116,6
ИТОГО :		523	67,00	17,50	19,30	120,60	723,20

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

ТТК 26	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	23,5	8,1	10,8	39,9	290
ТТК	Сырники из творога	50	30	8	5,4	11,3	123,9
ТТК 183	Компот из изюма	200	9,5	0,3	0	30,2	117
ТТК 7	Батон	67	4	4,8	1,5	28,7	147,4
ИТОГО :		527	67	21,20	17,70	110,10	678,30



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

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

ТТК 541	Спагетти отварные с маслом	150	10,5	5,5	4,4	33,3	198
ТТК 46	Омлет натуральный	105/5	36,5	9,8	15,3	1,7	183
ТТК 16	Какао с молоком	200	17	3,6	2,7	22,9	127
ТТК 7	Батон	50	3	3,6	1,1	21,4	110
ИТОГО :		510	67,00	22,50	23,50	79,30	618,00

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

ТТК 462	Плов из свинины	200	53,6	16	13,7	36,2	342,8
ТТК 231	Соус красный основной	50	1,5	0,4	0,9	2,9	22
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	6	0,2	0	15,2	61,1
542/16	Булочка зерновая	59	5,9	4,7	1,9	29,3	152,5
ИТОГО :		516	67,00	21,30	16,50	83,60	578,40

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

ТТК 45	Огурец свежий	30	4,2	0,2	0	1	4,8
ТТК 20	Картофельное пюре	150	14	3,2	8,3	21,8	189
87/08	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	90	36,4	13,1	13,6	14	228,7
473/16	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	8,5	0,6	0	24,1	94,7
ТТК 7	Батон	65	3,9	4,7	1,4	27,8	143
ИТОГО :		535	67,00	21,80	23,30	88,70	660,20

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

ТТК 50	Пирожок печеный с яйцом	75	15	7,2	7	24,8	192
196	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	23,5	8,5	9,7	32,3	251
ТТК 4	Яблоко	133	18,5	0,5	0	13	54,3
182	Кофейный напиток	200	10	2,3	1,6	16,2	86
ИТОГО :		618	67,00	18,50	18,30	86,30	583,30

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

ТТК 26	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	23,5	8,1	10,8	39,9	290
ТТК	Сырники из творога	50	30	8	5,4	11,3	123,9
ТТК 94	Чай с молоком	200	8	1,5	1,6	15,8	81
542/16	Булочка зерновая	55	5,5	4,4	1,8	27,3	142,2
ИТОГО :		515	67,00	22,00	19,60	94,30	637,10

11

ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	13,5	8,2	5,8	35,8	232
81/08	Фрикадельки "Петушок"	60	40,2	8,6	10,3	5,7	148,4
ТТК 231	Соус красный основной	50	1,5	0,4	0,9	2,9	22
ТТК183	Компот из сухофруктов	200	8,5	1,6	0,4	34,8	147,8
ТТК 7	Батон	55	3,3	4	1,2	23,5	121
ИТОГО :		515	67,00	22,80	18,60	102,70	671,20

