

Утверждаю
Генеральный директор ООО «Манго»
01.10.2024



Р.Р. Латыпов

Согласовано
Директор _____

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

Меню ООО «Манго»

01/10/24

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюдо | Вес блюда, | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рец. | Цена |
|------------------------|-------------|--|-------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|--------------|
| 1 | 1 | Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах | гор.блюдо | Каша пшеничная молочная | 220 | 9,1 | 8,4 | 47,5 | 301,4 | 302/04 | 29,15 |
| | | | сладкое | Печенье сахарное "Слободка шахматная" | 50 | 3,7 | 5,5 | 35,4 | 205,5 | Гот. изд. | 21 |
| | | | гор.напиток | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 2,7 | 22,9 | 127 | ТТК 16 | 20,5 |
| | | | хлеб бел. | Батон | 44 | 3,2 | 1 | 18,8 | 96,8 | ТТК 7 | 4,35 |
| ИТОГО за день : | | | | | 514 | 19,60 | 17,60 | 124,60 | 730,70 | | 75,00 |
| 1 | 2 | Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах | гарнир | Каша гречневая вязкая | 200 | 5,5 | 5,7 | 22,9 | 166,7 | ТТК 191 | 16,65 |
| | | | гор.блюдо | Суфле "Курочка ряба" | 70 | 11,2 | 8,1 | 6,4 | 144,2 | ТТК 146 | 46,2 |
| | | | хлеб черн. | Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки | 32 | 3,4 | 0,7 | 22,1 | 107,9 | ТТК 202 | 3,15 |
| | | | гор.напиток | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,6 | 15,8 | 81 | ТТК 94 | 9 |
| ИТОГО за день : | | | | | 502 | 21,60 | 16,10 | 67,20 | 499,80 | | 75,00 |
| 1 | 3 | Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах | гарнир | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,8 | 4,9 | 35,5 | 208,9 | ТТК 41 | 14,5 |
| | | | гор.блюдо | Котлета домашняя | 70 | 12,1 | 9 | 9,7 | 161,8 | ТТК 234 | 45,2 |
| | | | | 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 | 4,3 |
| ИТОГО за день : | | | | | 513 | 23,00 | 16,10 | 101,30 | 635,10 | | 75,00 |
| 1 | 4 | Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах | гор.блюдо | Каша "Дружба" | 200 | 7,2 | 8 | 42,6 | 267,6 | 190 | 29 |
| | | | хлеб | Пирожок печеный с яйцом | 70 | 6,7 | 6,5 | 23,1 | 179,2 | ТТК 50 | 15,85 |
| | | | фрукты | Яблоко | 101 | 0,4 | 0 | 9,9 | 41,2 | ТТК 4 | 19,15 |
| | | | гор.напиток | Кофейный напиток | 200 | 2,3 | 1,6 | 16,2 | 86 | 182 | 11 |
| ИТОГО за день : | | | | | 571 | 16,60 | 16,10 | 91,80 | 574,00 | | 75,00 |
| 1 | 5 | Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах | гор.блюдо | Каша пшенная молочная с маслом | 210 | 8,1 | 10,8 | 39,9 | 290 | ТТК 26 | 33 |
| | | | сладкое | Сырники из творога | 45 | 8 | 5,4 | 11,3 | 123,9 | ТТК 506 | 34,5 |
| | | | гор.напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 20 | 77,7 | ТТК 95 | 3,5 |
| | | | хлеб бел. | Батон | 45 | 3,2 | 1 | 19,3 | 99 | ТТК 7 | 4 |
| ИТОГО за день : | | | | | 500 | 19,50 | 17,20 | 90,50 | 590,60 | | 75,00 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|-------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|--------------|
| 2 | 1 | Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах | гор.блюдо | Каша "Дружба" | 210 | 7,6 | 8,4 | 44,8 | 281 | 190 | 30,45 |
| | | | | Масло сливочное (порц) | 5 | 0 | 3,7 | 0,1 | 33 | ТТК 43 | 8,5 |
| | | | сладкое | Печенье сахарное "Слободка шахматная" | 50 | 3,7 | 5,5 | 35,4 | 205,5 | Гот. изд. | 21 |
| | | | хлеб бел. | Батон | 56 | 4 | 1,2 | 24 | 123,2 | ТТК 7 | 5,55 |
| | | | напиток | Напиток витаминный (изюм, шиповник) | 200 | 0,6 | 0 | 24,1 | 94,7 | 473/16 | 9,5 |
| | | ИТОГО за день : | | | 521 | 15,90 | 18,80 | 128,40 | 737,40 | | 75,00 |
| 2 | 2 | Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах | 2 блюдо | Плов из свинины | 200 | 16 | 13,7 | 36,2 | 342,8 | ТТК 462 | 59,6 |
| | | | | Соус красный основной | 50 | 0,4 | 0,9 | 2,9 | 22 | ТТК 231 | 1,5 |
| | | | напиток | Напиток из сока | 200 | 0 | 0 | 23,6 | 90 | 185 | 8,5 |
| | | | хлеб черн. | Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки | 54 | 5,7 | 1,2 | 37,3 | 182 | ТТК 202 | 5,4 |
| | | ИТОГО за день : | | | 504 | 22,10 | 15,80 | 100,00 | 636,80 | | 75,00 |
| 2 | 3 | Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах | гарнир | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 5,8 | 35,8 | 232 | ТТК 21 | 15,5 |
| | | | гор.блюдо | Фрикадельки "Петушок" | 70 | 10 | 12 | 6,7 | 173,1 | 81/08 | 42 |
| | | | | Соус красный основной | 50 | 0,4 | 0,9 | 2,9 | 22 | ТТК 231 | 1,5 |
| | | | гор.напиток | Кофейный напиток | 200 | 2,3 | 1,6 | 16,2 | 86 | 182 | 11 |
| | | | хлеб бел. | Батон | 50 | 3,6 | 1,1 | 21,4 | 110 | ТТК 7 | 5 |
| | | ИТОГО за день : | | | 520 | 24,50 | 21,40 | 83,00 | 623,10 | | 75,00 |
| 2 | 4 | Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах | гор.блюдо | Каша пшеничная молочная с маслом | 210 | 8,5 | 9,7 | 32,3 | 251 | 196 | 33 |
| | | | сладкое | Ватрушка наливная | 60 | 5,1 | 8,2 | 31,6 | 222,6 | 355 | 12 |
| | | | фрукты | Яблоко | 111 | 0,4 | 0 | 10,9 | 45,3 | ТТК 4 | 21 |
| | | | гор.напиток | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,6 | 15,8 | 81 | ТТК 94 | 9 |
| | | ИТОГО за день : | | | 581 | 15,50 | 19,50 | 90,60 | 599,90 | | 75,00 |
| 2 | 5 | Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах | гор.блюдо | Каша манная молочная с маслом | 210 | 7 | 9,8 | 38,1 | 270 | ТТК 22 | 33 |
| | | | сладкое | Сырники из творога | 45 | 8 | 5,4 | 11,3 | 123,9 | ТТК 506 | 34,5 |
| | | | хлеб бел. | Батон | 45 | 3,2 | 1 | 19,3 | 99 | ТТК 7 | 4 |
| | | | гор.напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 20 | 77,7 | ТТК 95 | 3,5 |
| | | ИТОГО за день : | | | 500 | 18,40 | 16,20 | 88,70 | 570,60 | | 75,00 |

