

Утверждено  
Директор ООО «Манго»  Р.Р. Латыпов  
08.05.2025  
Составлено  
Директор



**Меню**  
**обеды для детей, обучающихся 1-4 классы,**  
**(7-11 лет)**  
**2025 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	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	222,5	4,7	7,2	7,6	111,2	ТТК 98	29
			2 блюдо	Биточки фермерские (90 гр)	90	16,3	10	10,3	191	ТТК 534	66,5
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	5,8	35,8	232	ТТК 21	17
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5
			хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	55	5,8	1,2	37,9	185,4	ТТК 202	5,5
<b>ИТОГО за день :</b>					<b>718</b>	<b>35,20</b>	<b>24,20</b>	<b>111,60</b>	<b>797,30</b>		<b>121,50</b>
1	2	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	17,5
			2 блюдо	Бефстроганов (филе куриное)	100	15,2	21,8	6	281	ТТК 386	70,5
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,8	4,9	35,5	208,9	ТТК 41	16,5
			напиток	Компот из изюма	200	0,3	0	30,2	117	ТТК 183	12,5
			хлеб бел.	Батон	45	3,2	1	19,3	99	ТТК 7	4,5
<b>ИТОГО за день :</b>					<b>705</b>	<b>26,10</b>	<b>33,30</b>	<b>101,50</b>	<b>803,50</b>		<b>121,50</b>
1	3	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	закуска	Салат из квашеной капусты без лука	100	1,6	5	7,6	83	ТТК 62	13
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	7,3	6,2	17,7	157	ТТК82	14
				Мясо в суп (окорочка)	10	2,4	1,2	0	20,5	ТТК 498	10
			2 блюдо	Плов из свинины	220	17,6	15	39,8	377,1	ТТК 462	73,4
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	61,1	ТТК 93	6
			хлеб бел.	Батон	51	3,7	1,1	21,8	112,2	ТТК 7	5,1
<b>ИТОГО за день :</b>					<b>838</b>	<b>32,80</b>	<b>28,50</b>	<b>102,10</b>	<b>810,90</b>		<b>121,50</b>
1	4	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп крестьянский с крупой (200)	200	2	4,2	11	88,6	134/2004	9,5
				Сметана (порция)	8	0,2	1,2	0,3	13	ТТК 487	3,6
			2 блюдо	Биточки особые	90	14,9	11,4	13,8	216	ТТК 236	65
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189	ТТК 20	34,5
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5
			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>702</b>	<b>26,20</b>	<b>26,30</b>	<b>104,20</b>	<b>766,30</b>		<b>121,50</b>
1	5	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Уха со взбитым яйцом (минтай)	250	6,3	4,1	13,2	116	ТТК 92	26
			2 блюдо	Макароны с курицей	280	25,8	20,7	45,8	472,7	ТТК 471	80
			напиток	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	0,6	0	24,1	94,7	473/16	9,5
			хлеб бел.	Батон	60	4,3	1,3	25,7	132	ТТК 7	6
<b>ИТОГО за день :</b>					<b>790</b>	<b>37,00</b>	<b>26,10</b>	<b>108,80</b>	<b>815,40</b>		<b>121,50</b>

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рец.	Цена
2	1		1 блюдо	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	222,5	4,7	7,2	7,6	111,2	ТТК 98	29

		Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	2 блюдо	Котлета домашняя	90	15,6	11,6	12,5	208	ТТК 234	67,5
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	5,8	35,8	232	ТТК 21	17
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5
			хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	45	4,7	1	31	151,7	ТТК 202	4,5
			<b>ИТОГО за день :</b>		<b>708</b>	<b>33,40</b>	<b>25,60</b>	<b>106,90</b>	<b>780,60</b>		<b>121,50</b>
2	2	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	закуска	Салат из квашеной капусты без лука	110	1,8	5,5	8,4	91,3	ТТК 62	14,3
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой со сметаной (200/10)	210	2,2	5,7	11,4	104,8	134/2004	14
			2 блюдо	Плов из птицы	240	17,6	13,5	48,4	389,8	ТТК 51	77,2
			напиток	Компот из яблок и тыквы	200	0,1	0,1	25	97	ТТК 481	10,5
			хлеб бел.	Батон	55	4	1,2	23,5	121	ТТК 7	5,5
			<b>ИТОГО за день :</b>		<b>815</b>	<b>25,70</b>	<b>26,00</b>	<b>116,70</b>	<b>803,90</b>		<b>121,50</b>
2	3	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	212,5	5,3	4,5	16,6	126,9	ТТК 83	26
			2 блюдо	Котлета "Переменка"	90	13	16,4	11,1	244	ТТК 466	65,5
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	170	5,1	6,9	28,3	201,7	302/96	15,3
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	34,8	147,8	ТТК183	9,5
			хлеб бел.	Батон	52	3,7	1,1	22,3	114,4	ТТК 7	5,2
			<b>ИТОГО за день :</b>		<b>725</b>	<b>28,70</b>	<b>29,30</b>	<b>113,10</b>	<b>834,80</b>		<b>121,50</b>
2	4	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	17,5
			2 блюдо	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	90	13,1	13,6	14	228,7	87/08	60,3
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189	ТТК 20	34,5
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5
			хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	57	6	1,3	39,3	192,1	ТТК 202	5,7
			<b>ИТОГО за день :</b>		<b>707</b>	<b>24,10</b>	<b>28,80</b>	<b>105,60</b>	<b>785,10</b>		<b>121,50</b>
2	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	24
			2 блюдо	Бефстроганов (филе куриное)	90	13,7	19,6	5,4	252,9	ТТК 386	63,4
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,8	4,9	35,5	208,9	ТТК 41	16,5
			напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,1	25,4	99	ТТК 110	12
			хлеб бел.	Батон	56	4	1,2	24	123,2	ТТК 7	5,6
			<b>ИТОГО за день :</b>		<b>709</b>	<b>32,50</b>	<b>32,30</b>	<b>104,50</b>	<b>835,30</b>		<b>121,50</b>