

Утверждаю
Генеральный директор ООО «Манго» _____ Латыпов

Согласовано
Директор _____



Меню
осенне-зимний сезон
для детей 7-11 лет,
обучающихся 1-4 классы
2022-2023 г.



МЕНЮ

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

1 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах

82	Суп картофельный с горохом	200	5,8	5	14,2	125,6
ТТК 234	Котлета домашняя	90	15,6	10,9	12,5	208
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	160	5,9	4,7	35,5	211,2
95	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
ТТК 7	Батон	54	3,9	0,9	23,1	118,8
ИТОГО :		704	31,40	21,50	99,00	716,60

2 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах

ТТК 45	Огурец свежий	40	0,3	0	1,4	6,4
ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	2,1	5,8	13,9	116,7
87	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	100	14,5	15,1	15,6	254,1
ТТК 20	Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189
95	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
ТТК 7	Батон	54	3,9	0,9	23,1	118,8
ИТОГО :		754	24,20	30,10	89,50	738,00

3 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах

ТТК 53	Помидор свежий	10	0,1	0	0,4	1,4
100	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,6	10,5	97,6
ТТК 51	Плов из птицы	250	18,3	14,1	50,4	406
95	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	60	1,4	1	33,7	151,1
ИТОГО :		730	21,60	20,70	108,70	709,10

4 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах

ТТК 45	Огурец свежий	15	0,1	0	0,5	2,4
83	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,4	15	92
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	5,8	35,8	232
81	Фрикадельки "Петушок"	90	12,9	15,4	8,6	222,6
231	Соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22
95	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
ТТК 7	Батон	50	3,6	0,8	21,4	110
ИТОГО :		755	27,60	25,30	97,90	734,00

5 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах

ТТК 45	Огурец свежий	20	0,2	0	0,7	3,2
98	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	1,7	5,7	7,6	85,5
ТТК 57	Рис припущенный	150	3,5	4,2	35,3	222,8
231	Соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22
ТТК 38	Котлеты из филе грудки	90	13,7	6,1	6,5	195,2
95	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	1,2	0,9	28,1	125,9
ИТОГО :		770	20,90	17,80	94,80	707,6

Номер сборника рецептов	Наименование блюд	Вес (г)	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность (ккал)
-------------------------	-------------------	---------	-------	------	-----------	----------------------

Обед детей, обучающихся в 1-4 классах

6 день

82	Суп картофельный с горохом	250	7,3	6,2	17,7	157
191	Каша гречневая вязкая	150	4,1	4,3	17,2	125
466	Котлета "Переменка"	90	13	16,4	11,1	244
95	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
ТТК 7	Батон	60	4,3	1	25,7	132
ИТОГО :		750	28,90	27,90	85,40	711,00

Обед детей, обучающихся в 1-4 классах

7 день

56	Суп из овощей со сметаной	210	6,3	7,6	10,4	128,6
451/ТТК	Биточек	80	14,3	11	13,1	207,1
304/ТТК	Каша пшеничная вязкая	150	4,4	6,9	23,9	180
231	Соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22
95	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
ТТК 7	Батон	62	4,5	1	26,5	136,4
ИТОГО :		752	30,10	27,40	90,50	727,10

Обед детей, обучающихся в 1-4 классах

8 день

ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	2,1	5,8	13,9	116,7
ТТК 38	Котлеты из филе грудки	80	12,2	5,4	5,8	195,2
ТТК 55	Рагу овощное "Школьное" (картофель, морковь, лук реп, капуста, зел гор)	150	4,5	9,8	28,5	221
93	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	13,9	55
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	55	1,3	0,9	30,9	138,5
ИТОГО :		702	20,30	21,90	93,00	726,4

Обед детей, обучающихся в 1-4 классах

9 день

92	Уха со взбитым яйцом (минтай)	200	5	3,3	10,6	92,8
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	160	5,9	4,7	35,5	211,2
231	Соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22
146	Суфле "Курочка ряба"	90	14,4	10,4	8,3	188,5
95	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	55	1,3	0,9	30,9	138,5
ИТОГО :		755	27,20	20,20	101,90	706

Обед детей, обучающихся в 1-4 классах

10 день

ТТК 45	Огурец свежий	15	0,1	0	0,5	2,4
83	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,4	15	92
ТТК 57	Рис припущенный	150	3,5	4,2	35,3	222,8
222	Гуляш из куриных грудок	50/50	14,7	5,8	4,3	140,9
183	Компот из изюма	200	0,3	0	30,2	117
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	53	1,3	0,9	29,8	133,5
ИТОГО :		718	22,10	13,30	115,10	708,6