

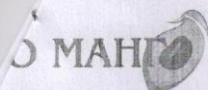
Утверждаю
Генеральный директор ООО «Матис» Р. Латыпов
29.08.2022

Согласовано
Директор



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

Примерное меню



МЕНЮ



Номер сборника рецептов	Наименование блюда	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность (ккал)
1 день <i>Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах</i>							
ТТК 45	Огурец или помидор свежий	25	3	0,2	0	0,9	4
304/ТТК	Каша пшенная вязкая	150	8	4,4	6,9	23,9	180
222	Гуляш из куриных грудок	50/50	41	14,7	5,8	4,3	129
ТТК 29	Кисель витаминный	200	11	0	0	26,3	105,7
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	4	1,2	0,9	28,1	125,9
ИТОГО :		525	67,00	20,50	13,60	83,50	544,60
2 день <i>Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах</i>							
4	Яблоко	113	13,5	0,5	0	11,1	46,1
190	Каша "Дружба" с маслом	200/10	25,5	6,5	10	36,2	261
3	Бутерброд с сыром	30/20	19,5	5,1	5,4	17,6	141
110	Компот из изюма	200	8,5	0,2	0,1	25,4	99
ИТОГО :		573	67,00	12,30	15,50	90,30	547,10
3 день <i>Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах</i>							
ТТК 53	Огурец или помидор свежий	30	3,6	0,3	0	1,2	4,2
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	10	5,5	4,4	33,3	198
91	Тефтели с рисом в соусе	60/50	35	7	10	9	154
ТТК 16	Какао с молоком	200	16	3,6	2,7	22,9	127
ТТК 7	Батон	48	2,4	3,5	0,8	20,5	105,6
ИТОГО :		538	67,00	19,90	17,90	86,90	588,80
4 день <i>Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах</i>							
ТТК 45	Огурец или помидор свежий	25	3	0,2	0	0,9	4
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	17,5	8,2	5,8	35,8	232
ТТК 38	Котлеты из филе грудки	60	28,2	9,1	4,1	4,3	91,2
231	Соус красный основной	50	1,5	0,4	0,9	2,9	22
184	Напиток из плодов шиповника	200	13	0,6	0,2	27	111
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	48	3,8	1,2	0,8	27	120,9
ИТОГО :		533	67,00	19,70	11,80	97,90	581,10
5 день <i>Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах</i>							
ТТК 53	Огурец или помидор свежий	40	4,8	0,4	0	1,6	5,6
ТТК 51	Плов из птицы	250	56	18,3	14,1	50,4	406
95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	13,7	53
ТТК 7	Батон	54	2,7	3,9	0,9	23,1	118,8
ИТОГО :		544	67,00	22,80	15,00	88,80	583,40

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

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

ТТК 45	Огурец или помидор свежий	20	2,4	0,2	0	0,7	3,2
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	10	5,5	4,4	33,3	198
222	Гуляш из куриных грудок	50/50	41	14,7	5,8	4,3	129
ТТК 29	Кисель витаминный	200	11	0	0	26,3	105,7
ТТК 7	Батон	52	2,6	3,7	0,8	22,3	114,4
ИТОГО :		522	67,00	24,10	11,00	86,90	550,30

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

ТТК 53	Огурец или помидор свежий	50	6	0,5	0	2	7
191	Каша гречневая вязкая	170	13	4,6	4,9	19,5	141,7
ТТК 234	Котлета домашняя	60	35,1	10,4	7,3	8,3	138,7
110	Компот из яблок	200	8,5	0,2	0,1	25,4	99
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	55	4,4	1,3	0,9	30,9	138,5
ИТОГО :		535	67,00	17,00	13,20	86,10	524,90

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

4	Яблоко	105	12,5	0,4	0	10,3	42,8
ТТК 27	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	27	5,7	9,8	39,6	270
тк	Бутерброд с сыром и огурцом свежим	30/10/10	11,5	5,2	3,3	16	114,9
ТТК 16	Какао с молоком	200	16	3,6	2,7	22,9	127
ИТОГО :		565	67,00	14,90	15,80	88,80	554,70

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

ТТК 53	Огурец или помидор свежий	35	4,2	0,4	0	1,4	4,9
ТТК 20	Картофельное пюре	150	15	3,2	8,3	21,8	189
87	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	80	30,8	11,6	12,1	12,5	203,3
184	Напиток из плодов шиповника	200	13	0,6	0,2	27	111
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	4	1,2	0,9	28,1	125,9
ИТОГО :		515	67,00	17,00	21,50	90,80	634,10

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

ТТК 45	Огурец или помидор свежий	30	3,6	0,2	0	1	4,8
ТТК 57	Рис припущенный	160	14,4	3,7	4,5	37,6	209,6
392	Филе грудки куриной тушенное в сметанном соусе с томатом	50/50	42,5	14,5	3,5	2,5	100
95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	13,7	53
ТТК 7	Батон	60	3	4,3	1	25,7	132
ИТОГО :		550	67,00	22,90	9,00	80,50	499,40

Утверждаю

Генеральный директор ООО «Манго»

29.08.2022

Согласовано

Директор



Латыпов

Меню

**Обеды для детей,
обучающихся 1-4 классы,**

осенне-зимний сезон

(7-11 лет)

2022-2023 г.



МЕНЮ



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

1 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах

ТТК 45	Огурец или помидор свежий	45	5,4	0,4	0	1,5	7,2
82	Суп картофельный с горохом с курицей	200/12,5	14,5	8,8	6,5	14,2	151,3
ТТК 234	Котлета домашняя	90	52,6	15,6	10,9	12,5	208
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	10	5,5	4,4	33,3	198
313	Компот из яблок и черноплодной рябины	200	12	0,4	0,1	17,4	70
ТТК 7	Батон	50	2,5	3,6	0,8	21,4	110
ИТОГО :		748	97,00	34,30	22,70	100,30	744,50

2 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах

13	Салат "Сезонный" (капуста пекин, огур свеж)	60	7,5	0,7	4,1	5,9	62,8
56	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	200/12,5/ 10	19	5	7,3	13,9	142,4
87	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	100	38,5	14,5	15,1	15,6	254,1
20	Картофельное пюре	150	15	3,2	8,3	21,8	189
184	Напиток из плодов шиповника	200	13	0,6	0,2	27	111
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	4	1,2	0,9	28,1	125,9
ИТОГО :		803	97,00	25,20	35,90	112,30	885,20

3 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах

68	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	10,4	0,8	4,9	2,8	59,2
100	Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	200/12,5/ 10	18,5	4,6	7,2	10,5	123,3
ТТК 51	Плов из птицы	250	56	18,3	14,1	50,4	406
312	Компот из черноплодной рябины	200	10	0,3	0,1	20,2	79
ТТК 7	Батон	50	2,5	3,6	0,8	21,4	110
ИТОГО :		803	97,40	27,60	27,10	105,30	777,50

4 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах

ТТК 53	Огурец или помидор свежий	27	3,2	0,3	0	1,1	3,8
83	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200/12,5	14,5	5,1	3,9	15,1	117,7
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	17,5	8,2	5,8	35,8	232
81	Фрикадельки "Петушок"	90	42,3	12,9	15,4	8,6	222,6
231	Соус красный основной	50	1,5	0,4	0,9	2,9	22
ТТК 33	Компот из кураги	200	15,5	1	0,1	27,5	110
ТТК 7	Батон	50	2,5	3,6	0,8	21,4	110
ИТОГО :		780	97,00	31,50	26,90	112,40	818,10

5 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах

ТТК 45	Огурец или помидор свежий	25	3	0,2	0	0,9	4
98	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	200/12,5/ 10	16,5	4,7	7,2	7,6	111,2
ТТК 15	Запеканка картофельная с мясом	200	69,3	20	19,6	33	396
95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	13,7	53
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	60	4,7	1,4	1	33,7	151,1
ИТОГО :		708	97,00	26,50	27,80	88,90	715,30

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

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

ТТК 53	Огурец или помидор свежий	45	5,4	0,5	0	1,8	6,3
241	Суп с макаронными изделиями с курицей	200/12,5	12,5	4,8	5,5	13,6	123,3
222	Гуляш из куриных грудок	120	49,2	17,6	7	5,2	154,8
ТТК 57	Рис припущенный	150	13,5	3,5	4,2	35,3	196,5
160	Компот из изюма и кураги	200	12	0,7	0	28,8	113
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	55	4,4	1,3	0,9	30,9	138,5
ИТОГО :		783	97,00	28,40	17,60	115,60	732,40

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

ТТК 45	Огурец или помидор свежий	22	2,6	0,2	0	0,7	3,5
100	Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	200/12,5/10	18,5	4,6	7,2	10,5	123,3
451/ТТК	Биточек	90	54,9	16,1	12,4	14,8	233
ТТК 20	Картофельное пюре	150	15	3,2	8,3	21,8	189
95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	13,7	53
ТТК 7	Батон	50	2,5	3,6	0,8	21,4	110
ИТОГО :		735	97,00	27,90	28,70	82,90	711,80

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

ТТК 45	Огурец или помидор свежий	43	5,1	0,3	0	1,5	6,9
92	Уха со взбитым яйцом (минтай)	200	10,4	5	3,3	10,6	92,8
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	17,5	8,2	5,8	35,8	232
466	Котлета "Переменка"	90	50	13	16,4	11,1	244
231	Соус красный основной	50	1,5	0,4	0,9	2,9	22
312	Компот из черноплодной рябины	200	10	0,3	0,1	20,2	79
ТТК 7	Батон	50	2,5	3,6	0,8	21,4	110
ИТОГО :		783	97,00	30,80	27,30	103,50	786,70

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

53	Огурец или помидор свежий	40	4,8	0,4	0	1,6	5,6
82	Суп картофельный с горохом с курицей	200/12,5	14,5	8,8	6,5	14,2	151,3
146	Суфле "Куручка ряба"	100	49,5	16	11,6	9,2	205,2
41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	10	5,5	4,4	33,3	198
33	Компот из кураги	200	15,5	1	0,1	27,5	110
7	Батон	54	2,7	3,9	0,9	23,1	118,8
ИТОГО :		757	97,00	35,60	23,50	108,90	788,90

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

53	Салат "Веснушка" (капуста свеж, кукур конс)	60	6,6	1	3	6	55,2
ТТК 56	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	200/12,5/10	19	5	7,3	13,9	142,4
394	Жаркое по-домашнему (кур. грудки)	250	52	19,9	10	28,2	282,9
184	Напиток из плодов шиповника	200	13	0,6	0,2	27	111
ТТК 7	Батон	48	2,4	3,5	0,8	20,5	105,6
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	4	1,2	0,9	28,1	125,9
ИТОГО :		831	97,00	31,20	22,20	123,70	823,00