

Утверждаю
Генеральный директор ООО «Манго» Р. В. Латыпов
01.04.2023

Согласовано
Директор



Меню

Обеды для детей, обучающихся 1-4 классы, (7-11 лет)

2023 г.



МЕНЮ



Директор

Согласовано _____

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 62	Салат из квашеной капусты без лука	60	6,3	1	3	4,6	49,8
ТТК 100	Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	200/12,5/ 10	20,5	4,6	7,2	10,5	123,3
ТТК 51	Плов из птицы	250	56,5	18,3	14,1	50,4	406
ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	9,5	0,3	0,1	20,2	79
542/16	Булочка зерновая	42	4,2	3,3	1,3	20,9	108,6
ИТОГО :		775	97,00	27,50	25,70	106,60	766,70

2 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах

ТТК 83	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200/12,5	16	5,1	3,9	15,1	117,7
ТТК 309	Картофель тушеный	170	23,2	3,4	12,5	24,6	226,7
81/08	Фрикадельки "Петушок"	90	40,9	12,9	15,4	8,6	222,6
ТТК 29	Кисель витаминный	200	11	0	0	26,3	105,7
542/16	Булочка зерновая	59	5,9	4,7	1,9	29,3	152,5
ИТОГО :		732	97,00	26,10	33,70	103,90	825,20

3 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах

ТТК 62	Салат из квашеной капусты без лука	100	10,5	1,6	5	7,6	83
ТТК 82	Суп картофельный с горохом с курицей	200/12,5	15,5	8,8	6,5	14,2	151,3
ТТК	Котлета из индейки	90	52	18,2	7,3	12	158,5
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	170	12,4	6,2	5	37,7	224,4
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3	0,2	0	20	77,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	52	3,6	5,5	1,2	35,9	175,3
ИТОГО :		825	97,00	40,50	25,00	127,40	870,20

4 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах

138/04	Суп картофельный с пшеничной крупой с курицей (200/12,5)	200/12,5	16	5,3	4,3	16,4	125,8
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	14	8,2	5,8	35,8	232
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	50/50	44,5	15,2	21,8	6	281
ТТК 188	Сок	200	20	0	0	27,4	110
ТТК 7	Батон	50	2,5	3,6	1,1	21,4	110
ИТОГО :		713	97,00	32,30	33,00	107,00	858,80

5 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах

ТТК 45	Огурец свежий	60	13,2	0,5	0	2	9,6
ТТК 56	Рассольник Ленинградский с мясом индейки со сметаной	200/12,5/ 10	20,5	5,7	7	13,9	143,4
87/08	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	90	36,9	13,1	13,6	14	228,7
ТТК 20	Картофельное пюре	150	19	3,2	8,3	21,8	189
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3	0,2	0	20	77,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	63	4,4	6,6	1,4	43,5	212,4
ИТОГО :		786	97,00	29,30	30,30	115,20	860,80

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле-воды	Калори-ност (ккал)
-------------------------	-------------------	---------	------------	-------	------	-----------	--------------------

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

129/04	Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной (200/10)	200/10	11,5	1,6	5,6	6,1	83,1
ТТК 386	Бефстроганов (мясо индейки)	50/50	58,5	17,4	12,5	5,6	196,0
ТТК 57	Рис припущенный	160	14,4	3,7	4,5	37,6	209,0
ТТК 183	Компот из изюма	200	8	0,3	0	30,2	117,0
542/16	Булочка зерновая	46	4,6	3,7	1,5	22,8	118,0
ИТОГО :		716	97,00	26,70	24,10	102,30	725,0

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

ТТК82	Суп картофельный с горохом с мясом индейки	200/12,5	15,5	8,3	5,7	15,6	148,0
ТТК 451	Биточек	90	60,3	16,1	12,4	14,8	233,0
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	14	8,2	5,8	35,8	232,0
ТТК 231	Соус красный основной	50	1,5	0,4	0,9	2,9	22,0
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3	0,2	0	20	77,0
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	39	2,7	4,1	0,9	26,9	131,0
ИТОГО :		742	97,00	37,30	25,70	116,00	844,0

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

ТТК 92	Уха со взбитым яйцом (минтай)	200	13,6	5	3,3	10,6	92,0
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	160	11,7	5,9	4,7	35,5	211,0
ТТК 234	Котлета домашняя	90	57	15,6	11,6	12,5	200,0
ТТК 231	Соус красный основной	50	1,5	0,4	0,9	2,9	22,0
ТТК 94	Чай с молоком	200	7,5	1,5	1,6	15,8	87,0
542/16	Булочка зерновая	57	5,7	4,5	1,8	28,3	147,0
ИТОГО :		757	97,00	32,90	23,90	105,60	762,0

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

110	Борщ с квашеной капустой с курицей со сметаной (200/12,5/10)	200/12,5/10	21	4,5	7,2	10,1	122,0
ТТК 146	Суфле "Куручка ряба"	90	45	14,4	10,4	8,3	184,0
ТТК 20	Картофельное пюре	160	20,25	3,4	8,8	23,2	200,0
185	Напиток из сока	200	7	0	0	23,6	90,0
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	54	3,75	5,7	1,2	37,3	180,0
ИТОГО :		727	97,00	28,00	27,60	102,50	781,0

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

ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	13	2,1	5,8	13,9	110,0
ТТК 14	Жаркое по-домашнему (свинина)	250	68,5	13,4	29,3	25,9	400,0
ТТК 35	Компот из яблок и апельсин	200	10	0,3	0,1	30,9	100,0
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	3,5	5,3	1,1	34,5	160,0
ТТК 7	Батон	40	2	2,9	0,9	17,1	80,0
ИТОГО :		750	97,00	24,00	37,20	122,30	910,0