

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

Согласовано  
Директор



**Меню**  
**завтраки для детей,**  
**обучающихся 1-4 классы**  
**( 7-11 лет )**  
**2023 г.**



# МЕНЮ

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

1 день

## Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах

ТТК 62	Салат из квашеной капусты без лука	80	8,4	1,3	4	6,1	66,4
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	11	5,5	4,4	33,3	198
ТТК 222	Гуляш из куриных грудок	50/50	40	14,7	5,8	4,3	129
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	5	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 7	Батон	52	2,6	3,7	1,1	22,3	114,4
ИТОГО :		589	67,00	25,40	15,30	81,20	568,90

2 день

## Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах

ТТК 191	Каша гречневая вязкая	200	12,5	5,5	5,7	22,9	166,7
ТТК 38	Котлеты из филе грудки	60	27	12,7	5,1	10,8	139,3
ТТК 502	Бутерброд с сыром (40/20)	40/20	20	8,5	6,2	21	173,7
ТТК 94	Чай с молоком	200	7,5	1,5	1,6	15,8	81
ИТОГО :		520	67,00	28,20	18,60	70,50	560,70

3 день

## Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах

415/96	Рис припущенный с томатом	150	14,5	4	5,2	33	194,8
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	50/50	44,5	15,2	21,8	6	281
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	5	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 7	Батон	60	3	4,3	1,3	25,7	132
ИТОГО :		517	67,00	23,70	28,30	79,90	668,90

4 день

## Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах

'302/96	Каша пшеничная вязкая	200	10,6	6	8,1	33,3	237,3
ТТК 234	Котлета домашняя	60	38	10,4	7,8	8,3	138,7
ТТК 16	Какао с молоком	200	16	3,6	2,7	22,9	127
ТТК 7	Батон	48	2,4	3,5	1,1	20,5	105,6
ИТОГО :		508	67,00	23,50	19,70	85,00	608,60

5 день

## Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах

ТТК 26	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	23,5	8,1	10,8	39,9	290
ТТК 90	Сырники из творога	50	30	8	5,3	11,2	123,9
ТТК	Сгущенное молоко (порц)	10	4,3	0,7	0,9	5,6	32
ТТК 94	Чай с молоком	200	7,5	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 7	Батон	34	1,7	2,4	0,7	14,6	74,8
ИТОГО :		504	67,00	20,70	19,30	87,10	601,70

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

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

ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	170	12,4	6,2	5	37,7	224,4
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	50/50	44,5	15,2	21,8	6	281
ТТК 94	Чай с молоком	200	7,5	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 7	Батон	52	2,6	3,7	1,1	22,3	114,4
<b>ИТОГО :</b>		<b>522</b>	<b>67,00</b>	<b>26,60</b>	<b>29,50</b>	<b>81,80</b>	<b>700,80</b>

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

ТТК 20	Картофельное пюре	150	19	3,2	8,3	21,8	189
87/08	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	90	36,9	13,1	13,6	14	228,7
473/16	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	8	0,6	0	24,1	94,7
ТТК 7	Батон	62	3,1	4,5	1,4	26,5	136,4
<b>ИТОГО :</b>		<b>502</b>	<b>67,00</b>	<b>21,40</b>	<b>23,30</b>	<b>86,40</b>	<b>648,80</b>

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

ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	160	14,9	8,7	6,2	38,2	247,5
ТТК 231	Соус красный основной	50	1,5	0,4	0,9	2,9	22
ТТК 451	Биточек	60	40,2	10,7	8,2	9,9	155,3
ТТК 94	Чай с молоком	200	7,5	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 7	Батон	58	2,9	4,2	1,3	24,8	127,6
<b>ИТОГО :</b>		<b>528</b>	<b>67,00</b>	<b>25,50</b>	<b>18,20</b>	<b>91,60</b>	<b>633,40</b>

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

ТТК 62	Салат из квашеной капусты без лука	70	7,3	1,1	3,5	5,3	58,1
ТТК 51	Плов из птицы	240	54,2	17,6	13,5	48,4	389,8
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	50	2,5	3,6	1,1	21,4	110
<b>ИТОГО :</b>		<b>560</b>	<b>67,00</b>	<b>22,50</b>	<b>18,10</b>	<b>95,10</b>	<b>635,60</b>

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

196	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	23,5	8,5	9,7	32,3	251
ТТК 90	Сырники из творога	50	30	8	5,3	11,2	123,9
ТТК	Сгущенное молоко (порц)	20	8,6	1,4	1,7	11,2	64
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	38	1,9	2,7	0,8	16,3	83,6
<b>ИТОГО :</b>		<b>518</b>	<b>67,00</b>	<b>20,80</b>	<b>17,50</b>	<b>91,00</b>	<b>600,20</b>