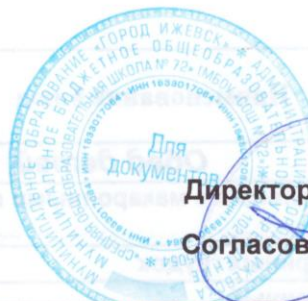


Примерное меню

ООО МАНГО



МЕНЮ



Директор

Согласовано

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

1 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах

ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	200/12,5	15,5	5,8	5	19,2	151,3
ТТК 234	Котлета домашняя	90	57	10,6	12,6	12,5	208
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	11	5,5	4,4	33,3	198
ТТК 231	Соус красный основной	50	1,5	0,4	0,9	2,9	22
ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	9,5	0,3	0,1	20,2	79
ТТК 7	Батон	50	2,5	3,6	0,8	21,4	110
ИТОГО :		753	97,00	26,2	23,8	109,5	768,30

2 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах

241	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/12,5	14	4,8	9,8	15,8	140
114	Шницель рыбный натуральный (горб/минт)	90	58	16,1	8	13,9	192
ТТК 20	Картофельное пюре	150	17	3,2	8,3	21,8	189
95	Чай с сахаром	200	3	0,2	0	13,7	53
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	63	5	1,5	1,1	35,4	158,6
ИТОГО :		766	97,00	25,8	27,2	100,6	732,60

3 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах

ТТК 62	Салат из квашеной капусты без лука	70	7,35	1,1	3,5	5,3	58,1
ТТК 100	Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	200/12,5/ 10	19,5	4,6	7,2	10,5	123,3
ТТК 51	Плов из птицы	250	56,5	15,3	14,1	50,4	406
ТТК 187	Компот из вишни	200	10,5	0,2	0	23,7	92
ТТК 7	Батон	63	3,15	4,5	1	27	138,6
ИТОГО :		806	97,00	25,7	25,8	116,9	818,00

4 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах

138/04	Суп картофельный с пшеничной крупой с курицей	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 392	Филе грудки куриной тушенное в сметанном соусе с томатом	50/50	42,5	11,5	13,2	3,5	111,8
188	Сок	200	20	0	0	27,4	110
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	57	4,5	1,4	1	32	143,5
ИТОГО :		720	97,00	26,4	24,3	115,1	723,10

5 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах

ТТК 98	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	200/12,5/ 10	18	4,7	7,2	7,6	111,2
ТТК 309	Картофель тушеный	170	18,7	3,4	7,5	24,6	226,7
81/08	Фрикадельки "Петушок"	90	42,3	12,9	11,4	14,8	222,6
160	Компот из изюма и кураги с зуфлорином	200	15	0,7	0	28,8	113
ТТК 7	Батон	60	3	4,3	1	25,7	132
ИТОГО :		743	97,00	26	27,1	101,5	805,50

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 83	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200/12,5	16	5,1	3,9	15,1	117,7
222	Гуляш из куриных грудок	120	49,2	12,1	15,2	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 с эуфлорином	200	15	0,7	0	28,8	113
ТТК 7	Батон	66	3,3	4,8	1,1	28,2	145,2
ИТОГО :		749	97,00	26,2	24,4	112,6	727,20

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

ТТК82	Суп картофельный с горохом	200	6,4	5,8	5	17,2	125,6
498	Мясо в суп (окорочка)	10	6,8	2,4	1,2	0	20,5
451/ТТК	Биточек	90	60	13,7	11,2	19,8	233
ТТК 20	Картофельное пюре	150	17	3,2	8,3	21,8	189
95	Чай с сахаром	200	3	0,2	0	13,7	53
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	3,8	1,2	0,9	28,1	125,9
ИТОГО :		700	97,00	26,5	26,6	100,6	747,00

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

92	Уха со взбитым яйцом (минтай)	200	12,4	5	3,3	10,6	92,8
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	14	8,2	5,8	35,8	232
466	Котлета "Переменка"	90	54	9,1	15,4	11,1	244
ТТК 231	Соус красный основной	50	1,5	0,4	0,9	2,9	22
35	Компот из яблок и апельсин с эуфлорином	200	13	0,3	0,1	30,9	121
ТТК 7	Батон	42	2,1	3	0,7	18	92,4
ИТОГО :		732	97,00	26	26,2	109,3	804,20

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

ТТК 100	Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	200/12,5/10	19,5	4,6	7,2	10,5	123,3
146	Суфле "Курочка ряба"	90	45	10,4	12,4	8,3	184,7
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	11	5,5	4,4	33,3	198
33	Компот из кураги с эуфлорином	200	18,5	1	0,1	27,5	110
ТТК 7	Батон	60	3	4,3	1	25,7	132
ИТОГО :		723	97,00	25,8	25,1	105,3	748,00

10 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 56	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	200/12,5/10	20,5	5	7,3	17,9	142,4
394	Жаркое по-домашнему (кур. грудки)	250	55	15,9	15,3	28,2	282,9
ТТК 184	Напиток из плодов шиповника	200	12,5	0,6	0,2	27	111
ТТК 7	Батон	54	2,7	3,9	0,9	23,1	118,8
ИТОГО :		787	97,00	26,4	26,7	100,8	705