

Утверждаю

Директор ООО «Манго Плюс» Р.Р. Латыпов

29.08.2023

Согласовано

Директор



Меню

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

осенне-зимний сезон

(7-11 лет)

2023-2024 г.



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							
		200/10	10	1,7	5,7	7,6	85,5
ТТК 98	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	7,5	4,5	6,1	25	178
302/96	Каша пшеничная вязкая	90	57,5	15,6	11,6	12,5	208
ТТК 234	Котлета домашняя	200	4	0,2	0	20	77,7
ТТК 95	Чай с сахаром	60	4,75	6,3	1,3	41,4	202,3
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки						
	ИТОГО :	710	83,75	28,30	24,70	106,50	751,50
2 день							
Обед детей, обучающихся в 1-4 классах							
		250	7,5	2,7	3	18,8	115
ТТК 83	Суп картофельный с макаронными изделиями	90	54,5	13	16,4	11,1	244
ТТК 466	Котлета "Переменка"	170	8,5	4,9	7,8	27	204
304/ТТК	Каша пшенная вязкая	200	8,5	1,6	0,4	34,8	147,8
ТТК183	Компот из сухофруктов	60	4,75	6,3	1,3	41,4	202,3
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки						
	ИТОГО :	770	83,75	28,50	28,90	133,10	913,10
3 день							
Обед детей, обучающихся в 1-4 классах							
		200/12,5	18	8,8	6,5	14,2	151,3
ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	180	50,75	16,6	13,3	29,4	303,9
ТТК 471	Макароны с курицей	200	8	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 94	Чай с молоком	69	5,5	7,3	1,5	47,6	232,6
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	1,5	0,4	0,9	2,9	22
ТТК 231	Соус красный основной						
	ИТОГО :	712	83,75	34,60	23,80	109,90	790,80
4 день							
Обед детей, обучающихся в 1-4 классах							
		200/10	11,5	1,6	5,6	10,5	97,6
ТТК 100	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	170	16,4	3,6	9,3	24,6	214,2
ТТК 20	Картофельное пюре	100	41	14,5	15,1	15,6	254,1
87/08	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	200	9,5	0,3	0,1	20,2	79
ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	67	5,35	7	1,5	46,2	225,9
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки						
	ИТОГО :	747	83,75	27,00	31,60	117,10	870,80
5 день							
Обед детей, обучающихся в 1-4 классах							
		200/10	11	2,1	5,8	13,9	116,7
ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	130	50,5	9,2	15,9	13,1	233
ТТК 91	Тефтели с рисом в соусе	160	14,4	8,7	6,2	38,2	247,5
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	200	4	0,2	0	20	77,7
ТТК 95	Чай с сахаром	64	3,85	4,6	1,4	27,4	140,8
ТТК 7	Батон						
	ИТОГО :	764	83,75	24,80	29,30	112,60	815,70



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 100	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	11,5	1,6	5,6	10,5	97,6
ттк 234	Котлета домашняя в соусе	125	50	12,7	10,3	11,9	189,7
ттк 41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	10,5	5,8	4,9	35,5	208,9
ттк 94	Чай с молоком	200	8	1,5	1,6	15,8	81
ттк 7	Батон	63	3,75	4,5	1,4	27	138,6
ИТОГО :		748	83,75	26,10	23,80	100,70	715,80
7 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах							
ттк82	Суп картофельный с горохом	250	7	7,3	6,2	17,7	157
ттк 146	Суфле "Курочка ряба"	90	60,7	14,4	10,4	8,3	185,4
304/ттк	Каша пшенная вязкая	160	7,5	4,6	7,4	25,4	192
ттк 95	Чай с сахаром	200	4	0,2	0	20	77,7
ттк 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	57	4,55	6	1,3	39,3	192,1
ИТОГО :		757	83,75	32,50	25,30	110,70	804,20
8 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах							
147	Суп с макаронными изделиями	250	5	2,3	5	17	122
ттк 58	Горбуша в омлете	100	55	18,1	13,9	3,1	209,6
ттк 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	13,5	8,2	5,8	35,8	232
ттк 93	Чай с лимоном	200/7	6	0,2	0	15,2	61,1
ттк 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	53	4,25	5,6	1,2	36,6	178,7
ИТОГО :		760	83,75	34,40	25,90	107,70	803,40
9 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах							
134	Суп крестьянский с крупой (пшеничная)	250/10	10	2,7	6,8	14,1	126,9
ттк 462	Плов из свинины	230	65,3	18,4	15,7	41,6	394,3
ттк 95	Чай с сахаром	200	4	0,2	0	20	77,7
ттк 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	56	4,45	5,9	1,2	38,6	188,8
ИТОГО :		746	83,75	27,20	23,70	114,30	787,70
10 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах							
ттк 56	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	200/12,5/10	23,5	5	7,3	13,9	142,4
114	Шницель рыбный натуральный (минтай)	90	32,4	14,4	9,9	9,3	182
ттк 20	Картофельное пюре	150	14,5	3,2	8,3	21,8	189
ттк183	Компот из сухофруктов	200	8,5	1,6	0,4	34,8	147,8
ттк 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	61	4,85	6,4	1,4	42,1	205,6
ИТОГО :		724	83,75	30,60	27,30	121,90	866,80