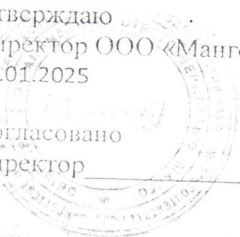


Утверждаю  
Директор ООО «Манго» \_\_\_\_\_ Р.Р. Латыпов  
08.01.2025

Согласовано  
Директор \_\_\_\_\_



**Меню**  
**завтраки для детей, обучающихся 1-4**  
**классы,**  
**(7-11 лет)**  
**2025 г.**

Меню ООО «Манго»

01.01.25

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рец.	Цена
1	1	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	230	9,6	8,8	49,7	315,1	302/04	33,9
			сладкое	Печенье "Школьная шпиргалочка"	50	3,8	8	33,5	220	Гот.изд	21
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,6	2,7	22,9	127	ТТК 16	21
			хлеб бел.	Батон	51	3,7	1,1	21,8	112,2	ТТК 7	5,1
<b>ИТОГО за день :</b>					<b>531</b>	<b>20,70</b>	<b>20,60</b>	<b>127,90</b>	<b>774,30</b>		<b>81,00</b>
1	2	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гарнир	Каша пшенная вязкая	180	5,2	8,3	28,6	216	304/ТТК	16,2
			2 блюдо	Котлета домашняя	70	12,1	9	9,7	161,8	ТТК 234	49,7
			напиток	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	0,6	0	24,1	94,7	473/16	9,5
			хлеб бел.	Батон	56	4	1,2	24	123,2	ТТК 7	5,6
<b>ИТОГО за день :</b>					<b>506</b>	<b>21,90</b>	<b>18,50</b>	<b>86,40</b>	<b>595,70</b>		<b>81,00</b>
1	3	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо	Каша "Дружба"	200	7,2	8	42,6	267,6	190	32
			хлеб	Пирожок печеный с яйцом	75	7,2	7	24,8	192	ТТК 50	18
			фрукты	Яблоко	110	0,4	0	10,8	44,9	ТТК 4	22
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	ТТК 94	9
<b>ИТОГО за день :</b>					<b>585</b>	<b>16,30</b>	<b>16,60</b>	<b>94,00</b>	<b>585,50</b>		<b>81,00</b>
1	4	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гарнир	Каша гречневая вязкая	200	5,5	5,7	22,9	166,7	ТТК 191	18,6
			гор.блюдо	Фрикадельки "Петушок"	60	8,6	10,3	5,7	148,4	81/08	43
			напиток	Компот из яблок и черноплодной рябины	200	0,4	0,1	17,4	70	ТТК 313	13,5
			хлеб бел.	Батон	59	4,2	1,3	25,3	129,8	ТТК 7	5,9
<b>ИТОГО за день :</b>					<b>519</b>	<b>18,70</b>	<b>17,40</b>	<b>71,30</b>	<b>514,90</b>		<b>81,00</b>
1	5	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом	210	7	9,8	38,1	270	ТТК 22	36,5
			сладкое	Сырники из творога	50	8	5,4	11,3	123,9	ТТК 506	36
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5
			хлеб бел.	Батон	50	3,6	1,1	21,4	110	ТТК 7	5
<b>ИТОГО за день :</b>					<b>510</b>	<b>18,80</b>	<b>16,30</b>	<b>90,80</b>	<b>581,60</b>		<b>81,00</b>

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рец.	Цена
2	1		гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом	215	6,5	10,4	45,3	292,2	ТТК 27	43,5

		Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	сладкое	Печенье "Школьная шпиргалочка"	50	3,8	8	33,5	220	Гот изд	21
			хлеб бел.	Батон	55	4	1,2	23,5	121	ТТК 7	5,5
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,3	1,6	16,2	86	182	11
			<b>ИТОГО за день :</b>		<b>520</b>	<b>16,60</b>	<b>21,20</b>	<b>118,50</b>	<b>719,20</b>		<b>81,00</b>
2	2	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо	Котлета домашняя	70	12,1	9	9,7	161,8	ТТК 234	50,3
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,2	5,2	37,9	222,8	ТТК 41	17,6
				Соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22	ТТК 231	2
			хлеб бел.	Батон	51	3,7	1,1	21,8	112,2	ТТК 7	5,1
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	61,1	ТТК 93	6
			<b>ИТОГО за день :</b>		<b>538</b>	<b>22,60</b>	<b>16,20</b>	<b>87,50</b>	<b>579,90</b>		<b>81,00</b>
2	3	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	230	9,6	8,8	49,7	315,1	302/04	33,9
			сладкое	Ватрушка наливная	75	6,4	10,3	39,5	278,3	355	16,1
			фрукты	Яблоко	110	0,4	0	10,8	44,9	ТТК 4	22
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	ТТК 94	9
			<b>ИТОГО за день :</b>		<b>615</b>	<b>17,90</b>	<b>20,70</b>	<b>115,80</b>	<b>719,30</b>		<b>81,00</b>
2	4	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,7	6,2	38,2	247,5	ТТК 21	18,1
			гор.блюдо	Фрикадельки "Петушок"	60	8,6	10,3	5,7	148,4	81/08	43
				Соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22	ТТК 231	2
			хлеб бел.	Батон	54	3,9	1,2	23,1	118,8	ТТК 7	5,4
			напиток	Компот из изюма	200	0,3	0	30,2	117	ТТК 183	12,5
			<b>ИТОГО за день :</b>		<b>524</b>	<b>21,90</b>	<b>18,60</b>	<b>100,10</b>	<b>653,70</b>		<b>81,00</b>
2	5	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом	210	8,1	10,8	39,9	290	ТТК 26	37
			сладкое	Сырники из творога	50	8	5,4	11,3	123,9	ТТК 506	36
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5
			хлеб бел.	Батон	45	3,2	1	19,3	99	ТТК 7	4,5
			<b>ИТОГО за день :</b>		<b>505</b>	<b>19,50</b>	<b>17,20</b>	<b>90,50</b>	<b>590,60</b>		<b>81,00</b>

Утверждаю  
08.01.2025

Директор ООО «Манго» \_\_\_\_\_ Р.Р. Латыпов

Согласовано  
Директор \_\_\_\_\_



## Меню

обеды для детей, обучающихся 1-4 классы,

(7-11 лет)

2025 г.

Меню ООО «Манго»

01.01.25

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рец.	Цена
1	1	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	1,7	5,7	7,6	85,5	ТТК 98	13
			2 блюдо	Мясо в суп (окорочка)	10	2,4	1,2	0	20,5	ТТК 498	10
			гарнир	Котлета фермерская (90 гр)	90	16,3	10	10,3	191	ТТК 534	63,5
			напиток	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,7	6,2	38,2	247,5	ТТК 21	18,1
			хлеб черн.	Компот из яблок	200	0,2	0,1	25,4	99	ТТК 110	12
			хлеб бел.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	49	5,1	1,1	33,8	165,2	ТТК 202	4,9
ИТОГО за день :					719	34,40	24,30	115,30	808,70		121,50
1	2	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	2,1	5,8	13,9	116,7	ТТК 56	17,5
			2 блюдо	Бефстроганов (филе куриное)	100	15,2	21,8	6	281	ТТК 386	70
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,6	5,5	40,2	236,7	ТТК 41	18,7
			напиток	Компот из черноплодной рябины	200	0,3	0,1	20,2	79	ТТК 312	9,5
			хлеб бел.	Батон	58	4,2	1,3	24,8	127,6	ТТК 7	5,8
ИТОГО за день :					738	28,40	34,50	105,10	841,00		121,50
1	3	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	закуска	Салат из квашеной капусты без лука	80	1,3	4	6,1	66,4	ТТК 62	10,4
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями с курицей	212,5	4,8	5,5	13,6	123,3	ТТК 241	17,5
			2 блюдо	Плов из свинины	240	19,2	16,4	43,4	411,4	ТТК 462	79,6
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	34,8	147,8	ТТК 183	9,5
			хлеб бел.	Батон	45	3,2	1	19,3	99	ТТК 7	4,5
ИТОГО за день :					778	30,10	27,30	117,20	847,90		121,50
1	4	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	1,6	5,6	10,5	97,6	ТТК 100	15,5
			2 блюдо	Биточки особые	90	12,7	8,3	13,8	179,5	ТТК 236	62
			гарнир	Картофельное пюре	180	3,8	9,9	26,1	226,8	ТТК 20	34,8
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5
			хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	57	6	1,3	39,3	192,1	ТТК 202	5,7
ИТОГО за день :					737	24,30	25,10	109,70	773,70		121,50
1	5	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Уха со взбитым яйцом (минтай)	250	6,3	4,1	13,2	116	ТТК 92	23
			2 блюдо	Макароны с курицей	280	25,8	20,7	45,8	472,7	ТТК 471	78,9
			напиток	Компот из изюма и кураги	200	0,7	0	28,8	113	ТТК 160	15
			хлеб бел.	Батон	46	3,3	1	19,7	101,2	ТТК 7	4,6
ИТОГО за день :					776	36,10	25,80	107,50	802,90		121,50

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рец.	Цена
2	1	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп крестьянский с курицей и сметаной	222,5	5,2	7,3	11,4	130,4	134/2004	24,5
			2 блюдо	Котлета домашняя	90	15,6	11,6	12,5	208	ТТК 234	64
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	5,8	35,8	232	ТТК 21	17

		обучающихся в 1-4 классах		Соус красный основной	30	0,2	0,5	1,7	13,2	ТТК 231	1,2
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	34,8	147,8	ТТК183	9,5
			хлеб бел.	Батон	53	3,8	1,2	22,7	116,6	ТТК 7	5,3
			<b>ИТОГО за день :</b>		<b>746</b>	<b>34,60</b>	<b>26,80</b>	<b>118,90</b>	<b>848,00</b>		<b>121,50</b>
2	2	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	закуска	Салат из квашеной капусты без лука	90	1,4	4,5	6,8	74,7	ТТК 62	11,7
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	2,1	5,8	13,9	116,7	ТТК 56	17,5
			2 блюдо	Плов из птицы	240	17,6	13,5	48,4	389,8	ТТК 51	76,8
			напиток	Компот из яблок и тыквы	200	0,1	0,1	25	97	ТТК 481	10,5
			хлеб бел.	Батон	50	3,6	1,1	21,4	110	ТТК 7	5
			<b>ИТОГО за день :</b>		<b>790</b>	<b>24,80</b>	<b>25,00</b>	<b>115,50</b>	<b>788,20</b>		<b>121,50</b>
2	3	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	212,5	5,3	4,5	16,6	126,9	ТТК 83	23
			2 блюдо	Котлета "Переменка"	90	13	16,4	11,1	244	ТТК 466	62
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	180	5,4	7,3	30	213,6	302/96	16,2
			напиток	Компот из изюма и кураги	200	0,7	0	28,8	113	ТТК 160	15
			хлеб бел.	Батон	53	3,8	1,2	22,7	116,6	ТТК 7	5,3
			<b>ИТОГО за день :</b>		<b>736</b>	<b>28,20</b>	<b>29,40</b>	<b>109,20</b>	<b>814,10</b>		<b>121,50</b>
2	4	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	1,6	5,6	10,5	97,6	ТТК 100	15,5
			2 блюдо	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	90	13,1	13,6	14	228,7	87/08	59,8
			гарнир	Картофельное пюре	160	3,4	8,8	23,2	201,6	ТТК 20	30,9
			напиток	Компот из черноплодной рябины	200	0,3	0,1	20,2	79	ТТК 312	9,5
			хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	58	6,1	1,3	40	195,5	ТТК 202	5,8
			<b>ИТОГО за день :</b>		<b>718</b>	<b>24,50</b>	<b>29,40</b>	<b>107,90</b>	<b>802,40</b>		<b>121,50</b>
2	5	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп картофельный с горохом с курицей	212,5	8,8	6,5	14,2	151,3	ТТК82	22
			2 блюдо	Бефстроганов (филе куриное)	90	13,7	19,6	5,4	252,9	ТТК 386	63
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,6	5,5	40,2	236,7	ТТК 41	18,7
			напиток	Компот из изюма	200	0,3	0	30,2	117	ТТК 183	12,5
			хлеб бел.	Батон	53	3,8	1,2	22,7	116,6	ТТК 7	5,3
			<b>ИТОГО за день :</b>		<b>726</b>	<b>33,20</b>	<b>32,80</b>	<b>112,70</b>	<b>874,50</b>		<b>121,50</b>