

Меню ООО «Манго»

01.05.25

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	220	9,1	8,4	47,5	301,4	302/04	32,4
	сладкое		Печенье "Школьная шпиргалочка"	50	3,8	8	33,5	220	Гот.изд	22	
	гор.напиток		Какао с молоком	200	3,6	2,7	22,9	127	ТТК 16	21,5	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	51	3,7	1,1	21,8	112,2	ТТК 486	5,1	
		ИТОГО за день :			521	20,20	20,20	125,70	760,60		81,00
1	2	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гарнир	Каша пшенная вязкая	190	5,5	8,7	30,2	228	304/ТТК	17,1
	гор.блюдо		Котлета домашняя	70	12,1	9	9,7	161,8	ТТК 234	52,5	
	гор.напиток		Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	61,1	ТТК 93	6	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	54	3,9	1,2	23,1	118,8	ТТК 486	5,4	
		ИТОГО за день :			521	21,70	18,90	78,20	569,70		81,00
1	3	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо	Каша "Дружба"	210	7,6	8,4	44,8	281	190	33,6
	хлеб		Пирожок печеный с яйцом	75	7,2	7	24,8	192	ТТК 50	16,5	
	фрукты		Яблоко	110	0,4	0	10,8	44,9	ТТК 4	21,9	
	гор.напиток		Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	ТТК 94	9	
		ИТОГО за день :			595	16,70	17,00	96,20	598,90		81,00
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.		Хлеб пшеничный	59	4,2	1,3	25,3	129,8	ТТК 486	5,9	
		ИТОГО за день :			519	18,70	17,40	71,30	514,90		81,00
1	5	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом	200	6,7	9,3	36,3	257,1	ТТК 22	35,2
	сладкое		Сырники из творога	50	5,7	6,7	19,4	160,9	ТТК 506	37	
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	53	3,8	1,2	22,7	116,6	ТТК 486	5,3	
		ИТОГО за день :			503	16,40	17,20	98,40	612,30		81,00

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рец.	Цена
--------	-------------	------------	-------------	-------	--------------	-------	------	----------	--------------	--------	------

		Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом	210	6,3	10,2	44,2	285,4	ТТК 27	42,5
			сладкое	Печенье "Школьная шаргалочка"	50	3,8	8	33,5	220	Гот.изд	22
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	55	4	1,2	23,5	121	ТТК 486	5,5
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,3	1,6	16,2	86	182	11
			ИТОГО за день :		515	16,40	21,00	117,40	712,40		81,00
2	2	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо	Котлета домашняя	70	12,1	9	9,7	161,8	ТТК 234	52,5
			гарнир	Макаронные изделия отварные	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.	Хлеб пшеничный	54	3,9	1,2	23,1	118,8	ТТК 486	5,4
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5
			ИТОГО за день :		534	22,80	16,30	93,60	603,10		81,00
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	15,3
			фрукты	Яблоко	114	0,5	0	11,2	46,5	ТТК 4	22,8
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	ТТК 94	9
			ИТОГО за день :		619	18,00	20,70	116,20	720,90		81,00
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.	Хлеб пшеничный	54	3,9	1,2	23,1	118,8	ТТК 486	5,4
			напиток	Компот из изюма	200	0,3	0	30,2	117	ТТК 183	12,5
			ИТОГО за день :		524	21,90	18,60	100,10	653,70		81,00
2	5	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом	200	7,7	10,3	38	276,2	ТТК 26	35,2
			сладкое	Сырники из творога	50	5,7	6,7	19,4	160,9	ТТК 506	37
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	53	3,8	1,2	22,7	116,6	ТТК 486	5,3
			ИТОГО за день :		503	17,40	18,20	100,10	631,40		81,00

Меню ООО «Манго»

01.05.25

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 курицей и сметаной	222,5	4,7	7,2	7,6	111,2	ТТК 98	29
			2 блюдо	Биточки фермерские (90 гр)	90	16,3	10	10,3	191	ТТК 534	66,5
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	5,8	35,8	232	ТТК 21	17
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	55	5,8	1,2	37,9	185,4	ТТК 519	5,5
			ИТОГО за день :		718	35,20	24,20	111,60	797,30		121,50
1	2	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	17,5
			2 блюдо	Бефстроганов (филе куриное)	100	15,2	21,8	6	281	ТТК 386	70,5
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,8	4,9	35,5	208,9	ТТК 41	16,5
			напиток	Компот из изюма	200	0,3	0	30,2	117	ТТК 183	12,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,2	1	19,3	99	ТТК 486	4,5
			ИТОГО за день :		705	26,10	33,30	101,50	803,50		121,50
1	3	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	закуска	Салат из квашеной капусты без лука	100	1,6	5	7,6	83	ТТК 62	13
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	7,3	6,2	17,7	157	ТТК82	14
				Мясо в суп (окорочка)	10	2,4	1,2	0	20,5	ТТК 498	10
			2 блюдо	Плов из свинины	220	17,6	15	39,8	377,1	ТТК 462	73,4
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	61,1	ТТК 93	6
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	51	3,7	1,1	21,8	112,2	ТТК 486	5,1
			ИТОГО за день :		838	32,80	28,50	102,10	810,90		121,50
1	4	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп крестьянский с крупой (200)	200	2	4,2	11	88,6	134/2004	9,5
				Сметана (порция)	8	0,2	1,2	0,3	13	ТТК 487	3,6
			2 блюдо	Биточки особые	90	14,9	11,4	13,8	216	ТТК 236	65
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189	ТТК 20	34,5
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	54	5,7	1,2	37,3	182	ТТК 519	5,4
			ИТОГО за день :		702	26,20	26,30	104,20	766,30		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	26
			2 блюдо	Макароны с курицей	280	25,8	20,7	45,8	472,7	ТТК 471	80
			напиток	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	0,6	0	24,1	94,7	473/16	9,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,3	1,3	25,7	132	ТТК 486	6
			ИТОГО за день :		790	37,00	26,10	108,80	815,40		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	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	222,5	4,7	7,2	7,6	111,2	ТТК 98	29
	2 блюдо		Котлета домашняя	90	15,6	11,6	12,5	208	ТТК 234	67,5	
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	5,8	35,8	232	ТТК 21	17	
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5	
	хлеб бел.		Хлеб ржаной	45	4,7	1	31	151,7	ТТК 519	4,5	
		ИТОГО за день :			708	33,40	25,60	106,90	780,60		121,50
2	2	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	закуска	Салат из квашеной капусты без лука	110	1,8	5,5	8,4	91,3	ТТК 62	14,3
	1 блюдо		Суп крестьянский с крупой со сметаной (200/10)	210	2,2	5,7	11,4	104,8	134/2004	14	
	2 блюдо		Плов из птицы	240	17,6	13,5	48,4	389,8	ТТК 51	77,2	
	напиток		Компот из яблок и тыквы	200	0,1	0,1	25	97	ТТК 481	10,5	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	55	4	1,2	23,5	121	ТТК 486	5,5	
		ИТОГО за день :			815	25,70	26,00	116,70	803,90		121,50
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	26
	2 блюдо		Котлета "Переменка"	90	13	16,4	11,1	244	ТТК 466	65,5	
	гарнир		Каша пшеничная вязкая	170	5,1	6,9	28,3	201,7	302/96	15,3	
	напиток		Компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	34,8	147,8	ТТК183	9,5	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	52	3,7	1,1	22,3	114,4	ТТК 486	5,2	
		ИТОГО за день :			725	28,70	29,30	113,10	834,80		121,50
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	17,5
	2 блюдо		Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	90	13,1	13,6	14	228,7	87/08	60,3	
	гарнир		Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189	ТТК 20	34,5	
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5	
	хлеб бел.		Хлеб ржаной	57	6	1,3	39,3	192,1	ТТК 519	5,7	
		ИТОГО за день :			707	24,10	28,80	105,60	785,10		121,50
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	24
	2 блюдо		Бефстроганов (филе куриное)	90	13,7	19,6	5,4	252,9	ТТК 386	63,4	
	гарнир		Макаронные изделия отварные	150	5,8	4,9	35,5	208,9	ТТК 41	16,5	
	напиток		Компот из яблок	200	0,2	0,1	25,4	99	ТТК 110	12	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	56	4	1,2	24	123,2	ТТК 486	5,6	
		ИТОГО за день :			709	32,50	32,30	104,50	835,30		121,50