

1

Утверждаю

Генеральный директор ООО «Манго» Р.Р. Латыпов

02.10.2023

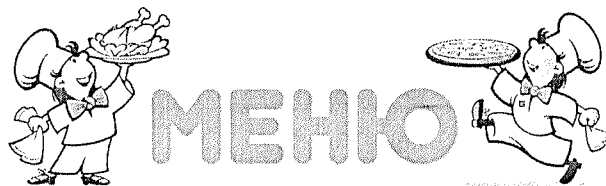


Меню

завтраки для детей,
обучающихся 1-4 классы

(7-11 лет)

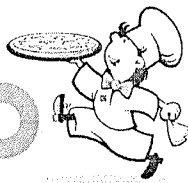
2023 г.



Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)
1 день <i>Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах</i>							
ТТК 191	Каша гречневая вязкая	200	12,6	5,5	5,7	22,9	166,7
ТТК 146	Суфле "Курочка ряба"	60	39,9	9,6	6,9	5,5	123,6
542/16	Булочка зерновая	65	6,5	5,2	2,1	32,3	168
ТТК 94	Чай с молоком	200	8	1,5	1,6	15,8	81
ИТОГО :		525	67,00	21,80	16,30	76,50	539,30
2 день <i>Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах</i>							
ТТК 4	Яблоко	129	18	0,5	0	12,6	52,6
ТТК 42	Макароны с сыром	175	24,5	10,1	9,2	37,9	275,5
210	Сырная палочка	50	14,5	3,2	5	19,4	137
182	Кофейный напиток	200	10	2,3	1,6	16,2	86
ИТОГО :		554	67,00	16,10	15,80	86,10	551,10
3 день <i>Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах</i>							
302/96	Каша пшеничная вязкая	200	10	6	8,1	33,3	237,3
ТТК 234	Котлета домашняя	60	38	10,4	7,8	8,3	138,7
ТТК 184	Напиток из плодов шиповника	200	13	0,6	0,2	27	111
542/16	Булочка зерновая	60	6	4,8	1,9	29,8	155,1
ИТОГО :		520	67,00	21,80	18,00	98,40	642,10
4 день <i>Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах</i>							
302	Каша рисовая молочная	220	25,85	6,1	7	42,7	259,6
	Печенье сахарное "Творожное" 50 гр	50	21	4	8,4	32,3	220
ТТК 16	Какао с молоком	200	17	3,6	2,7	22,9	127
ТТК 7	Батон	53	3,15	3,8	1,2	22,7	116,6
ИТОГО :		523	67,00	17,50	19,30	120,60	723,20
5 день <i>Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах</i>							
ТТК 26	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	23,5	8,1	10,8	39,9	290
ТТК	Сырники из творога	50	30	8	5,4	11,3	123,9
ТТК 183	Компот из изюма	200	9,5	0,3	0	30,2	117
ТТК 7	Батон	67	4	4,8	1,5	28,7	147,4
ИТОГО :		527	67	21,20	17,70	110,10	678,30



МЕНЮ



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

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

ТТК 541	Спагетти отварные с маслом	150	10,5	5,5	4,4	33,3	198
ТТК 46	Омлет натуральный	105/5	36,5	9,8	15,3	1,7	183
ТТК 16	Какао с молоком	200	17	3,6	2,7	22,9	127
ТТК 7	Батон	50	3	3,6	1,1	21,4	110
ИТОГО :		510	67,00	22,50	23,50	79,30	618,00

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

ТТК 462	Плов из свинины	200	53,6	16	13,7	36,2	342,8
ТТК 231	Соус красный основной	50	1,5	0,4	0,9	2,9	22
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	6	0,2	0	15,2	61,1
542/16	Булочка зерновая	59	5,9	4,7	1,9	29,3	152,5
ИТОГО :		516	67,00	21,30	16,50	83,60	578,40

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

ТТК 45	Огурец свежий	30	4,2	0,2	0	1	4,8
ТТК 20	Картофельное пюре	150	14	3,2	8,3	21,8	189
87/08	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	90	36,4	13,1	13,6	14	228,7
473/16	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	8,5	0,6	0	24,1	94,7
ТТК 7	Батон	65	3,9	4,7	1,4	27,8	143
ИТОГО :		535	67,00	21,80	23,30	88,70	660,20

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

ТТК 50	Пирожок печеный с яйцом	75	15	7,2	7	24,8	192
196	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	23,5	8,5	9,7	32,3	251
ТТК 4	Яблоко	133	18,5	0,5	0	13	54,3
182	Кофейный напиток	200	10	2,3	1,6	16,2	86
ИТОГО :		618	67,00	18,50	18,30	86,30	583,30

10 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	Сырники из творога	50	30	8	5,4	11,3	123,9
ТТК 94	Чай с молоком	200	8	1,5	1,6	15,8	81
542/16	Булочка зерновая	55	5,5	4,4	1,8	27,3	142,2
ИТОГО :		515	67,00	22,00	19,60	94,30	637,10

11

ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	13,5	8,2	5,8	35,8	232
81/08	Фрикадельки "Петушок"	60	40,2	8,6	10,3	5,7	148,4
ТТК 231	Соус красный основной	50	1,5	0,4	0,9	2,9	22
ТТК183	Компот из сухофруктов	200	8,5	1,6	0,4	34,8	147,8
ТТК 7	Батон	55	3,3	4	1,2	23,5	121
ИТОГО :		515	67,00	22,80	18,60	102,70	671,20

Утверждаю
Генеральный директор ООО «Манго» *Р.Р. Давыдов* Р.Р. Давыдов

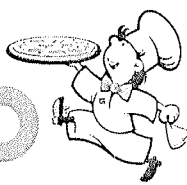


Меню

Обеды 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 *Обед детей, обучающихся в 1-4 классах*

ТТК 241	Суп с макаронными изделиями с курицей	200/12,5	16,5	4,8	5,5	13,6	123,3
302/96	Каша пшеничная вязкая	150	7,5	4,5	6,1	25	178
ТТК 234	Котлета домашняя	90	57,5	15,6	11,6	12,5	208
ТТК 110	Компот из яблок	200	9,5	0,2	0,1	25,4	99
542/16	Булочка зерновая	60	6	4,8	1,9	29,8	155,1
ИТОГО :		713	97,00	29,90	25,20	106,30	763,40

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

134	Суп крестьянский с курицей	200/12,5	17,5	4,9	5,8	11	114,2
ТТК 145	Плов из птицы (индейка)	230	70,8	20	17,3	42,5	406,9
ТТК 95	Чай с сахаром	200	4	0,2	0	20	77,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	59	4,7	6,2	1,3	40,7	198,9
ИТОГО :		702	97,00	31,30	24,40	114,20	797,70

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

ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	200/12,5	18	8,8	6,5	14,2	151,3
ТТК 471	Макаронны с курицей	230	64,86	21,2	17	37,6	388,3
ТТК 94	Чай с молоком	200	8	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	58	4,64	6,1	1,3	40	195,5
ТТК 231	Соус красный основной	50	1,5	0,4	0,9	2,9	22
ИТОГО :		751	97,00	38,00	27,30	110,50	838,10

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

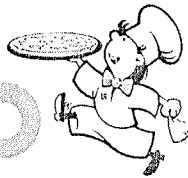
ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	10,5	2,1	5,8	13,9	116,7
ТТК 146	Суфле "Курочка ряба"	90	59,9	14,4	10,4	8,3	185,4
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	13,5	8,2	5,8	35,8	232
185	Напиток из сока	200	7,5	0	0	23,6	90
ГТК 7	Батон	50	3	3,6	1,1	21,4	110
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	33	2,6	3,5	0,7	22,8	111,2
ИТОГО :		733	97,00	31,80	23,80	125,80	845,30

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

ТТК 45	Огурец свежий	60	8,4	0,5	0	2	9,6
ТТК 100	Борщ из свежей капусты со сметаной и мясом индейки	200/12,5/ 10	23	5,2	6,9	10,5	124,3
ТТК 20	Картофельное пюре	170	15,86	3,6	9,3	24,6	214,2
87/08	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	90	36	13,1	13,6	14	228,7
ТТК 183	Компот из изюма	200	9,5	0,3	0	30,2	117
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	53	4,24	5,6	1,2	36,6	178,7
ИТОГО :		796	97,00	28,30	31,00	117,90	872,50



МЕНЮ



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

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

ттк82	Суп картофельный с горохом с курицей	200/12,5	18	8,8	6,5	14,2	151,3
81/08	Фрикадельки "Петушок"	90	60,3	12,9	15,4	8,6	222,6
ттк 41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	10,5	5,8	4,9	35,5	208,9
ттк 95	Чай с сахаром	200	4	0,2	0	20	77,7
ттк 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	53	4,2	5,6	1,2	36,6	178,7
ИТОГО :		706	97,00	33,30	28,00	114,90	839,20

7 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 479	Котлета из индейки	90	58,5	18,2	7,3	12	158,5
ттк 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	13,5	8,2	5,8	35,8	232
ттк 43	Масло сливочное (порц)	5	4,7	0	3,7	0,1	33
ттк 95	Чай с сахаром	200	4	0,2	0	20	77,7
542/16	Булочка зерновая	48	4,8	3,8	1,5	23,8	124,1
ИТОГО :		703	97,00	32,00	23,90	102,20	722,90

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

ттк 241	Суп с макаронными изделиями с курицей	200/12,5	16,5	4,8	5,5	13,6	123,3
ттк 466	Котлета "Переменка"	90	54,5	13	16,4	11,1	244
ттк 57	Рис припущенный	150	14	3,5	4,2	35,3	196,5
ттк183	Компот из сухофруктов	200	8,5	1,6	0,4	34,8	147,8
ттк 7	Батон	59	3,5	4,2	1,3	25,3	129,8
ИТОГО :		712	97,00	27,10	27,80	120,10	841,40

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

ттк 45	Огурец свежий	60	8,4	0,5	0	2	9,6
ттк 98	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	9	1,7	5,7	7,6	85,5
ттк 462	Плов из свинины	250	67	20	17,1	45,2	428,6
ттк 183	Компот из изюма	200	9,5	0,3	0	30,2	117
ттк 7	Батон	52	3,1	3,7	1,1	22,3	114,4
ИТОГО :		772	97,00	26,20	23,90	107,30	755,10

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

ттк 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	10,5	2,1	5,8	13,9	116,7
ттк 58	Горбуша в омлете	100	52,5	18,1	13,9	3,1	209,6
ттк 20	Картофельное пюре	170	15,8	3,6	9,3	24,6	214,2
ттк 160	Компот из изюма и кураги	200	13	0,7	0	28,8	113
ттк 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	65	5,2	6,8	1,4	44,8	219,1
ИТОГО :		745	97,00	31,30	30,40	115,20	872,60