



## Меню

Обеды для детей,  
обучающихся 1-4 классы,

(7-11 лет)

2024 г.

## Меню ООО «Манго»

День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рец.	Цена
	Обед детей 1 смена, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп с макаронными изделиями с курицей	212,5	4,8	5,5	13,6	123,3	ТТК 241	15,5
		гарнир	Картофельное пюре	170	3,6	9,3	24,6	214,2	ТТК 20	21
		2 блюдо	Котлета домашняя	90	15,6	11,6	12,5	208	ТТК 234	57,5
		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	57	6	1,3	39,3	192,1	ТТК 202	4,5
	<b>ИТОГО за день :</b>			<b>730</b>	<b>30,30</b>	<b>27,80</b>	<b>110,20</b>	<b>816,60</b>		<b>108,00</b>
2	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп крестьянский с курицей	212,5	4,9	5,8	11	114,2	134/2004	18
		2 блюдо	Плов из птицы (индейка)	240	20,9	18,1	44,4	424,6	ТТК 145	74,4
		напиток	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	0,6	0	24,1	94,7	473/16	9,5
		хлеб	Булочка зерновая	56	4,4	1,8	27,8	144,8	542/16	6,1
	<b>ИТОГО за день :</b>			<b>709</b>	<b>30,80</b>	<b>25,70</b>	<b>107,30</b>	<b>778,30</b>		<b>108,00</b>
3	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп картофельный с горохом с мясом индейки	212,5	8,3	5,7	15,6	148	ТТК82	18
		2 блюдо	Макароны с курицей	280	25,8	20,7	45,8	472,7	ТТК 471	69,4
		напиток	Компот из кураги	200	1	0,1	27,5	110	ТТК 33	16,5
		хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	52	5,5	1,2	35,9	175,3	ТТК 202	4,1
	<b>ИТОГО за день :</b>			<b>745</b>	<b>40,60</b>	<b>27,70</b>	<b>124,80</b>	<b>906,00</b>		<b>108,00</b>
4	Обед детей 2 смена, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	222,5	5	7,3	13,9	142,4	ТТК 56	24,5
		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	5,8	35,8	232	ТТК 21	14
		2 блюдо	Котлеты из филе грудки	90	19,1	7,7	16,2	209	ТТК 38	51,3
			Масло сливочное (порц)	5	0	3,7	0,1	33	ТТК 43	5,5
			Напиток из сока	200	0	0	23,6	90	185	8,5
		хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	53	5,6	1,2	36,6	178,7	ТТК 202	4,2
	<b>ИТОГО за день :</b>			<b>721</b>	<b>37,90</b>	<b>25,70</b>	<b>126,20</b>	<b>885,10</b>		<b>108,00</b>
5	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	222,5	4,6	7,2	10,5	123,3	ТТК 100	25
		гарнир	Картофельное пюре	160	3,4	8,8	23,2	201,6	ТТК 20	19,7
		2 блюдо	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	90	13,1	13,6	14	228,7	87/08	42,3
		напиток	Компот из изюма и кураги	200	0,7	0	28,8	113	ТТК 160	14,5
		хлеб	Булочка зерновая	60	4,8	1,9	29,8	155,1	542/16	6,5
	<b>ИТОГО за день :</b>			<b>733</b>	<b>26,60</b>	<b>31,50</b>	<b>106,30</b>	<b>821,70</b>		<b>108,00</b>

День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рец.	Цена
1	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	18
		гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,8	4,9	35,5	208,9	ТТК 41	11,5
		2 блюдо	Бефстроганов (филе куриное)	100	15,2	21,8	6	281	ТТК 386	60,5
		напиток	Компот из изюма и кураги	200	0,7	0	28,8	113	ТТК 160	14,5
		хлеб бел.	Батон	59	4,2	1,3	25,3	129,8	ТТК 7	3,5
<b>ИТОГО за день :</b>				<b>722</b>	<b>34,70</b>	<b>34,50</b>	<b>109,80</b>	<b>884,00</b>		<b>108,00</b>
2	Обед детей, обучающихся в 5-11 классах	1 блюдо	Уха со взбитым яйцом (минтай)	250	6,3	4,1	13,2	116	ТТК 92	18,5
		гарнир	Картофельное пюре	180	3,8	9,9	26,1	226,8	ТТК 20	22,2
		2 блюдо	Тефтели с рисом в соусе	130	9,2	15,9	13,1	233	ТТК 91	51
		напиток	Компот из изюма	200	0,3	0	30,2	117	ТТК 183	12,5
		хлеб бел.	Батон	64	4,6	1,4	27,4	140,8	ТТК 7	3,8
<b>ИТОГО за день :</b>				<b>824</b>	<b>24,20</b>	<b>31,30</b>	<b>110,00</b>	<b>833,60</b>		<b>108,00</b>
3	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	12,5
		2 блюдо	Котлета из индейки	90	18,2	7,3	12	158,5	ТТК 479	59,5
		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	5,8	35,8	232	ТТК 21	14
			Масло сливочное (порц)	5	0	3,7	0,1	33	ТТК 43	5,5
		напиток	Компот из яблок и черноплодной рябины	200	0,4	0,1	17,4	70	ТТК 313	12,5
		хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	5,3	1,1	34,5	168,5	ТТК 202	4
<b>ИТОГО за день :</b>				<b>705</b>	<b>33,80</b>	<b>23,70</b>	<b>107,40</b>	<b>747,50</b>		<b>108,00</b>
4	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	222,5	4,6	7,2	10,5	123,3	ТТК 100	25
		2 блюдо	Плов из свинины	240	19,2	16,4	43,4	411,4	ТТК 462	69,1
		напиток	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	34,8	147,8	ТТК183	10,5
		хлеб бел.	Батон	57	4,1	1,3	24,4	125,4	ТТК 7	3,4
<b>ИТОГО за день :</b>				<b>720</b>	<b>29,50</b>	<b>25,30</b>	<b>113,10</b>	<b>807,90</b>		<b>108,00</b>
5	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	222,5	5	7,3	13,9	142,4	ТТК 56	24,5
		2 блюдо	Горбуша, тушеная в томате с овощами	100	11,6	7,5	4,5	132	ТТК 60	45,5
		гарнир	Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189	ТТК 20	18,5
		напиток	Компот из изюма и кураги	200	0,7	0	28,8	113	ТТК 160	14,5
		хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	63	6,6	1,4	43,5	212,4	ТТК 202	5
<b>ИТОГО за день :</b>				<b>736</b>	<b>27,10</b>	<b>24,50</b>	<b>112,50</b>	<b>788,80</b>		<b>108,00</b>