

Утверждаю

Директор ООО «Манго Плюс»

31.08.2023



Р. В. Датышов

Согласовано

Директор

А. В. Морозова

Меню

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

осенне-зимний сезон

(7-11 лет)

2023-2024 г.



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 98	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	8,5	1,7	5,7	7,6	85,5
302/96	Каша пшеничная вязкая	160	8	4,8	6,5	26,7	189,9
ТТК 234	Котлета домашняя	90	57	15,6	11,6	12,5	208
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
542/16	Булочка зерновая	75	6,75	6	2,4	37,2	193,9
ИТОГО :		735	83,75	28,30	26,20	104,00	755,00
2 день							
Обед детей, обучающихся в 1-4 классах							
ТТК 83	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,2	2,4	15	92
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	50/50	59	15,2	21,8	6	281
304/ТТК	Каша пшеничная вязкая	160	8	4,6	7,4	25,4	192
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	6	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	70	5,55	7,4	1,6	48,3	236
ИТОГО :		737	83,75	29,60	33,20	109,90	862,10
3 день							
Обед детей, обучающихся в 1-4 классах							
ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	200/12,5	16,5	8,8	6,5	14,2	151,3
ТТК 471	Макаронны с курицей	200	53,2	18,4	14,8	32,7	337,6
ТТК 94	Чай с молоком	200	7,5	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	63	5,05	6,6	1,4	43,5	212,4
ТТК 231	Соус красный основной	50	1,5	0,4	0,9	2,9	22
ИТОГО :		726	83,75	35,70	25,20	109,10	804,30
4 день							
Обед детей, обучающихся в 1-4 классах							
ТТК 45	Огурец свежий	65	7,75	0,5	0	2,2	10,4
ТТК 100	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	10	1,6	5,6	10,5	97,6
ТТК 20	Картофельное пюре	180	15,6	3,8	9,9	26,1	226,8
87/08	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	90	36	13,1	13,6	14	228,7
ТТК 183	Компот из изюма	200	8,5	0,3	0	30,2	117
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	74	5,9	7,8	1,6	51	249,4
ИТОГО :		819	83,75	27,10	30,70	134,00	929,90
5 день							
Обед детей, обучающихся в 1-4 классах							
ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	8,25	1,9	5,1	13,7	108,9
81/08	Фрикадельки "Петушок"	90	56,7	12,9	15,4	8,6	222,6
ТТК 191	Каша гречневая вязкая	165	10,45	4,5	4,7	18,9	137,5
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	61	4,85	6,4	1,4	42,1	205,6
ИТОГО :		721	83,75	25,90	26,60	103,30	752,30



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							
ТТК 100	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	10	1,6	5,6	10,5	97,6
ТТК 38	Котлеты из филе грудки	90	56,7	19,1	7,7	16,2	209
304/ТТК	Каша пшеничная вязкая	200	10	5,8	9,2	31,8	240
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	71	3,55	5,1	1,6	30,4	156,2
ИТОГО :		771	83,75	31,80	24,10	108,90	780,50
7 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах							
ТТК82	Суп картофельный с горохом	250	6	7,3	6,2	17,7	157
ТТК 146	Суфле "Курочка ряба"	90	56,7	14,4	10,4	8,3	184,7
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	10,5	5,5	4,4	33,3	198
ТТК 94	Чай с молоком	200	7,5	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 7	Батон	61	3,05	4,4	1,3	26,1	134,2
ИТОГО :		751	83,75	33,10	23,90	101,20	754,90
8 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах							
ТТК 83	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	2,7	3	18,8	115
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	50/50	59	15,2	21,8	6	281
ТТК 191	Каша гречневая вязкая	150	9,5	4,1	4,3	17,2	125
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	66	5,25	6,9	1,5	45,5	222,5
ИТОГО :		766	83,75	29,10	30,60	107,50	821,20
9 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах							
ТТК 98	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	8,5	1,7	5,7	7,6	85,5
ТТК 462	Плов из свинины	220	58,5	17,6	15	39,8	377,1
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
542/16	Булочка зерновая	75	6,75	6	2,4	37,2	193,9
ИТОГО :		755	83,75	27,30	24,40	122,30	826,30
10 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах							
ТТК 45	Огурец свежий	75	9	0,6	0	2,6	12
ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	10	2,1	5,8	13,9	116,7
114	Шницель рыбный натуральный (минтай)	90	32,4	14,4	9,9	9,3	182
ТТК 20	Картофельное пюре	180	15,6	3,8	9,9	26,1	226,8
ТТК 160	Компот из изюма и кураги	200	12,5	0,7	0	28,8	113
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	53	4,25	5,6	1,2	36,6	178,7
ИТОГО :		808	83,75	27,20	26,80	117,30	829,20