

Утверждено  
Генеральный директор ООО «Манго» Манго Р.В. Латыпов



**Меню**  
**завтраки для детей,**  
**обучающихся 1-4 классы**  
**( 7-11 лет )**  
**2023-2024 г.**

### Меню ООО «Манго»

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	1	Завтрак	гарнир	ТТК 191	Каша гречневая вязкая	200	12,6	166,7	5,5	5,7	22,9
				ТТК 146	Суфле "Курочка ряба"	60	40,8	123,6	9,6	6,9	5,5
				542/16	Булочка зерновая	51	5,6	131,8	4,1	1,6	25,3
				ТТК 94	Чай с молоком	200	8	81	1,5	1,6	15,8
				<b>ИТОГО :</b>					<b>511</b>	<b>67,00</b>	<b>503,10</b>
1	2	Завтрак	гор.блюдо	302	Каша рисовая молочная	220	25,85	259,6	6,1	7	42,7
				Гот. изд.	Печенье сахарное "Творожное"	50	21	220	4	8,4	32,3
				ТТК 16	Какао с молоком	200	17	127	3,6	2,7	22,9
				ТТК 7	Батон	53	3,15	116,6	3,8	1,2	22,7
<b>ИТОГО :</b>					<b>523</b>	<b>67,00</b>	<b>723,20</b>	<b>17,50</b>	<b>19,30</b>	<b>120,60</b>	
1	3	Завтрак	гарнир	302/96	Каша пшеничная вязкая	200	10	237,3	6	8,1	33,3
				ТТК 234	Котлета домашняя	60	38	138,7	10,4	7,8	8,3
				ТТК 184	Напиток из плодов шиповника	200	13	111	0,6	0,2	27
				542/16	Булочка зерновая	55	6	142,2	4,4	1,8	27,3
<b>ИТОГО :</b>					<b>515</b>	<b>67,00</b>	<b>629,20</b>	<b>21,40</b>	<b>17,90</b>	<b>95,90</b>	
1	4	Завтрак	фрукты	ТТК 4	Яблоко	129	18	52,6	0,5	0	12,6
				ТТК 42	Макаронны с сыром	175	24,5	275,5	10,1	9,2	37,9
				210	Сырная палочка	50	14,5	137	3,2	5	19,4
				182	Кофейный напиток	200	10	86	2,3	1,6	16,2
<b>ИТОГО :</b>					<b>554</b>	<b>67,00</b>	<b>551,10</b>	<b>16,10</b>	<b>15,80</b>	<b>86,10</b>	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	ТТК 26	Каша пшеничная молочная с маслом	210	23,5	290	8,1	10,8	39,9
				ТТК	Сырники из творога	50	30	123,9	8	5,4	11,3
				ТТК 183	Компот из изюма	200	11	117	0,3	0	30,2
				ТТК 7	Батон	42	2,5	92,4	3	0,9	18
<b>ИТОГО :</b>					<b>502</b>	<b>67,00</b>	<b>623,30</b>	<b>19,40</b>	<b>17,10</b>	<b>99,40</b>	



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
2	1	Завтрак		447	Огурец соленный (гарнировка)	40	6,4	4,4	0,3	4	0,7		
			гарнир	ТТК 42	Макароны с сыром	175	24,5	275,5	10,1	9,2	37,9		
2		Завтрак	сладкое	Гот. изд.	Печенье сахарное "Творожное"	50	21	220	4	8,4	32,3		
			напиток	ТТК 184	Напиток из плодов шиповника	200	13	111	0,6	0,2	27		
			хлеб	ТТК 7	Батон	35	2,1	77	2,5	0,8	15		
			<b>ИТОГО :</b>					<b>500</b>	<b>67,00</b>	<b>687,90</b>	<b>17,50</b>	<b>22,60</b>	<b>112,90</b>
2		Завтрак	2 блюдо	ТТК 462	Плов из свинины	200	56,8	342,8	16	13,7	36,2		
			гор.напиток	ТТК 231	Соус красный основной	50	1,5	22	0,4	0,9	2,9		
			хлеб черн.	ТТК 95	Чай с сахаром	200	4	77,7	0,2	0	20		
			<b>ИТОГО :</b>					<b>59</b>	<b>4,7</b>	<b>198,9</b>	<b>6,2</b>	<b>1,3</b>	<b>40,7</b>
2		Завтрак	<b>ИТОГО :</b>					<b>509</b>	<b>67,00</b>	<b>641,40</b>	<b>22,80</b>	<b>15,90</b>	<b>99,80</b>
			гарнир	ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	13,5	232	8,2	5,8	35,8		
			2 блюдо	81/08	Фрикадельки "Петушок"	60	40,2	148,4	8,6	10,3	5,7		
			напиток	ТТК 231	Соус красный основной	50	1,5	22	0,4	0,9	2,9		
			хлеб	ТТК183	Компот из сухофруктов	200	8,5	147,8	1,6	0,4	34,8		
			<b>ИТОГО :</b>					<b>55</b>	<b>3,3</b>	<b>121</b>	<b>4</b>	<b>1,2</b>	<b>23,5</b>
2		Завтрак	<b>ИТОГО :</b>					<b>515</b>	<b>67,00</b>	<b>671,20</b>	<b>22,80</b>	<b>18,60</b>	<b>102,70</b>
			гор.блюдо	ТТК 26	Каша пшеничная молочная с маслом	210	23,5	290	8,1	10,8	39,9		
			сладкое	ТТК	Сырники из творога	50	30	123,9	8	5,4	11,3		
			гор.напиток	ТТК 94	Чай с молоком	200	8	81	1,5	1,6	15,8		
			хлеб	542/16	Булочка зерновая	50	5,5	129,3	4	1,6	24,8		
2		Завтрак	<b>ИТОГО :</b>					<b>510</b>	<b>67,00</b>	<b>624,20</b>	<b>21,60</b>	<b>19,40</b>	<b>91,80</b>
			хлеб	ТТК 50	Пирожок печеный с яйцом	75	18,5	192	7,2	7	24,8		
			гор.блюдо	302/04	Каша пшеничная молочная	200	19,5	274	8,3	7,6	43,2		
			фрукты	ТТК 4	Яблоко	136	19	55,5	0,5	0	13,3		
2		Завтрак	гор.напиток	182	Кофейный напиток	200	10	86	2,3	1,6	16,2		
			<b>ИТОГО :</b>					<b>611</b>	<b>67,00</b>	<b>607,50</b>	<b>18,30</b>	<b>16,20</b>	<b>97,50</b>

