

Утверждено  
Генеральный директор ООО «Манго»  
01.03.2025



И.М. Абадулов



Согласовано  
Директор

# Меню

## завтраки для детей,

## обучающихся 1-4 классы

### ( 7-11 лет )

### 2025 г.

Меню ООО «Манго»

01.03.25

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	№ рец.	Цена
1	1	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо сладкое гор.напиток хлеб бел.	Каша пшеничная молочная	230	9,6	8,8	49,7	315,1	302/04	33,9
				Печенье "Школьная шпательочка"	50	3,8	8	33,5	220	Гот.изд	21
				Какао с молоком	200	3,6	2,7	22,9	127	ТТК 16	21
				Батон	51	3,7	1,1	21,8	112,2	ТТК 7	5,1
				<b>ИТОГО за День :</b>	<b>531</b>	<b>20,70</b>	<b>20,60</b>	<b>127,90</b>	<b>774,30</b>		<b>81,00</b>
1	2	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гарнир гор.блюдо напиток хлеб бел.	Каша пшеничная вязкая	180	5,2	8,3	28,6	216	304/ТТК	16,2
				Котлета домашняя	70	12,1	9	9,7	161,8	ТТК 234	50,1
				Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	0,6	0	24,1	94,7	473/16	9,5
				Батон	52	3,7	1,1	22,3	114,4	ТТК 7	5,2
				<b>ИТОГО за День :</b>	<b>502</b>	<b>21,60</b>	<b>18,40</b>	<b>84,70</b>	<b>586,90</b>		<b>81,00</b>
1	3	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо хлеб фрукты гор.напиток	Каша "Дружба"	200	7,2	8	42,6	267,6	190	32
				Пирожок печеный с яйцом	75	7,2	7	24,8	192	ТТК 50	18,5
				Яблоко	108	0,4	0	10,6	44,1	ТТК 4	21,5
				Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	ТТК 94	9
				<b>ИТОГО за День :</b>	<b>583</b>	<b>16,30</b>	<b>16,60</b>	<b>93,80</b>	<b>584,70</b>		<b>81,00</b>
1	4	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гарнир гор.блюдо напиток хлеб бел.	Каша гречневая вязкая	200	5,5	5,7	22,9	166,7	ТТК 191	18,6
				Фрикадельки "Легушок"	60	8,6	10,3	5,7	148,4	81/08	43
				Компот из яблок и черноплодной рябины	200	0,4	0,1	17,4	70	ТТК 313	13,5
				Батон	59	4,2	1,3	25,3	129,8	ТТК 7	5,9
				<b>ИТОГО за День :</b>	<b>519</b>	<b>18,70</b>	<b>17,40</b>	<b>71,30</b>	<b>514,90</b>		<b>81,00</b>
1	5	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо сладкое гор.напиток хлеб бел.	Каша манная молочная с маслом	200	6,7	9,3	36,3	257,1	ТТК 22	35,2
				Сырники из творога	50	5,7	6,7	19,4	160,9	ТТК 506	37
				Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5
				Батон	53	3,8	1,2	22,7	116,6	ТТК 7	5,3
				<b>ИТОГО за День :</b>	<b>503</b>	<b>16,40</b>	<b>17,20</b>	<b>98,40</b>	<b>612,30</b>		<b>81,00</b>

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	№ рец.	Цена				
2	1	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо сладкое хлеб бел. гор.напиток	Каша рисовая молочная с маслом	215	6,5	10,4	45,3	292,2	ТТК 27	43,5				
				Печенье "Школьная шпаргалочка"	50	3,8	8	33,5	220	Гот.изд	21				
				Батон	55	4	1,2	23,5	121	ТТК 7	5,5				
				гор.напиток	200	2,3	1,6	16,2	86	182	11				
				<b>ИТОГО за День :</b>				<b>520</b>	<b>16,60</b>	<b>21,20</b>	<b>118,50</b>	<b>719,20</b>		<b>81,00</b>	
				2	2	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо гарнир хлеб бел. гор.напиток	Котлетта домашняя	70	12,1	9	9,7	161,8	ТТК 234	50,1
								Макaronные изделия отварные с маслом	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
								Батон	53	3,8	1,2	22,7	116,6	ТТК 7	5,3
								гор.напиток	207	0,2	0	15,2	61,1	ТТК 93	6
<b>ИТОГО за День :</b>								<b>540</b>	<b>22,70</b>	<b>16,30</b>	<b>88,40</b>	<b>584,30</b>		<b>81,00</b>	
2	3	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо сладкое фрукты гор.напиток					Каша пшеничная молочная	230	9,6	8,8	49,7	315,1	302/04	33,9
								Ватрушка наливная	75	6,4	10,3	39,5	278,3	355	16,1
								Яблоко	110	0,4	0	10,8	44,9	ТТК 4	22
								гор.напиток	200	1,5	1,6	15,8	81	ТТК 94	9
				<b>ИТОГО за День :</b>				<b>615</b>	<b>17,90</b>	<b>20,70</b>	<b>115,80</b>	<b>719,30</b>		<b>81,00</b>	
				2	4	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гарнир гор.блюдо хлеб бел. напиток	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,7	6,2	38,2	247,5	ТТК 21	18,1
								Фрикадельки "Легушок"	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
								Батон	54	3,9	1,2	23,1	118,8	ТТК 7	5,4
								напиток	200	0,3	0	30,2	117	ТТК 183	12,5
<b>ИТОГО за День :</b>								<b>524</b>	<b>21,90</b>	<b>18,60</b>	<b>100,10</b>	<b>653,70</b>		<b>81,00</b>	
2	5	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо сладкое гор.напиток хлеб бел.					Каша пшеничная молочная с маслом	200	7,7	10,3	38	276,2	ТТК 26	35,2
								Сырники из творога	50	5,7	6,7	19,4	160,9	ТТК 506	37
								Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5
								хлеб бел.	53	3,8	1,2	22,7	116,6	ТТК 7	5,3
				<b>ИТОГО за День :</b>				<b>503</b>	<b>17,40</b>	<b>18,20</b>	<b>100,10</b>	<b>631,40</b>		<b>81,00</b>	