

Утверждаю

Генеральный директор ООО «Манин»

Латыпов



И.М. Абдулова

Меню

завтраки для детей,
обучающихся 1-4 классы

(7-11 лет)

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	180	11,4	150	4,9	5,2	20,6
			2 блюдо	ТТК 146	Суфле "Куричка ряба"	80	49,2	164,8	12,8	9,2	7,4
			хлеб бел.	ТТК 7	Батон	57	3,4	125,4	4,1	1,3	24,4
			гор.напиток	ТТК 94	Чай с молоком	200	8	81	1,5	1,6	15,8
			ИТОГО :			517	72,00	521,20	23,30	17,30	68,20
1	2	Завтрак	гор.блюдо	ТТК 27	Каша рисовая молочная с маслом	210	28	285,4	6,3	10,2	44,2
			сладкое	Гот. изд.	Печенье сахарное "Творожное"	50	21	220	4	8,4	32,3
			гор.напиток	ТТК 16	Какао с молоком	200	17	127	3,6	2,7	22,9
			хлеб	542/16	Булочка зерновая	55	6	142,2	4,4	1,8	27,3
			ИТОГО :			515	72,00	774,60	18,30	23,10	126,70
1	3	Завтрак	гарнир	302/96	Каша пшеничная вязкая	200	10,67	237,3	6	8,1	33,3
			гор.блюдо	ТТК 234	Котлета домашняя	70	45,23	161,8	12,1	9	9,7
			напиток	ТТК 110	Компот из яблок	200	10,5	99	0,2	0,1	25,4
			хлеб черн.	ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	70	5,6	236	7,4	1,6	48,3
			ИТОГО :			540	72,00	734,10	25,70	18,80	116,70
1	4	Завтрак	фрукты	ТТК 4	Яблоко	125	20	51	0,5	0	12,3
			гарнир	ТТК 42	Макароны с сыром	175	25,5	275,5	10,1	9,2	37,9
				3	Бутерброд с сыром	60	16,5	170,2	7,6	5	23,6
			гор.напиток	182	Кофейный напиток	200	10	86	2,3	1,6	16,2
			ИТОГО :			560	72,00	582,70	20,50	15,80	90,00
1	5	Завтрак	гор.блюдо	ТТК 26	Каша пшенная молочная с маслом	210	24	290	8,1	10,8	39,9
			сладкое	ТТК	Сырники из творога	50	30	123,9	8	5,4	11,3
			напиток	ТТК 183	Компот из изюма	200	12,5	117	0,3	0	30,2
			хлеб	542/16	Булочка зерновая	50	5,5	129,3	4	1,6	24,8
			ИТОГО :			510	72,00	660,20	20,40	17,80	106,20

ля	поддел и	Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
2	Завтрак	гор. блюдо	гор. блюдо	190 22	Каша "Дружба"	220	24,2	287,1	7,2	1,1	39,8
		сладкое	сладкое	Гот. изд.	Печенье сахарное "Творожное"	50	21	220	4	8,4	32,3
		напиток	напиток	ТТК 188	Сок	190	22,8	104,5	0	0	26
		хлеб бел.	хлеб бел.	ТТК 7	Батон	67	4	147,4	4,8	1,5	28,7
2	2	Завтрак	2 блюдо	ТТК 462	Плов из свинины	527	72,00	759,00	16,00	20,90	126,80
				ТТК 231	Соус красный основной	200	57,2	342,8	16	13,7	36,2
		напиток	напиток	ТТК 312	Компот из черноплodной рябины	50	1,5	22	0,4	0,9	2,9
		хлеб бел.	хлеб бел.	ТТК 7	Батон	200	9,5	79	0,3	0,1	20,2
					ИТОГО :	64	3,8	140,8	4,6	1,4	27,4
2	3	Завтрак	гарнир	ТТК 191	Каша гречневая вязкая	514	72,00	584,60	21,30	16,10	86,70
		2 блюдо	2 блюдо	81/08	Фрикадельки "Петушок"	200	12,65	166,7	5,5	5,7	22,9
		гор.напиток	гор.напиток	ТТК 16	Какао с молоком	65	37,35	160,7	9,3	11,1	6,2
		хлеб черн.	хлеб черн.	ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	200	17	127	3,6	2,7	22,9
					ИТОГО :	63	5	212,4	6,6	1,4	43,5
2	4	Завтрак	гарнир	ТТК 42	Макароны с сыром	528	72,00	666,80	25,00	20,90	95,50
		сладкое	сладкое	ТТК	Сырники из творога	200	26	256	9,2	7,7	36,5
		гор.напиток	гор.напиток	182	Кофейный напиток	50	30	123,9	8	5,4	11,3
		хлеб	хлеб	542/16	Булочка зерновая	200	10	86	2,3	1,6	16,2
					ИТОГО :	55	6	142,2	4,4	1,8	27,3
2	5	Завтрак	хлеб	ТТК 502	Бутерброд с сыром	505	72,00	608,10	23,90	16,50	91,30
		гор.блюдо	гор.блюдо	302/04	Каша пшеничная молочная	60	21	173,7	8,5	6,2	21
		фрукты	фрукты	ТТК 4	Яблоко	210	21	287,7	8,7	8	45,4
		гор.напиток	гор.напиток	ТТК 94	Чай с молоком	138	22	56,3	0,6	0	13,5
					ИТОГО :	200	8	81	1,5	1,6	15,8
					ИТОГО :	608	72,00	598,70	19,30	15,80	95,70