

Утверждаю

Генеральный директор ООО «Манго» С.Р. Латышов

29.12.2023

Согласовано

Директор



Меню

Обеды для детей,
обучающихся 5-11 классы,
(12-18 лет)

2024 г.



Номер сборника рецептов	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность (ккал)
-------------------------	-------------------	---------	------------	-------	------	-----------	----------------------

1 день *Комплекс на 120 руб*

ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	250/12,5	19,5	10,3	7,7	17,7	182,7
ТТК 471	Макароны с курицей	250	70,5	23	18,5	40,9	422
ТТК 184	Напиток из плодов шиповника	200	13	0,6	0,2	27	111
210	Сырная палочка	60	17	3,8	6	23,3	164,4
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	30	2,4	3,2	0,7	20,7	101,1
ИТОГО :		803	122,40	40,90	33,10	129,60	981,20

2 день *Комплекс на 120 руб*

ТТК 56	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	250/12,5/10	25,5	5,3	7,4	15,6	151
ТТК 146	Суфле "Куричка ряба"	100	68	16	11,6	9,2	206
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	180	16,2	9,8	7	43	278,4
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	6	0,2	0	15,2	61,1
373	Булочка с кунжутом	40	7	3,6	3,4	15	106,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	30	2,4	3,2	0,7	20,7	101,1
ИТОГО :		830	125,10	38,10	30,10	118,70	904,30

3 день *Комплекс на 120 руб*

ТТК 100	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	250/12,5/10	26,5	8,5	8,5	11,7	157
ТТК 478	Мясо по-албански (мясо индейки)	100	98,5	24,7	20,8	1,2	277,7
ТТК 20	Картофельное пюре	180	17,4	3,8	9,9	26,1	226,8
ТТК 160	Компот из изюма и кураги	200	14	0,7	0	28,8	113
ТТК 7	Батон	50	3	3,6	1,1	21,4	110
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	40	3,2	4,2	0,9	27,6	134,8
ИТОГО :		843	162,60	45,50	41,20	116,80	1 019,30

4 день *Комплекс на 120 руб*

92	Уха со взбитым яйцом	250	32,5	6,3	4,1	13,2	116
ТТК 466	Котлета "Переменка"	100	60,56	14,4	18,2	12,3	271,1
ТТК 309	Картофель тушеный	180	18,6	3,6	13,2	26	240
ТТК 160	Компот из изюма и кураги	200	14,5	0,7	0	28,8	113
ТТК 7	Батон	50	3	3,6	1,1	21,4	110
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	40	3,2	4,2	0,9	27,6	134,8
ИТОГО :		820	132,36	32,80	37,50	129,30	984,90

5 день *Комплекс на 120 руб*

98	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	250/25/10	34,5	7,2	8,1	8,6	137
ТТК 479	Котлета из индейки	100	66,11	20,2	8,1	13,3	176,1
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	180	16,2	9,8	7	43	278,4
ТТК 43	Масло сливочное (порц)	10	10	0	7,3	0,1	66
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	6	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	30	2,4	3,2	0,7	20,7	101,1
ТТК 7	Батон	50	3	3,6	1,1	21,4	110
ИТОГО :		862	138,21	44,20	32,30	122,30	929,70



Номер сборника рецептов	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
-------------------------	-------------------	---------	------------	-------	------	----------	---------------------

6 день *Комплекс на 120 руб*

ТТК 62	Салат из квашеной капусты без лука	100	11	1,6	5	7,6	83
ТТК 100	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	250/12,5/10	25,5	8,5	8,5	11,7	157
ТТК 462	Плов из свинины	235	67,5	18,8	16	42,5	402,8
ТТК 188	Сок	200	24	0	0	27,4	110
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	4	5,3	1,1	34,5	168,5
ИТОГО :		858	132,00	34,20	30,60	123,70	921,30

7 день *Комплекс на 120 руб*

ТТК 56	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	250/12,5/10	24,5	5,3	7,4	15,6	151
ТТК 391	Поджарка из индейки	100	95,38	25,1	12,4	2,9	224
ТТК 20	Картофельное пюре	180	18	3,8	9,9	26,1	226,8
185	Напиток из сока	200	8,5	0	0	23,6	90
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	4	5,3	1,1	34,5	168,5
ТТК 7	Батон	50	3	3,6	1,1	21,4	110
ИТОГО :		853	153,38	43,10	31,90	124,10	970,30

8 день *Комплекс на 120 руб*

241	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/25	28	8,2	8,1	17	173,3
ТТК 146	Суфле "Куричка ряба"	100	61,5	16	11,6	9,2	206
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	180	16,2	9,8	7	43	278,4
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	6	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	4	5,3	1,1	34,5	168,5
ИТОГО :		812	115,70	39,50	27,80	118,90	887,30

9 день *Комплекс на 120 руб*

ТТК 134	Суп крестьянский с курицей со сметаной с	250/12,5/10	21,5	5,7	8,3	14,2	152,6
ТТК 268	Поджарка из филе грудки (курица)	100	80,77	19,8	9,4	3,7	178,5
ТТК 195	Рис припущенный с овощами (лук репка,	180	24,6	4	8,9	35,6	241,2
ТТК 160	Компот из изюма и кураги	200	14,5	0,7	0	28,8	113
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	4	5,3	1,1	34,5	168,5
ИТОГО :		803	145,37	35,50	27,70	116,80	853,80

10 день *Комплекс на 120 руб*

ТТК 82	Суп картофельный с горохом с курицей	250/12,5	18,5	10,3	7,7	17,7	182,7
ТТК 471	Макаронны с курицей	250	61,5	23	18,5	40,9	422
ТТК 33	Компот из кураги	200	16,5	1	0,1	27,5	110
210	Сырная палочка	78	23,5	5	7,8	30,3	213,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	30	2,4	3,2	0,7	20,7	101,1
ИТОГО :		821	122,40	42,50	34,80	137,10	1 029,50