



Меню

обеды для детей, обучающихся 1-4 классы,
(7-11 лет)

2025 г.

Меню ООО «Манго»

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рец.	Цена
1	1	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	222,5	4,7	7,2	7,6	111,2	ТТК 98	29
			2 блюдо	Биточки фермерские (90 гр)	90	16,3	10	10,3	191	ТТК 534	66,5
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	5,8	35,8	232	ТТК 21	17
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5
			хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	55	5,8	1,2	37,9	185,4	ТТК 202	5,5
			ИТОГО за день :								
1	2	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	1,6	5,6	10,5	97,6	ТТК 100	17,5
			2 блюдо	Бефстроганов (филе куриное)	100	15,2	21,8	6	281	ТТК 386	70,5
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,8	4,9	35,5	208,9	ТТК 41	16,5
			напиток	Компот из изюма	200	0,3	0	30,2	117	ТТК 183	12,5
			хлеб бел.	Батон	45	3,2	1	19,3	99	ТТК 7	4,5
			ИТОГО за день :								
1	3	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	закуска	Салат из квашеной капусты без лука	705	26,10	33,30	101,50	803,50		121,50
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	100	1,6	5	7,6	83	ТТК 62	13
				Мясо в суп (окорочка)	250	7,3	6,2	17,7	157	ТТК 82	14
			2 блюдо	Плов из свинины	10	2,4	1,2	0	20,5	ТТК 498	10
			гор.напиток	Чай с лимоном	220	17,6	15	39,8	377,1	ТТК 462	73,4
			хлеб бел.	Батон	207	0,2	0	15,2	61,1	ТТК 93	6
			ИТОГО за день :								
1	4	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп крестьянский с крупой (200)	838	32,80	28,50	102,10	810,90		121,50
				Сметана (порция)	200	2	4,2	11	88,6	134/2004	9,5
			2 блюдо	Биточки особые	8	0,2	1,2	0,3	13	ТТК 487	3,6
			гарнир	Картофельное пюре	90	14,9	11,4	13,8	216	ТТК 236	65
			гор.напиток	Чай с сахаром	150	3,2	8,3	21,8	189	ТТК 20	34,5
			хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5
			ИТОГО за день :								
1	5	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Уха со взбитым яйцом (минтай)	54	5,7	1,2	37,3	182	ТТК 202	5,4
			2 блюдо	Макаронные изделия (минтай)	702	26,20	26,30	104,20	766,30		121,50
			напиток	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	250	6,3	4,1	13,2	116	ТТК 92	26
			хлеб бел.	Батон	280	25,8	20,7	45,8	472,7	ТТК 471	80
					200	0,6	0	24,1	94,7	473/16	9,5
			ИТОГО за день :								
					60	4,3	1,3	25,7	132	ТТК 7	6
					790	37,00	26,10	108,80	815,40		121,50

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рец.	Цена
2	1	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	222,5	4,7	7,2	7,6	111,2	ТТК 98	29
			2 блюдо	Котлета домашняя	90	15,6	11,6	12,5	208	ТТК 234	67,5
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	5,8	35,8	232	ТТК 21	17
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5
			хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	45	4,7	1	31	151,7	ТТК 202	4,5
			ИТОГО за день :								
2	2	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	закуска	Салат из квашеной капусты без лука	110	1,8	5,5	8,4	91,3	ТТК 62	14,3
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой со сметаной (200/10)	210	2,2	5,7	11,4	104,8	134/2004	14
			2 блюдо	Плов из птицы	240	17,6	13,5	48,4	389,8	ТТК 51	77,2
			напиток	Компот из яблок и тыквы	200	0,1	0,1	25	97	ТТК 481	10,5
			хлеб бел.	Батон	55	4	1,2	23,5	121	ТТК 7	5,5
			ИТОГО за день :								
2	3	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	212,5	5,3	4,5	16,6	126,9	ТТК 83	26
			2 блюдо	Котлета "Переменка"	90	13	16,4	11,1	244	ТТК 466	65,5
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	170	5,1	6,9	28,3	201,7	302/96	15,3
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	34,8	147,8	ТТК183	9,5
			хлеб бел.	Батон	52	3,7	1,1	22,3	114,4	ТТК 7	5,2
			ИТОГО за день :								
2	4	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	1,6	5,6	10,5	97,6	ТТК 100	17,5
			2 блюдо	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	90	13,1	13,6	14	228,7	87/08	60,3
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189	ТТК 20	34,5
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5
			хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	57	6	1,3	39,3	192,1	ТТК 202	5,7
			ИТОГО за день :								
2	5	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп картофельный с горохом с курицей	707	24,10	28,80	105,60	785,10		121,50
			2 блюдо	Бефстроганов (филе куриное)	212,5	8,8	6,5	14,2	151,3	ТТК82	24
			гарнир	Макаронные изделия отварные	90	13,7	19,6	5,4	252,9	ТТК 386	63,4
			напиток	Компот из яблок	150	5,8	4,9	35,5	208,9	ТТК 41	16,5
			хлеб бел.	Батон	200	0,2	0,1	25,4	99	ТТК 110	12
			ИТОГО за день :								
					709	32,50	32,30	104,50	835,30		121,50