

Утверждено  
Директор ООО «Манго»  
08.04.2025

Р.Р. Латыпов

Согласовано  
Директор

*М. Ч. Рудольская*



# Меню

## обеды для детей, обучающихся 1-4 классы,

### (7-11 лет)

### 2025 г.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно-сть	№ рец.	Цена	
1	1	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	1,7	5,7	7,6	85,5	ТТК 98	13	
				Мясо в суп (окорочка)	10	2,4	1,2	0	20,5	ТТК 498	10	
				Котлета фермерская (90 гр)	90	16,3	10	10,3	191	ТТК 534	63,5	
				Каша гречневая рассыпчатая	160	8,7	6,2	38,2	247,5	ТТК 21	18,1	
				Компот из яблок	200	0,2	0,1	25,4	99	ТТК 110	12	
				Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	49	5,1	1,1	33,8	165,2	ТТК 202	4,9	
				<b>ИТОГО за день :</b>	<b>719</b>	<b>34,40</b>	<b>24,30</b>	<b>115,30</b>	<b>808,70</b>		<b>121,50</b>	
1	2	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	2,1	5,8	13,9	116,7	ТТК 56	17,5	
				Бефстроганов (филе куриное)	100	15,2	21,8	6	281	ТТК 386	70	
				Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,6	5,5	40,2	236,7	ТТК 41	18,7	
				Компот из черноплodной рябины	200	0,3	0,1	20,2	79	ТТК 312	9,5	
				Батон	58	4,2	1,3	24,8	127,6	ТТК 7	5,8	
				<b>ИТОГО за день :</b>	<b>738</b>	<b>28,40</b>	<b>34,50</b>	<b>105,10</b>	<b>841,00</b>		<b>121,50</b>	
				1	3	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	закуска	Салат из квашеной капусты без лука	80	1,3	4	6,1
1 блюдо	Суп с макаронными изделиями с курицей	212,5	4,8					5,5	13,6	123,3	ТТК 241	17,5
2 блюдо	Плов из свинины	240	19,2					16,4	43,4	411,4	ТТК 462	79,6
напиток	Компот из сухофруктов	200	1,6					0,4	34,8	147,8	ТТК 183	9,5
хлеб бел.	Батон	45	3,2					1	19,3	99	ТТК 7	4,5
<b>ИТОГО за день :</b>	<b>778</b>	<b>30,10</b>	<b>27,30</b>					<b>117,20</b>	<b>847,90</b>		<b>121,50</b>	
1	4	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо					Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	1,6	5,6	10,5
				2 блюдо	Биточки особые	90	12,7	8,3	13,8	179,5	ТТК 236	62
				гарнир	Картофельное пюре	180	3,8	9,9	26,1	226,8	ТТК 20	34,8
				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
				<b>ИТОГО за день :</b>	<b>737</b>	<b>24,30</b>	<b>25,10</b>	<b>109,70</b>	<b>773,70</b>		<b>121,50</b>	
				1	5	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Уха со взбитым яйцом (минтай)	250	6,3	4,1	13,2
2 блюдо	Макароны с курицей	280	25,8					20,7	45,8	472,7	ТТК 471	78,9
напиток	Компот из изюма и кураги	200	0,7					0	28,8	113	ТТК 160	15
хлеб бел.	Батон	46	3,3					1	19,7	101,2	ТТК 7	4,6
<b>ИТОГО за день :</b>	<b>776</b>	<b>36,10</b>	<b>25,80</b>					<b>107,50</b>	<b>802,90</b>		<b>121,50</b>	

День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	№ рец.	Цена
2	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп крестьянский с курицей и сметаной	222,5	5,2	7,3	11,4	130,4	134/2004	24,5
		2 блюдо	Котлета домашняя	90	15,6	11,6	12,5	208	ТТК 234	64
		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	5,8	35,8	232	ТТК 21	17
		напиток	Соус красный основной	30	0,2	0,5	1,7	13,2	ТТК 231	1,2
		хлеб бел.	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	34,8	147,8	ТТК 183	9,5
<b>ИТОГО за день :</b>										
2	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	закуска	Салат из квашеной капусты без лука	746	34,60	26,80	118,90	848,00		121,50
1 блюдо		Рассольник Ленинградский со сметаной	210	2,1	5,8	13,9	116,7	ТТК 62	11,7	
2 блюдо		Плов из птицы	240	17,6	13,5	48,4	389,8	ТТК 56	17,5	
напиток		Компот из яблок и тыквы	200	0,1	0,1	25	97	ТТК 51	76,8	
хлеб бел.		Батон	50	3,6	1,1	21,4	110	ТТК 481	10,5	
<b>ИТОГО за день :</b>										
2	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	23
2 блюдо		Котлета "Переменка"	90	13	16,4	11,1	244	ТТК 466	62	
гарнир		Каша пшеничная вязкая	180	5,4	7,3	30	213,6	302/96	16,2	
напиток		Компот из изюма и кураги	200	0,7	0	28,8	113	ТТК 160	15	
хлеб бел.		Батон	53	3,8	1,2	22,7	116,6	ТТК 7	5,3	
<b>ИТОГО за день :</b>										
2	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	736	28,20	29,40	109,20	814,10		121,50
2 блюдо		Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	210	1,6	5,6	10,5	97,6	ТТК 100	15,5	
гарнир		Картофельное пюре	90	13,1	13,6	14	228,7	87/08	59,8	
напиток		Компот из черноплодной рябины	160	3,4	8,8	23,2	201,6	ТТК 20	30,9	
хлеб черн.		Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	200	0,3	0,1	20,2	79	ТТК 312	9,5	
<b>ИТОГО за день :</b>										
2	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп картофельный с горохом с курицей	718	24,50	29,40	107,90	802,40		121,50
2 блюдо		Бефстроганов (филе куриное)	212,5	8,8	6,5	14,2	151,3	ТТК 82	22	
гарнир		Макаронные изделия отварные с маслом	90	13,7	19,6	5,4	252,9	ТТК 386	63	
напиток		Компот из изюма	170	6,6	5,5	40,2	236,7	ТТК 41	18,7	
хлеб бел.		Батон	200	0,3	0	30,2	117	ТТК 183	12,5	
<b>ИТОГО за день :</b>										
2	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп картофельный с горохом с курицей	726	33,20	32,80	112,70	874,50		121,50
2 блюдо		Бефстроганов (филе куриное)	212,5	8,8	6,5	14,2	151,3	ТТК 82	22	
гарнир		Макаронные изделия отварные с маслом	90	13,7	19,6	5,4	252,9	ТТК 386	63	
напиток		Компот из изюма	170	6,6	5,5	40,2	236,7	ТТК 41	18,7	
хлеб бел.		Батон	200	0,3	0	30,2	117	ТТК 183	12,5	
<b>ИТОГО за день :</b>										