

Утверждено
Генеральный директор ООО «Майра» - Р. Р. Лапцов
31.08.2023



Согласовано
Директор _____

Меню
Обеды для детей,
обучающихся 1-4 классы,
(7-11 лет)
2023 г.



МЕНЮ

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

1 день *Обед детей, обучающихся в 1-4 классах*

ТТК 45	Огурец свежий или помидор свежий	70	8,4	0,6	0	2,4	11,2
ТТК 98	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	8,5	1,7	5,7	7,6	85,5
302/96	Каша пшеничная вязкая	160	8	4,8	6,5	26,7	189,9
ТТК 234	Котлета домашняя	90	57	15,6	11,6	12,5	208
ТТК 110	Компот из яблок	200	9,5	0,2	0,1	25,4	99
542/16	Булочка зерновая	62	5,6	4,9	2	30,8	160,3
ИТОГО :		792	97,00	27,80	25,90	105,40	753,90

2 день *Обед детей, обучающихся в 1-4 классах*

ТТК 83	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200/12,5	16,5	5,1	3,9	15,1	117,7
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	50/50	59	15,2	21,8	6	281
ТТК 57	Рис припущенный	150	14	3,5	4,2	35,3	196,5
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	4	5,3	1,1	34,5	168,5
ИТОГО :		713	97,00	29,30	31,00	110,90	841,40

3 день *Обед детей, обучающихся в 1-4 классах*

ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	200/12,5	16,5	8,8	6,5	14,2	151,3
ТТК 471	Макаронны с курицей	250	66,5	23	18,5	40,9	422
ТТК 94	Чай с молоком	200	7,5	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	63	5	6,6	1,4	43,5	212,4
ТТК 231	Соус красный основной	50	1,5	0,4	0,9	2,9	22
ИТОГО :		776	97,00	40,30	28,90	117,30	888,70

4 день *Обед детей, обучающихся в 1-4 классах*

ТТК 45	Огурец свежий или помидор свежий	70	8,4	0,6	0	2,4	11,2
ТТК 100	Борщ из свежей капусты со сметаной и мясом индейки	200/12,5/10	22	5,2	6,9	10,5	124,3
ТТК 20	Картофельное пюре	170	14,7	3,6	9,3	24,6	214,2
87/08	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	90	36	13,1	13,6	14	228,7
ТТК 160	Компот из изюма и кураги	200	12,5	0,7	0	28,8	113
ТТК 7	Батон	68	3,4	4,9	1,5	29,1	149,6
ИТОГО :		821	97,00	28,10	31,30	109,40	841,00

5 день *Обед детей, обучающихся в 1-4 классах*

ТТК 56	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	200/12,5/10	21,5	5	7,3	13,9	142,4
81/08	Фрикадельки "Петушок"	90	56,7	12,9	15,4	8,6	222,6
ТТК 191	Каша гречневая вязкая	170	10,7	4,6	4,9	19,5	141,7
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	58	4,6	6,1	1,3	40	195,5
ИТОГО :		741	97,00	28,80	28,90	102,00	779,90



МЕНЮ



Номер сборника рецептов	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий - ность (ккал)
6 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах							
ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	200/12,5	16,5	8,8	6,5	14,2	151,3
ТТК 146	Суфле "Курочка ряба"	90	56,7	14,4	10,4	8,3	184,7
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	160	11,2	5,9	4,7	35,5	211,2
ТТК 94	Чай с молоком	200	7,5	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	64	5,1	6,7	1,4	44,1	215,7
ИТОГО :		727	97,00	37,30	24,60	117,90	843,90
7 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах							
ТТК 100	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	10	1,6	5,6	10,5	97,6
ТТК 479	Котлета из индейки	90	57,5	18,2	7,3	12	158,5
ТТК 20	Картофельное пюре	170	14,7	3,6	9,3	24,6	214,2
ТТК 110	Компот из яблок	200	9,5	0,2	0,1	25,4	99
542/16	Булочка зерновая	59	5,3	4,7	1,9	29,3	152,5
ИТОГО :		729	97,00	28,30	24,20	101,80	721,80
8 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах							
83	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/12,5	18	5,7	4,5	18,8	140,7
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	50/50	59	15,2	21,8	6	281
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	13,5	8,2	5,8	35,8	232
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	60	3	4,3	1,3	25,7	132
ИТОГО :		773	97,00	33,60	33,40	106,30	863,40
9 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах							
ТТК 45	Огурец свежий или помидор свежий	70	8,4	0,6	0	2,4	11,2
ТТК 98	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	8,5	1,7	5,7	7,6	85,5
ТТК 462	Плов из свинины	250	66,5	20	17,1	45,2	428,6
ТТК183	Компот из сухофруктов	200	8,5	1,6	0,4	34,8	147,8
542/16	Булочка зерновая	57	5,1	4,5	1,8	28,3	147,4
ИТОГО :		787	97,00	28,40	25,00	118,30	820,50
10 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах							
ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	10	2,1	5,8	13,9	116,7
ТТК 466	Котлета "Переменка"	90	54	13	16,4	11,1	244
ТТК 418	Рагу из картофеля с кабачками	150	19	2	6,7	15,1	129,4
ТТК 183	Компот из изюма	200	8,5	0,3	0	30,2	117
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	69	5,5	7,3	1,5	47,6	232,6
ИТОГО :		719	97,00	24,70	30,40	117,90	839,70