

Утверждаю

Генеральный директор ООО «Мандо» *Мандо* Е. Р. Латыпов

29.12.2023

Согласовано

Директор



*Ф.Я. Сабдулчч*

## Меню

Обеды для детей,  
обучающихся 1-4 классы,

(7-11 лет)

2024 г.

# Меню ООО «Манго»

29.01.24

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	1	Обед	1 блюдо	ТТК 241	Суп с макаронными изделиями с курицей	212,5	15,5	123,3	4,8	5,5	13,6
			гарнир	302/96	Каша пшеничная вязкая	160	8,5	189,9	4,8	6,5	26,7
			2 блюдо	ТТК 234	Котлета домашняя	90	57,5	208	15,6	11,6	12,5
			напиток	ТТК 188	Сок	190	22,8	104,5	0	0	26
			хлеб бел.	ТТК 7	Батон	62	3,7	136,4	4,5	1,4	26,5
<b>ИТОГО :</b>						<b>715</b>	<b>108,00</b>	<b>762,10</b>	<b>29,70</b>	<b>25,00</b>	<b>105,30</b>
1	2	Обед	1 блюдо	134	Суп крестьянский с курицей	212,5	17,5	114,2	4,9	5,8	11
			2 блюдо	ТТК 145	Плов из птицы (индейка)	250	77,5	442,3	21,7	18,9	46,2
			напиток	ТТК 110	Компот из яблок	200	10,5	99	0,2	0,1	25,4
			хлеб бел.	ТТК 7	Батон	42	2,5	92,4	3	0,9	18
<b>ИТОГО :</b>						<b>705</b>	<b>108,00</b>	<b>747,90</b>	<b>29,80</b>	<b>25,70</b>	<b>100,60</b>
1	3	Обед	1 блюдо	ТТК82	Суп картофельный с горохом с мясом индейки	212,5	17	148	8,3	5,7	15,6
			2 блюдо	ТТК 471	Макароны с курицей	280	68,9	472,7	25,8	20,7	45,8
			напиток	ТТК 33	Компот из кураги	200	16,5	110	1	0,1	27,5
			хлеб черн.	ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	70	5,6	236	7,4	1,6	48,3
<b>ИТОГО :</b>						<b>763</b>	<b>108,00</b>	<b>966,70</b>	<b>42,50</b>	<b>28,10</b>	<b>137,20</b>
1	4	Обед	1 блюдо	ТТК 56	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	222,5	23	142,4	5	7,3	13,9
			2 блюдо	ТТК 146	Суфле "Курочка ряба"	90	54,5	185,4	14,4	10,4	8,3
			гарнир	ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	160	14,4	247,5	8,7	6,2	38,2
			напиток	ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	9,5	79	0,3	0,1	20,2
<b>ИТОГО :</b>						<b>60</b>	<b>6,6</b>	<b>155,1</b>	<b>4,8</b>	<b>1,9</b>	<b>29,8</b>
1	5	Обед	1 блюдо	ТТК 100	Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	222,5	24	123,3	4,6	7,2	10,5
			гарнир	ТТК 20	Картофельное пюре	180	18	226,8	3,8	9,9	26,1
			2 блюдо	87/08	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	100	45	254,1	14,5	15,1	15,6
			напиток	ТТК 160	Компот из изюма и кураги	200	14,5	113	0,7	0	28,8
			хлеб	542/16	Булочка зерновая	60	6,5	155,1	4,8	1,9	29,8
			<b>ИТОГО :</b>						<b>763</b>	<b>108,00</b>	<b>872,30</b>

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
2	1	Обед	1 блюдо	ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	212,5	17	151,3	8,8	6,5	14,2
			2 блюдо	81/08	Фрикадельки "Петушок"	90	51,7	222,6	12,9	15,4	8,6
			гарнир	ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	11	208,9	5,8	4,9	35,5
			напиток	ТТК 188	Сок	200	24	110	0	0	27,4
			хлеб черн.	ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	54	4,3	182	5,7	1,2	37,3
<b>ИТОГО :</b>						<b>707</b>	<b>108,00</b>	<b>874,80</b>	<b>33,20</b>	<b>28,00</b>	<b>123,00</b>
2	2	Обед	1 блюдо	ТТК 92	Уха со взбитым яйцом (минтай)	250	16,5	116	6,3	4,1	13,2
			2 блюдо	ТТК 466	Котлета "Переменка"	90	54,5	244	13	16,4	11,1
			гарнир	ТТК 309	Картофель тушеный	160	16,5	213,3	3,2	11,7	23,1
			напиток	ТТК 160	Компот из изюма и кураги	200	14,5	113	0,7	0	28,8
			хлеб	542/16	Булочка зерновая	55	6	142,2	4,4	1,8	27,3
<b>ИТОГО :</b>						<b>755</b>	<b>108,00</b>	<b>828,50</b>	<b>27,60</b>	<b>34,00</b>	<b>103,50</b>
2	3	Обед	1 блюдо	ТТК 98	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	222,5	22	111,2	4,7	7,2	7,6
			2 блюдо	ТТК 479	Котлета из индейки	90	59,5	158,5	18,2	7,3	12
			гарнир	ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	13,5	232	8,2	5,8	35,8
			гор.напиток	ТТК 95	Чай с сахаром	5	5	33	0	3,7	0,1
			хлеб черн.	ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	200	4	77,7	0,2	0	20
<b>ИТОГО :</b>						<b>50</b>	<b>4</b>	<b>168,5</b>	<b>5,3</b>	<b>1,1</b>	<b>34,5</b>
2	4	Обед	1 блюдо	ТТК 100	Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	222,5	24	123,3	4,6	7,2	10,5
			2 блюдо	ТТК 462	Плов из свинины	250	71,5	428,6	20	17,1	45,2
			напиток	473/16	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	9,5	94,7	0,6	0	24,1
			хлеб бел.	ТТК 7	Батон	50	3	110	3,6	1,1	21,4
<b>ИТОГО :</b>						<b>723</b>	<b>108,00</b>	<b>756,60</b>	<b>28,80</b>	<b>25,40</b>	<b>101,20</b>
2	5	Обед	1 блюдо	ТТК 56	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	222,5	23	142,4	5	7,3	13,9
			2 блюдо	ТТК 60	Горбуша, тушеная в томате с овощами	100	42,5	132	11,6	7,5	4,5
			гарнир	ТТК 20	Картофельное пюре	200	20	252	4,2	11	29
			напиток	ТТК 33	Компот из кураги	200	16,5	110	1	0,1	27,5
			хлеб	542/16	Булочка зерновая	55	6	142,2	4,4	1,8	27,3
<b>ИТОГО :</b>						<b>778</b>	<b>108,00</b>	<b>778,60</b>	<b>26,20</b>	<b>27,70</b>	<b>102,20</b>