

Утверждаю  
Генеральный директор ООО «Манго» М.А. Маттыпов  
01.09.2021



Согласовано  
Директор Т.А. Насирова У.А. Насирова  
01.09.2021



# Меню

## Осенне-зимний сезон

### 7-11 лет

### 2021-2022 г.

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

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

147	Суп с макаронными изделиями	250	5	2,3	5	17	122
191	Каша гречневая вязкая	150	11	4,1	4,3	17,2	125
234	Котлета домашняя	90	50	15,6	10,9	12,5	208
185	Напиток из сока	200	6	0	0	23,6	90
7	Батон	60	3	4,3	1	25,7	132
<b>ИТОГО :</b>		<b>750</b>	<b>75,00</b>	<b>26,30</b>	<b>21,20</b>	<b>96,00</b>	<b>677,00</b>

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

82	Суп картофельный с горохом	200	8	5,8	5	14,2	125,6
57	Рис припущенный	150	13	3,5	4,2	35,3	196,5
81	Фрикадельки "Петушок"	90	47,5	12,9	15,4	8,6	222,6
231	Соус красный основной	50	1,5	0,4	0,9	2,9	22
7	Батон	40	2	2,9	0,6	17,1	88
95	Чай с сахаром	200	3	0,2	0	13,7	53
<b>ИТОГО :</b>		<b>730</b>	<b>75,00</b>	<b>25,70</b>	<b>26,10</b>	<b>91,80</b>	<b>707,70</b>

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

56	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	13,5	2,1	5,8	13,9	116,7
304	Каша пшеничная вязкая	150	7,5	4,4	6,9	23,9	180
91	Тефтели с рисом в соусе	90/50	49	10,5	15	13,5	231
7	Батон	40	2	2,9	0,6	17,1	88
95	Чай с сахаром	200	3	0,2	0	13,7	53
<b>ИТОГО :</b>		<b>740</b>	<b>75,00</b>	<b>20,10</b>	<b>28,30</b>	<b>82,10</b>	<b>668,70</b>

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

86	Суп с крупой	200	5,5	4,7	4,6	25,2	163,2
20	Картофельное пюре	150	20	3,2	8,3	21,8	189
58	Минтай в омлете	50/50	39,5	13,3	8	3,5	139
110	Компот из яблок	200	7	0,2	0,1	25,4	99
7	Батон	60	3	4,3	1	25,7	132
<b>ИТОГО :</b>		<b>710</b>	<b>75,00</b>	<b>25,70</b>	<b>22,00</b>	<b>101,60</b>	<b>722,20</b>

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

147	Суп с макаронными изделиями	250	5	2,3	5	17	122
51	Плов из птицы	250	62,5	18,3	14,1	50,4	406
93	Чай с лимоном	200/7	5	0,2	0	13,9	55
7	Батон	50	2,5	3,6	0,8	21,4	110
<b>ИТОГО :</b>		<b>757</b>	<b>75,00</b>	<b>24,40</b>	<b>19,90</b>	<b>102,70</b>	<b>693,00</b>

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

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

86	Суп с крупой	200	5,5	4,7	4,6	25,2	163,2
191	Каша гречневая вязкая	150	11	4,1	4,3	17,2	125
234	Котлета домашняя	90	50	15,6	10,9	12,5	208
185	Напиток из сока	200	6	0	0	23,6	90
7	Батон	50	2,5	3,6	0,8	21,4	110
<b>ИТОГО :</b>		<b>690</b>	<b>75,00</b>	<b>28,00</b>	<b>20,60</b>	<b>99,90</b>	<b>696,20</b>

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

82	Суп картофельный с горохом	200	8	5,8	5	14,2	125,6
41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9,5	5,5	4,4	33,3	198
146	Суфле "Курочка ряба"	90	49,5	14,4	10,4	8,3	184,7
231	Соус красный основной	50	1,5	0,4	0,9	2,9	22
95	Чай с сахаром	200	3	0,2	0	13,7	53
202	булочка (хлеб) здоровье из ржаной муки	50	3,5	1,2	0,9	28,1	125,9
<b>ИТОГО :</b>		<b>740</b>	<b>75,00</b>	<b>27,50</b>	<b>21,60</b>	<b>100,50</b>	<b>709,20</b>

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

56	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	13,5	2,1	5,8	13,9	116,7
304	Каша пшеничная вязкая	150	7	4,4	6,9	23,9	180
466	Котлета "Переменка"	90	47,5	13	16,4	11,1	244
93	Чай с лимоном	200/7	5	0,2	0	13,9	55
7	Батон	40	2	2,9	0,6	17,1	88
<b>ИТОГО :</b>		<b>697</b>	<b>75,00</b>	<b>22,60</b>	<b>29,70</b>	<b>79,90</b>	<b>683,70</b>

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

147	Суп с макаронными изделиями	250	5	2,3	5	17	122
57	Рис припущенный	150	13	3,5	4,2	35,3	196,5
38	Котлеты из филе грудки	90	46,8	13,7	6,1	6,5	136,8
231	Соус красный основной	50	1,5	0,4	0,9	2,9	22
93	Чай с лимоном	200/7	5	0,2	0	13,9	55
202	булочка (хлеб) здоровье из ржаной муки	55	3,7	1,3	0,9	30,9	138,5
<b>ИТОГО :</b>		<b>802</b>	<b>75,00</b>	<b>21,40</b>	<b>17,10</b>	<b>106,50</b>	<b>670,80</b>

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

100	Ворщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	12,5	1,6	5,6	10,5	97,6
0	Каша пшеничная рассыпчатая	150	11,5	6,7	4,6	39,6	226,2
231	Соус красный основной	50	1,5	0,4	0,9	2,9	22
87	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	90	36,9	13,1	13,6	14	228,7
183	Компот из изюма	200	9	0,3	0	30,2	117
202	булочка (хлеб) здоровье из ржаной муки	52	3,6	1,2	0,9	29,2	130,9
<b>ИТОГО :</b>		<b>752</b>	<b>75,00</b>	<b>23,30</b>	<b>25,60</b>	<b>126,40</b>	<b>822,40</b>

Средние показатели за 10 дней циклического меню:	737	75,00	24,5	23,21	98,74	705,09
--	-----	-------	------	-------	-------	--------