



Утверждаю  
Генеральный директор ООО «Мантов»

Р.Р. Матушов

01.09.2024



Согласовано  
Директор

**Меню  
Обеды для детей,  
обучающихся 1-4 классы,  
(7-11 лет)  
2024 г.**

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 картофелем и сметаной	210	1,7	5,7	7,6	85,5	ТТК 98	10,5		
				2 блюдо	Котлета из индейки	90	18,2	7,3	12	176,5	ТТК 479	60,5	
				гарнир	Рис припущенный	150	3,5	4,2	35,3	196,5	ТТК 57	16,5	
				напиток	Масло сливочное (порц)	8	0	5,8	0,1	52,8	ТТК 43	9,6	
				хлеб бел.	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	34,8	147,8	ТТК183	9,5	
					Батон	59	4,2	1,3	25,3	129,8	ТТК 7	5,9	
<b>ИТОГО за день :</b>					<b>717</b>	<b>29,20</b>	<b>24,70</b>	<b>115,10</b>	<b>788,90</b>		<b>112,50</b>		
1	2	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	212,5	5,1	3,9	15,1	117,7	ТТК 83	18		
				гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,7	6,2	38,2	247,5	ТТК 21	13,8	
				2 блюдо	Суфле "Курочка ряба"	100	16	11,6	9,2	206	ТТК 146	61	
				напиток	Соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22	ТТК 231	1,5	
				хлеб бел.	Компот из яблок и черноплодной рябины	200	0,4	0,1	17,4	70	ТТК 313	13	
					Батон	52	3,7	1,1	22,3	114,4	ТТК 7	5,2	
<b>ИТОГО за день :</b>					<b>775</b>	<b>34,30</b>	<b>23,80</b>	<b>105,10</b>	<b>777,60</b>		<b>112,50</b>		
1	3	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп картофельный с горохом с курицей	212,5	8,8	6,5	14,2	151,3	ТТК82	17,5		
				2 блюдо	Берстроганов (Филе куриное)	120	18,2	26,2	7,2	337,2	ТТК 386	70,8	
				гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,2	5,2	37,9	222,8	ТТК 41	12,8	
				гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	61,1	ТТК 93	6	
				хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	54	5,7	1,2	37,3	182	ТТК 202	5,4	
<b>ИТОГО за день :</b>					<b>754</b>	<b>39,10</b>	<b>39,10</b>	<b>111,80</b>	<b>954,40</b>		<b>112,50</b>		
1	4	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	222,5	4,6	7,2	10,5	123,3	ТТК 100	23		
				2 блюдо	Плов из свинины	250	20	17,1	45,2	428,6	ТТК 462	74,5	
				напиток	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	0,6	0	24,1	94,7	473/16	9,5	
				хлеб бел.	Батон	55	4	1,2	23,5	121	ТТК 7	5,5	
<b>ИТОГО за день :</b>					<b>728</b>	<b>29,20</b>	<b>25,50</b>	<b>103,30</b>	<b>767,60</b>		<b>112,50</b>		
1	5	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Уха со взбитым яйцом (минтай)	250	6,3	4,1	13,2	116	ТТК 92	17		
				2 блюдо	Котлета "Переменка"	90	13	16,4	11,1	244	ТТК 466	55	
				гарнир	Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189	ТТК 20	19,5	
				напиток	Компот из кураги	200	1	0,1	27,5	110	ТТК 33	16,5	
				хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	45	4,7	1	31	151,7	ТТК 202	4,5	
<b>ИТОГО за день :</b>					<b>735</b>	<b>28,20</b>	<b>29,90</b>	<b>104,60</b>	<b>810,70</b>		<b>112,50</b>		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рец.	Цена
2	1	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп макаронными изделиями с курицей	212,5	4,8	13,6	123,3	ТТК 241	14,5
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	150	4,5	25	178	302/96	9
			2 блюдо	Котлета домашняя	90	15,6	12,5	208	ТТК 234	57,5
			напиток	Соус красный основной	50	0,4	2,9	22	ТТК 231	1,5
			хлеб бел.	Сок	200	0	27,4	110	ТТК 188	24
				Батон	60	4,3	25,7	132	ТТК 7	6
ИТОГО за день :					763	29,60	107,10	773,30		112,50
2	2	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	222,5	4,7	7,6	111,2	ТТК 98	21
			2 блюдо	Плов из птицы (индейка)	240	20,9	44,4	424,6	ТТК 145	76,3
			напиток	Компот из черноплодной рябины	200	0,3	20,2	79	ТТК 312	9,5
			хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	57	6	39,3	192,1	ТТК 202	5,7
ИТОГО за день :					720	31,90	111,50	806,90		112,50
2	3	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	222,5	5	13,9	142,4	ТТК 56	24,5
			2 блюдо	Макароны с курицей	300	27,6	49,1	506,5	ТТК 471	71,4
			напиток	Компот из яблок	200	0,2	25,4	99	ТТК 110	11,5
			хлеб бел.	Батон	51	3,7	21,8	112,2	ТТК 7	5,1
ИТОГО за день :					774	36,50	110,20	860,10		112,50
2	4	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп картофельный с горохом с курицей	212,5	8,8	14,2	151,3	ТТК 82	17,5
			2 блюдо	Котлета "Нежная"	90	17,6	10,7	210	ТТК 270	65,2
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	35,8	232	ТТК 21	13
			напиток	Компот из изюма	200	0,3	30,2	117	ТТК 183	12
			хлеб бел.	Батон	48	3,5	20,5	105,6	ТТК 7	4,8
					701	38,40	24,40	111,40	815,90	
2	5	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	222,5	4,6	10,5	123,3	ТТК 100	23
			гарнир	Картофельное пюре	160	3,4	8,8	201,6	ТТК 20	20,8
			2 блюдо	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	100	14,5	15,1	254,1	87/08	47
			напиток	Компот из кураги	200	1	27,5	110	ТТК 33	16,5
			хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	52	5,5	35,9	175,3	ТТК 202	5,2
					735	29,00	32,40	112,70	864,30	