Примерное меню

ООО МАНГО

Директор

Согласовано _____

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
1 день	***Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах***						
ТТК 41	**Макаронные изделия отварные с маслом**	150	11	*5,5*	*4,4*	*33,3*	198
222	**Гуляш из куриных грудок**	50/50	41	*14,7*	*5,8*	*4,3*	129
ТТК 29	**Кисель витаминный**	200	11	*0*	*0*	*26,3*	105,7
ТТК 202	**Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки**	50	4	*1,2*	*0,9*	*28,1*	125,9
	ИТОГО :	*500*	*67,00*	*21,40*	*11,10*	*92,00*	*558,60*
2 день	***Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах***						
4	**Яблоко**	113	13,56	*0,5*	*0*	*11,1*	46,1
190	**Каша "Дружба" с маслом**	200/10	25	*6,5*	*10*	*36,2*	261
3	**Бутерброд с сыром**	30/20	19,5	*5,1*	*5,4*	*17,6*	141
ТТК 183	**Компот из изюма**	200	8,5	*0,3*	*0*	*30,2*	117
	ИТОГО :	*573*	*66,56*	*12,40*	*15,40*	*95,10*	*565,10*
3 день	***Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах***						
ТТК 21	**Каша гречневая рассыпчатая**	160	14,95	*8,7*	*6,2*	*38,2*	247,5
ТТК 234	**Котлета домашняя**	60	38,05	*10,4*	*7,3*	*8,3*	138,7
ТТК 231	**Соус красный основной**	50	1,5	*0,4*	*0,9*	*2,9*	22
ТТК 35	**Компот из яблок и апельсин**	200	10	*0,3*	*0,1*	*30,9*	121
ТТК 7	**Батон**	50	2,5	*3,6*	*0,8*	*21,4*	110
	ИТОГО :	*520*	*67,00*	*23,40*	*15,30*	*101,70*	*639,20*
4 день	***Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах***						
ТТК 41	**Макаронные изделия отварные с маслом**	150	11	*5,5*	*4,4*	*33,3*	198
ТТК 38	**Котлеты из филе грудки**	80	37,6	*12,2*	*5,4*	*5,8*	121,6
ТТК 231	**Соус красный основной**	50	1,5	*0,4*	*0,9*	*2,9*	22
ТТК 184	**Напиток из плодов шиповника**	200	12,5	*0,6*	*0,2*	*27*	111
ТТК 202	**Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки**	55	4,4	*1,3*	*0,9*	*30,9*	138,5
	ИТОГО :	*535*	*67,00*	*20,00*	*11,80*	*99,90*	*591,10*
5 день	***Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах***						
ТТК 62	**Салат из квашеной капусты без лука**	70	7,3	*1,1*	*3,5*	*5,3*	58,1
ТТК 51	**Плов из птицы**	240	54,2	*17,6*	*13,5*	*48,4*	389,8
95	**Чай с сахаром**	200	3	*0,2*	*0*	*13,7*	53
ТТК 7	**Батон**	50	2,5	*3,6*	*0,8*	*21,4*	110
	ИТОГО :	*560*	*67,00*	*22,50*	*17,80*	*88,80*	*610,90*

1 лист

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
6 день	***Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах***						
ТТК 41	**Макаронные изделия отварные с маслом**	170	12,4	*6,2*	*5*	*37,7*	224,4
222	**Гуляш из куриных грудок**	50/50	41	*14,7*	*5,8*	*4,3*	129
ТТК 29	**Кисель витаминный**	200	11	*0*	*0*	*26,3*	105,7
ТТК 7	**Батон**	52	2,6	*3,7*	*0,8*	*22,3*	114,4
	ИТОГО :	*522*	*67,00*	*24,60*	*11,60*	*90,60*	*573,50*

7 день

Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах

ТТК 21	**Каша гречневая рассыпчатая**	150	14	*8,2*	*5,8*	*35,8*	232
ТТК 234	**Котлета домашняя**	60	38	*10,4*	*7,3*	*8,3*	138,7
ТТК 231	**Соус красный основной**	50	1,5	*0,4*	*0,9*	*2,9*	22
ТТК 312	**Компот из черноплодной рябины**	200	9,5	*0,3*	*0,1*	*20,2*	79
ТТК 202	**Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки**	50	4	*1,2*	*0,9*	*28,1*	125,9
	ИТОГО :	*510*	*67,00*	*20,50*	*15,00*	*95,30*	*597,60*

8 день

Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах

4	**Яблоко**	105	12,5	*0,4*	*0*	*10,3*	42,8
ТТК 27	**Каша рисовая молочная с маслом**	200/10	27	*5,7*	*9,8*	*39,6*	270
	Бутерброд с сыром и огурцом свежим	30/10/10	12,5	*5,2*	*3,3*	*16*	114,9
ТТК 33	**Компот из кураги**	200	15	*1*	*0,1*	*27,5*	110
	ИТОГО :	*565*	*67,00*	*12,30*	*13,20*	*93,40*	*537,70*

9 день

Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах

ТТК 20	**Картофельное пюре**	180	20,4	*3,8*	*9,9*	*26,1*	226,8
87/08	**Суфле "Рыбка золотая" (минтай)**	90	36,45	*13,1*	*13,6*	*14*	228,7
473/16	**Напиток витаминный (изюм, шиповник)**	200	8	*0,6*	*0*	*24,1*	94,7
ТТК 7	**Батон**	43	2,15	*3,1*	*0,7*	*18,4*	94,6
	ИТОГО :	*513*	*67,00*	*20,60*	*24,20*	*82,60*	*644,80*

10 день

Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах

ТТК 57	**Рис припущенный**	170	15,3	*3,9*	*4,8*	*39,9*	222,7
ТТК 392	**Филе грудки куриной тушенное в сметанном соусе с томатом**	50/50	42,5	*17,1*	*3,2*	*3,5*	111,8
93	**Чай с лимоном**	200/7	5	*0,2*	*0*	*13,9*	55
ТТК 202	**Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки**	53	4,2	*1,3*	*0,9*	*29,8*	133,5
	ИТОГО :	*530*	*67,00*	*22,50*	*8,90*	*87,10*	*523,00*