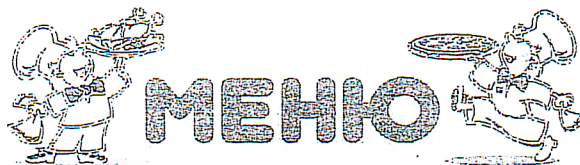
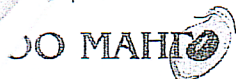


Утверждаю
Генеральный директор ООО «Манго»
Р.Р. Латыпов

03.03.2025г.

Согласовано

Меню
для организации питания
учащихся
оздоровительных лагерей
с дневным пребыванием
на 2025 год



Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калори- ность (ккал)
1 день						
Завтрак						
ТТК 26	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	8,1	10,8	39,9	290
ТТК 7	Батон	50	4,1	1,1	26,2	130,8
ТТК 43	Масло сливочное (порц)	10	0	7,3	0,1	66
182	Кофейный напиток	200	2,3	1,6	16,2	86
ТТК 253	Сдоба со сгущенкой	75	6,1	3	37,4	201,8
ИТОГО :		545	20,60	23,80	119,80	774,60
Обед						
ТТК 67	Салат из свежих огурцов	100	0,7	6	2,3	66
ТТК 100	Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	200/12,5/10	4,6	7,2	10,5	123,3
ТТК 91	Тефтели с рисом в соусе	90/50	10,5	15	13,5	231
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,8	4,9	35,5	208,9
ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	0,3	0,1	20,2	79
ТТК 202	Булочка "Здоровье" из ржаной муки	46	4,8	1	31,7	155,1
	Сок Сады придонья	200	0	0	23	92
ИТОГО :		1 059	26,70	34,20	136,70	955,30
ИТОГО за день :		1 604	47,30	58,00	256,50	1 729,9

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калори- ность
2 день						
Завтрак						
ТТК 42	Макароны с сыром	200	9,2	7,7	36,5	256
ТТК 7	Батон	30	2,4	0,7	15,7	78,5
ТТК 43	Масло сливочное (порц)	10	0	7,3	0,1	66
ТТК 94	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 9	Ватрушка с творогом	75	7,8	6,5	28,3	205
ИТОГО :		515	20,90	23,80	96,40	686,50
Обед						
ТТК 68	Салат из свежих помидоров	80	0,8	4,9	2,8	59,2
ТТК 98	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	200/12,5/10	4,7	7,2	7,6	111,2
438/2004	Азу с курицей	220	23,2	13,4	20,6	274
473/16	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	0,6	0	24,1	94,7
ТТК 7	Батон	50	4,1	1,1	26,2	130,8
ТТК 202	Булочка "Здоровье" из ржаной муки	55	5,8	1,2	37,9	185,4
ИТОГО :		828	39,20	27,80	119,20	855,30
ИТОГО за день :		1 343	60,10	51,60	215,60	1 541,8

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Белки	Жиры	Угле- воды	Кало- рии (ккал)
-------------------------------	-------------------	---------	-------	------	---------------	------------------------

3 день

Завтрак

ТТК 27	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	6,3	10,2	44,2	285
ТТК 7	Батон	40	3,3	0,9	21	104
ТТК 16	Какао с молоком	200	3,6	2,7	22,9	12
ТТК 215	Коржик молочный	100	6,1	8,5	56	322
ТТК 4	Яблоко	100	0,4	0	9,8	40
ИТОГО :		650	19,70	22,30	153,90	880

Обед

364	Салат "Нежный" (капуста свеж, огур свеж, зел гор конс)	100	1,7	9,9	4,1	112
ТТК 83	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200/12,5	5,1	3,9	15,1	117
ТТК 58	Минтай в омлете	50/50	13,3	8	3,5	139
ТТК 20	Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189
ТТК 183	Компот из изюма	200	0,3	0	30,2	117
ТТК 202	Булочка "Здоровье" из ржаной муки	51	5,4	1,1	35,2	171
ТТК 7	Батон	55	4,5	1,2	28,8	143
ИТОГО :		869	33,50	32,40	138,70	990

ИТОГО за день :		1 519	53,20	54,70	292,60	1 870
-----------------	--	-------	-------	-------	--------	-------

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Белки	Жиры	Угле- воды	Кало- рии (ккал)
-------------------------------	-------------------	---------	-------	------	---------------	------------------------

4 день

Завтрак

302/04	Каша пшеничная молочная	240	10	9,2	51,8	328
430	Булочка Российская	60	4,2	5,8	36,8	212
ТТК 43	Масло сливочное (порц)	10	0	7,3	0,1	66
89	Сыр порция	20	5	5,1	0	67
ТТК 95	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77
ИТОГО :		530	19,40	27,40	108,70	752

Обед

72	Салат "Сезонный" (капуста свеж, огур свеж, лук реп)	100	1,1	4,5	7,8	75
ТТК 56	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	200/12,5/10	5	7,3	13,9	142
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	5,8	35,8	232
ТТК 231	Соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22
ТТК 234	Котлета домашняя	90	15,6	11,6	12,5	208
ТТК 313	Компот из яблок и черноплодной рябины	200	0,4	0,1	17,4	70
ТТК 202	Булочка "Здоровье" из ржаной муки	50	5,3	1,1	34,5	168
ИТОГО :		863	36,00	31,30	124,80	917

ИТОГО за день :		1 393	55,40	58,70	233,50	1 670
-----------------	--	-------	-------	-------	--------	-------

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калори- ежит (ккал)
5 день						
Завтрак						
190	Каша "Дружба"	200	7,2	8	42,6	267
430	Булочка Российская	80	5,6	7,7	49	283
ТТК 184	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27	11
739/96	Слойка со сгущенкой	75	5,9	10,8	16	18
ИТОГО :		555	19,30	26,70	134,60	844,
Обед						
ТТК 62	Салат из квашеной капусты без лука	100	1,6	5	7,6	83
ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	200/12,5	8,8	6,5	14,2	151
ТТК 145	Плов из птицы (индейка)	200	17,4	15,1	37	353
ТТК 110	Компот из яблок	200	0,2	0,1	25,4	99
ТТК 202	Булочка "Здоровье" из ржаной муки	50	5,3	1,1	34,5	168
ИТОГО :		763	33,30	27,80	118,70	855,
ИТОГО за день :						
		1 318	52,60	54,50	253,30	1 699

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калори- ежит (ккал)
6 день						
Завтрак						
ТТК 24	Каша овсяная "Геркулес"	200/10	7,8	12,7	34,3	28
ТТК 502	Бутерброд с сыром	40/20	8,5	6,2	21	173
ТТК 16	Какао с молоком	200	3,6	2,7	22,9	12
	Сок Сады придонья	200	0	0	23	92
ИТОГО :		670	19,90	21,60	101,20	675,
Обед						
ТТК 66	Салат из свежих огурцов и помидоров	70	0,6	6,9	2	72,
ТТК 92	Уха со взбитым яйцом (минтай)	200	5	3,3	10,6	92,
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,8	4,9	35,5	208
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	90	13,7	19,6	5,4	252
ТТК 183	Компот из изюма	200	0,3	0	30,2	11
ТТК 202	Булочка "Здоровье" из ржаной муки	50	5,3	1,1	34,5	168
ИТОГО :		760	30,70	35,80	118,20	912,
ИТОГО за день :						
		1 430	50,60	57,40	219,40	1 588

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калор- ность (ккал)	
Завтрак							
7 день							
		220	6,1	7	42,7	259,6	
302	Каша рисовая молочная	80	5,6	7,7	49	283,6	
430	Булочка Российская	200	2,3	1,6	16,2	86	
182	Кофейный напиток	20	5	5,1	0	67	
89	Сыр порция	100	0,4	0	9,8	40,8	
ТТК 4	Яблоко	ИТОГО :	620	19,40	21,40	117,70	737,00
Обед							

Обед						
ТТК 67	Салат из свежих огурцов	80	0,6	4,8	1,8	52,8
ТТК 100	Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	200/12,5/10	4,6	7,2	10,5	123,3
ТТК 479	Котлета из индейки	90	18,2	7,3	12	158,5
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,3	6,6	40,6	262,9
ТТК 231	Соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22
473/16	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	0,6	0	24,1	94,7
ТТК 7	Батон	50	4,1	1,1	26,2	130,8
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	25	2,6	0,6	17,2	84,3
	ИТОГО :	888	40,40	28,50	135,30	929,30
ИТОГО за день :						
		1 508	59,80	49,90	253,00	1 666,30

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)
8 день						
Завтрак						
72	Салат "Сезонный" (капуста свеж, огур свеж, лук реп)	120	1,3	5,4	9,4	90
ТТК 7	Батон	50	4,1	1,1	26,2	130,8
89	Сыр порция	20	5	5,1	0	67
ТТК 94	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 501	Манник	110	6,1	15,4	52,6	370,8
ТТК	Сгущенное молоко (порц)	20	1,4	1,7	11,2	64
	ИТОГО :	520	19,40	30,30	115,20	803,60

Обед						
ТТК 4	Яблоко	115	0,5	0	11,3	46,9
ТТК 83	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200/12,5	5,1	3,9	15,1	117,7
87/08	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	100	14,5	15,1	15,6	254,1
ТТК 20	Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189
ТТК 160	Компот из изюма и кураги	200	0,7	0	28,8	113
ТТК 202	Булочка "Здоровье" из ржаной муки	50	5,3	1,1	34,5	168,5
	ИТОГО :	828	29,30	28,40	127,10	889,20
ИТОГО за день :						
		1 348	48,70	58,70	242,30	1 692,80

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)
9 день						
Завтрак						
190	Каша "Дружба"	200	7,2	8	42,6	267,6
ТТК 95	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7
210	Сырная палочка	100	13,3	12,6	47,5	356,8
	Сок Сады придонья	200	0	0	23	92
ИТОГО :		700	20,70	20,60	133,10	794,10

Обед						
ТТК 68	Салат из свежих помидоров	70	0,7	4,3	2,5	51,8
ТТК 98	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	200/12,5/10	4,7	7,2	7,6	111,2
81/08	Фрикадельки "Петушок"	100	14,3	17,1	9,5	247,3
ТТК 57	Рис припущенный	150	3,5	4,2	35,3	196,5
ТТК 231	Соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22
ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	0,3	0,1	20,2	79
ТТК 202	Булочка "Здоровье" из ржаной муки	60	6,3	1,3	41,4	202,3
ИТОГО :		853	30,20	35,10	119,40	910,10

ИТОГО за день :		1 553	50,90	55,70	252,50	1 704,20
-----------------	--	-------	-------	-------	--------	----------

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)
10 день						
Завтрак						
ТТК 42	Макароны с сыром	200	11,6	10,5	43,3	314,9
ТТК 7	Батон	30	2,4	0,7	15,7	78,5
ТТК 94	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 50	Пирожок печеный с яйцом	75	7,2	7	24,8	192
	Сок Сады придонья	200	0	0	23	92
ИТОГО :		705	22,70	19,80	122,60	758,40

Обед						
ТТК 62	Салат из квашеной капусты без лука	60	1	3	4,6	49,8
ТТК 56	Рассольник Ленинградский с мясом индейки со сметаной	200/12,5/10	5,7	7	13,9	143,4
ТТК 15	Запеканка картофельная с мясом	220	22	21,6	36,3	435,6
ТТК 95	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7
ТТК 202	Булочка "Здоровье" из ржаной муки	50	5,3	1,1	34,5	168,5
ТТК 7	Батон	30	2,4	0,7	15,7	78,5
ИТОГО :		783	36,6	33,4	125	953,5

ИТОГО за день :		1488	59,3	53,2	247,6	1711,9
-----------------	--	------	------	------	-------	--------