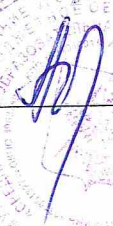


Утверждаю
Директор ООО «Манго»  Р.Р. Латыпов
01.03.2025

Согласовано
Директор  Н.М. Абдулова



Меню

**Обеды для детей,
обучающихся 5-11 классы,
(12-18 лет)**

2025 г.

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

1 день *Обед детей, обучающихся 5-11 классах*

98	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	250/12,5/10	30	5	8,3	9,4	128,8
ТТК 451	Биточек	100	75	17,9	13,7	16,4	258,9
ТТК 57	Рис припущенный	180	26,4	4,1	5	42,3	235,8
ТТК 313	Компот из яблок и черноплодной рябины	200	13,5	0,4	0,1	17,4	70
ТТК 519	Хлеб ржаной	51	5,1	5,4	1,1	35,2	171,9
ИТОГО :		804	150,00	32,80	28,20	120,70	865,40

2 день *Обед детей, обучающихся 5-11 классах*

53	Салат "Веснушка" (капуста пек, кукур.конс, масло)	100	27,5	1,4	5,1	8	83
ТТК 241	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/12,5	19	5,5	7	15,5	146,8
ТТК 462	Плов из свинины	260	86,8	20,8	17,7	47,1	445,7
ТТК 184	Напиток из плодов шиповника	200	12,5	0,6	0,2	27	111
ТТК 486	Хлеб пшеничный	42	4,2	3	0,9	18	92,4
ИТОГО :		865	150,00	31,30	30,90	115,60	878,90

3 день *Обед детей, обучающихся 5-11 классах*

ТТК10	Винегрет овощной с квашеной капустой	100	14	1,6	10,2	7,7	129,8
ТТК 56	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	250/12,5/10	35,5	5,3	7,4	15,6	151
ТТК 222	Гуляш из куриных грудок	120	70,2	17,6	7	5,2	154,8
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	190	20,9	7,3	6,2	45	264,6
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 486	Хлеб пшеничный	59	5,9	4,2	1,3	25,3	129,8
ИТОГО :		942	150,00	36,20	32,10	118,80	907,70

4 день *Обед детей, обучающихся 5-11 классах*

ТТК 495	Борщ украинский со сметаной	250/10	23,5	2,6	6,8	17,3	138,7
ТТК 466	Котлета "Переменка"	100	68,8	14,4	18,2	12,3	271,1
ТТК 20	Картофельное пюре	190	41,1	4	10,5	27,6	239,4
ТТК 231	Соус красный основной	30	1,2	0,2	0,5	1,7	13,2
ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	9,5	0,3	0,1	20,2	79
ТТК 519	Хлеб ржаной	59	5,9	6,2	1,3	40,7	198,9
ИТОГО :		839	150,00	27,70	37,40	119,80	940,30

5 день *Обед детей, обучающихся 5-11 классах*

ТТК 92	Уха со взбитым яйцом (минтай)	250	25,5	6,3	4,1	13,2	116
ТТК 471	Макароны с курицей	270	76,6	24,9	20	44,1	455,8
ТТК 110	Компот из яблок	200	12	0,2	0,1	25,4	99
213	Эчпочмак	90	32,8	7,2	9,9	21,4	205,2
ТТК 486	Хлеб пшеничный	31	3,1	2,2	0,7	13,3	68,2
ИТОГО :		841	150,00	40,80	34,80	117,40	944,20

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

6 день *Обед детей, обучающихся 5-11 классах*

53	Салат "Веснушка" (капуста пек, кукур.конс, масло)	100	31,5	1,4	5,1	8	83
134/2004	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/10	15	2,7	6,8	14,1	126,9
ТТК 236	Биточки особые	100	68,8	16,5	12,7	15,4	239,9
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	180	20,4	9,8	7	43	278,4
473/16	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	9,5	0,6	0	24,1	94,7
ТТК 486	Хлеб пшеничный	48	4,8	3,5	1,1	20,5	105,6
ИТОГО :		888	150,00	34,50	32,70	125,10	928,50

7 день *Обед детей, обучающихся 5-11 классах*

ТТК 70	Салат Картофельный с соленым огурцом	100	19	1	14,9	7,3	168
ТТК 66	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	250/12,5/10	35,5	5,3	7,4	15,6	151
ТТК 61	Плов из птицы	260	83,2	19	14,7	52,4	422,2
189	Напиток лимонный	200	8,5	0,1	0	22,2	88
ТТК 519	Хлеб ржаной	38	3,8	4	0,8	26,2	128,1
ИТОГО :		871	150,00	29,40	37,80	123,70	957,30

8 день *Обед детей, обучающихся 5-11 классах*

ТТК 241	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/12,5	19	5,5	7	15,5	146,8
ТТК 14	Жаркое по-домашнему (свинина)	260	93	18,6	14,5	29,1	335,8
ТТК 215	Коржик молочный	75	28	4,6	6,4	42	242
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	6	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 486	Хлеб пшеничный	40	4	2,9	0,9	17,1	88
ИТОГО :		845	150,00	31,80	28,80	118,90	873,70

9 день *Обед детей, обучающихся 5-11 классах*

ТТК 100	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	20	2	6,7	13	118,3
ТТК 535	Котлета рыбная (минтай)	100	39	13,6	9,1	16,4	200,1
ТТК 20	Картофельное пюре	180	39	3,8	9,9	26,1	226,8
ТТК 33	Компот из кураги	200	17,5	1	0,1	27,5	110
739	Слойка с яблоками	75	29,5	6	14,9	33,3	232,5
ТТК 486	Хлеб пшеничный	50	5	3,6	1,1	21,4	110
ИТОГО :		865	150,00	30,00	41,80	137,70	997,70

10 день *Обед детей, обучающихся 5-11 классах*

ТТК 62	Салат из квашеной капусты без лука	100	13	1,6	5	7,6	83
ТТК 82	Суп картофельный с горохом с курицей	250/12,5	26	10,3	7,7	17,7	182,7
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	100	70	15,2	21,8	6	281
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	180	19,8	7	5,9	42,6	250,6
ТТК 316	Компот из земляники	200	16	0,2	0,1	31,8	124
ТТК 486	Хлеб пшеничный	52	5,2	3,7	1,1	22,3	114,4
ИТОГО :		895	150,00	38,00	41,60	128,00	1 035,70