

Утверждаю

Генеральный директор ООО «Манго»
01.10.2024



Р.Р. Латыпов

Согласовано

Директор _____

Меню

Обеды для детей, обучающихся 5-11

классы,

(12-18 лет)

2024 г.

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

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

ТТК 98	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	13	2,1	7	9,4	105,9
ТТК 479	Котлета из индейки 90 гр	100	67,2	20,2	8,1	13,3	196,1
ТТК 404	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (лук репка, морковь)	180	25,4	10,3	9	45,4	307,2
ТТК 183	Компот из изюма	200	12	0,3	0	30,2	117
ТТК 7	Батон	50	5	3,6	1,1	21,4	110
206	Сдоба с конфитюром	100	17,4	7,1	4	51,9	272
ИТОГО :		890	140,00	43,60	29,20	171,60	1 108,20

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

ТТК 66	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	20,5	0,8	9,9	2,8	104
ТТК 241	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/12,5	15,5	5,5	7	15,5	146,8
304/ТТК	Каша пшенная вязкая	180	13,8	5,2	8,3	28,6	216
ТТК 146	Суфле "Куричка ряба"	100	66	16	11,6	9,2	206
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	52	5,1	5,5	1,2	35,9	175,3
ТТК 253	Сдоба со сгущенкой	80	15,6	6,5	3,2	39,8	215,2
ИТОГО :		975	140,00	39,70	41,20	151,80	1 141,00

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

72	Салат "Сезонный" (капуста свеж, огур свеж, лук реп)	100	11,5	1,1	4,5	7,8	75
ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	250/12,5	19	10,3	7,7	17,7	182,7
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	100	59,5	15,2	21,8	6	281
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	180	17,4	7	5,9	42,6	250,6
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	52	5,1	3,7	1,1	22,3	114,4
213	Эчпочмак	80	24	6,4	8,8	19	182,4
ИТОГО :		975	140,00	43,90	49,80	135,40	1 163,80

4 день *Комплекс на 140 руб*

ТТК 100	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	250/12,5/10	25,5	8,5	8,5	11,7	157
ТТК 462	Плов из свинины	260	77,48	20,8	17,7	47,1	445,7
ТТК 7	Батон	55	5,5	4	1,2	23,5	121
473/16	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	9,5	0,6	0	24,1	94,7
ТТК 9	Ватрушка с творогом	85	22,02	8,8	7,4	32,1	232,3
ИТОГО :		873	140,00	42,70	34,80	138,50	1 050,70

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

ТТК 92	Уха со взбитым яйцом (минтай)	250	22,5	6,3	4,1	13,2	116
ТТК 20	Картофельное пюре	180	25,8	3,8	9,9	26,1	226,8
ТТК 466	Котлета "Переменка"	100	61,1	14,4	18,2	12,3	271,1
ТТК 7	Батон	51	5,1	3,7	1,1	21,8	112,2
185	Напиток из сока	200	8,5	0	0	23,6	90
355	Ватрушка наливная	85	17	7,2	11,6	44,8	315,4
ИТОГО :		866	140,00	35,40	44,90	141,80	1 131,50

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

ТТК 68	Салат из свежих помидоров	100	20,5	1	6,1	3,5	74
83	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/12,5	20	5,9	5,1	20,7	152,2
ТТК 394	Жаркое по-домашнему (индейка)	50/200	76	19,5	9,7	28	277,8
ТТК 7	Батон	45	4,5	3,2	1	19,3	99
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	6	0,2	0	15,2	61,1
ТТК	Булочка глазированная	65	13	4,7	9,6	34,8	243,4
ИТОГО :		930	140,00	34,50	31,50	121,50	907,50

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

7 день **Комплекс на 140 руб**

ТТК 241	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/12,5	15,5	5,5	7	15,5	146,8
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	180	18,6	9,8	7	43	278,4
ТТК 234	Котлета домашняя	100	63,8	17,3	12,9	13,9	231,1
ТТК 7	Батон	56	5,6	4	1,2	24	123,2
ТТК 33	Компот из кураги	200	16,5	1	0,1	27,5	110
355	Ватрушка наливная	100	20	8,5	13,7	52,7	371
ИТОГО :		899	140,00	46,10	41,90	176,60	1 260,50

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

98	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	250/12,5/10	22,5	5	8,3	9,4	128,8
ТТК 145	Плов из птицы (индейка)	250	79,5	21,7	18,9	46,2	442,3
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	35	3	3,7	0,8	24,1	118
204	Шаньга с сыром	65	31,5	7,4	7,7	16,5	167
ИТОГО :		823	140,00	38,00	35,70	116,20	933,80

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

ТТК 56	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	250/12,5/10	27	5,3	7,4	15,6	151
ТТК 471	Макаронны с курицей	280	66,6	25,8	20,7	45,8	472,7
ТТК 7	Батон	51	5,1	3,7	1,1	21,8	112,2
ТТК 110	Компот из яблок	200	11,5	0,2	0,1	25,4	99
213	Эчпочмак	100	29,8	8	11	23,8	228
ИТОГО :		904	140,00	43,00	40,30	132,40	1 062,90

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

ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	250/12,5	19	10,3	7,7	17,7	182,7
ТТК 270	Котлета "Нежная"	100	72,7	19,6	12,2	11,9	233,3
302/96	Каша пшеничная вязкая	180	13,8	5,4	7,3	30	213,6
ТТК 7	Батон	50	5	3,6	1,1	21,4	110
ТТК 183	Компот из изюма	200	12	0,3	0	30,2	117
206	Сдоба с конфитюром	100	17,5	7,1	4	51,9	272
ИТОГО :		893	140,00	46,30	32,30	163,10	1 128,60

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

ТТК 100	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	250/12,5/10	25,5	8,5	8,5	11,7	157
ТТК 20	Картофельное пюре	180	25,8	3,8	9,9	26,1	226,8
87/08	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	100	53	14,5	15,1	15,6	254,1
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	50	5	3,6	1,1	21,4	110
ТТК 49	Пирожки печеные с мясом	60	27,2	7,4	6	21	168,8
ИТОГО :		863	140,00	38,00	40,60	115,80	994,40

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

83	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/12,5	20	5,9	5,1	20,7	152,2
ТТК 230	Окорочка запеченные	100	72	29,1	15,4	0,8	259
ТТК 309	Картофель тушеный	180	21	3,6	13,2	26	240
ТТК 7	Батон	45	4,5	3,2	1	19,3	99
185	Напиток из сока	200	8,5	0	0	23,6	90
ТТК 111	Плюшка московская	85	14	7,8	10,3	55	345,1
ИТОГО :		873	140,00	49,60	45,00	145,40	1 185,30