

Утверждаю

Генеральный директор ООО «Манго»

Р.Р. Дарыпов

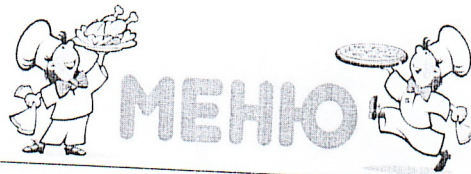
01.09.2024

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							
Комплекс на 130 руб для детей 12-18 лет							
ТТК 98	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	12	2,1	6,7	9,4	103,2
ТТК 42	Макаронны с сыром	180	25,8	8,3	7	32,9	230,4
ТТК 386	Бефстроганов из свинины	50/50	67,5	15,2	21,8	6	281
ТТК 35	Компот из яблок и апельсин	200	15	0,3	0,1	30,9	121
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	47	4,7	4,9	1	32,4	158,4
ТТК 7	Батон	50	5	3,6	1,1	21,4	110
ИТОГО :		837	130,00	34,40	37,70	133,00	1 004,00

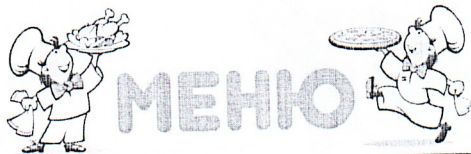
2 день							
Комплекс на 130 руб для детей 12-18 лет							
ТТК 83	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9	2,9	3,5	20,7	126,5
ТТК 479	Котлета из индейки	100	67,2	20,2	8,1	13,3	196,1
ТТК 43	Масло сливочное (порц)	10	12	0	7,3	0,1	66
ТТК 20	Картофельное пюре	180	23,4	3,8	9,9	26,1	226,8
ТТК 183	Компот из изюма	200	12	0,3	0	30,2	117
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	64	6,4	6,7	1,4	44,1	215,7
ИТОГО :		804	130,00	33,90	30,20	134,50	948,10

3 день							
Комплекс на 130 руб для детей 12-18 лет							
ТТК 82	Суп картофельный с горохом с курицей	250/12,5	19	10,3	7,7	17,7	182,7
ТТК 13	Гуляш из говядины	100	74,5	14,2	16,1	5,9	225
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	180	15,6	9,8	7	43	278,4
ТТК 160	Компот из изюма и кураги	200	14	0,7	0	28,8	113
ТТК 7	Батон	69	6,9	5	1,5	29,5	151,8
ИТОГО :		812	130,00	40,00	32,30	124,90	950,90

4 день							
Комплекс на 130 руб для детей 12-18 лет							
ТТК 100	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	250/12,5/10	25	8,5	8,5	11,7	157
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	180	14,4	7	5,9	42,6	250,6
78/08	Котлета мясная с кабачками	100	73,5	15,4	13,6	1,2	188,5
ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	9,5	0,3	0,1	20,2	79
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	30	3	3,2	0,7	20,7	101,1
ТТК 7	Батон	46	4,6	3,3	1	19,7	101,2
ИТОГО :		829	130,00	37,70	29,80	116,10	877,40

5 день							
Комплекс на 130 руб для детей 12-18 лет							
74	Салат "Тазалык" (капус пекин, помидор, чеснок)	100	13,5	1,2	10	7,4	123
ТТК 92	Уха со взбитым яйцом (минтай)	250	17	6,3	4,1	13,2	116
415/96	Рис припущенный с томатом	190	22,8	5,1	6,6	41,8	246,7
ТТК 400	Котлета "Нежность"	100	60,5	18,5	11,8	16,1	243
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	6	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 7	Батон	52	5,2	3,7	1,1	22,3	114,4
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	5	5,3	1,1	34,5	168,5
ИТОГО :		949	130,00	40,30	34,70	150,50	1 072,70

6 день							
Комплекс на 130 руб для детей 12-18 лет							
ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	16,5	2,5	7,1	17,3	142,2
ТТК 20	Картофельное пюре	180	23,4	3,8	9,9	26,1	226,8
ТТК 154	Отбивная из куриной грудки	100	74,6	21,9	9,7	9,1	210,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	54	5,4	5,7	1,2	37,3	182
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
210	Сырная палочка	20	6,6	2,7	2,5	9,5	71,4
ИТОГО :		814	130,00	36,80	30,40	119,30	910,80



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

7 день **Комплекс на 130 руб для детей 12-18 лет**

ТТК 67	Салат из свежих огурцов	100	20,5	0,7	6	2,3	66
ТТК 241	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/12,5	15,5	5,5	7	15,5	146,8
ТТК 462	Плов из свинины	250	74,5	20	17,1	45,2	428,6
185	Напиток из сока	200	8,5	0	0	23,6	90
ТТК 7	Батон	55	5,5	4	1,2	23,5	121
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	55	5,5	5,8	1,2	37,9	185,4
ИТОГО :		923	130,00	36,00	32,50	148,00	1 037,80

8 день **Комплекс на 130 руб для детей 12-18 лет**

98	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	250/12,5/10	22,5	5	8,3	9,4	128,8
ТТК 234	Котлета домашняя	100	63,8	17,3	12,9	13,9	231,1
ТТК 404	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (лук, репка, морковь)	180	21,6	10,3	9	45,4	307,2
ТТК 33	Компот из кураги	200	16,5	1	0,1	27,5	110
ТТК 7	Батон	56	5,6	4	1,2	24	123,2
ИТОГО :		809	130,00	37,60	31,50	120,20	900,30

9 день **Комплекс на 130 руб для детей 12-18 лет**

ТТК 56	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	250/12,5/10	27	5,3	7,4	15,6	151
ТТК 270	Котлета "Нежная"	100	72,5	19,5	12,2	11,8	233,3
ТТК 309	Картофель тушеный	180	21	3,6	13,2	26	240
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	61	6	6,4	1,4	42,1	205,6
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ИТОГО :		814	130,00	35,00	34,20	115,50	907,60

10 день **Комплекс на 130 руб для детей 12-18 лет**

ТТК 82	Суп картофельный с горохом с курицей	250/12,5	19	10,3	7,7	17,7	182,7
ТТК 154	Отбивная из куриной грудки	100	74,64	21,9	9,7	9,1	210,7
100/08	Макаронные изделия отварные с овощами (лук, морк)	180	17,46	6,4	9,9	38,9	269,7
ТТК 184	Напиток из плодов шиповника	200	12,5	0,6	0,2	27	111
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	64	6,4	6,7	1,4	44,1	215,7
ИТОГО :		807	130,00	45,90	28,90	136,80	969,80

11 день **Комплекс на 130 руб для детей 12-18 лет**

ТТК 100	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	250/12,5/10	25	8,5	8,5	11,7	157
415/96	Рис припущенный с томатом	180	21,6	4,8	6,2	39,6	233,8
ТТК 386	Бефстроганов (мясо индейки)	50/50	71	17,4	12,5	5,6	196,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	64	6,4	6,7	1,4	44,1	215,7
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	6	0,2	0	15,2	61,1
ИТОГО :		824	130,00	37,60	28,60	116,20	864,30

12 день **Комплекс на 130 руб для детей 12-18 лет**

ТТК 81	Суп из овощей с курицей и сметаной	250/12,5/10	26	1,9	4,6	10,3	91
ТТК 91	Картофельное пюре	180	23,4	3,8	9,9	26,1	226,8
ТТК 91	Тефтели с рисом в соусе	90/50	56,5	13,3	17,5	14,1	266,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	55	5,5	5,8	1,2	37,9	185,4
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 377	Пирог Тигренок	55	15,1	3	5,7	30,9	185,4
ИТОГО :		903	130,00	28,00	38,90	139,30	1 033,00