

«Утверждаю»

Генеральный Директор ООО «Манго»

 Р.Р. Латыпов

01.03.2023

«Согласовано»



Н. Куликин

*Примерное меню
для организации питания
учащихся в оздоровительных лагерях
с дневным пребыванием
на 2023 год*

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

1 день

Завтрак

ТТК 26	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	21,6	8,1	10,8	39,9	290
182	Кофейный напиток	200	9,4	2,3	1,6	16,2	86
ТТК 215	Коржик молочный	75	14,3	4,6	6,4	42	242
ТТК 4	Яблоко	130	22,3	0,5	0	12,7	53
ИТОГО :		615	67,60	15,50	18,80	110,80	671,00

Обед

ТТК 67	Салат из свежих огурцов	80	11,2	0,6	4,8	1,8	52,8
110	Борщ с квашеной капустой с курицей со сметаной (200/12,5/10)	200/12,5/10	20,2	4,5	7,2	10,1	123,2
ТТК 91	Тефтели с рисом в соусе	90/50	53,8	10,5	15	13,5	231
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	8	5,5	4,4	33,3	198
ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	8,4	0,3	0,1	20,2	79
ТТК 7	Батон	50	2,1	3,6	1,1	21,4	110
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	43	2,7	4,5	1	29,7	145
	Сок Мой	1	21	0	0	24	96
ИТОГО :		887	127,40	29,50	33,60	154,00	1 035,00
			195	45	52,4	264,8	1706

2 день

Завтрак

ТТК 27	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	23,4	6,3	10,2	44,2	285,4
ТТК 16	Какао с молоком	200	15,2	3,6	2,7	22,9	127
204	Шаньга с сыром	65	19,1	7,4	7,7	16,5	167
ИТОГО :		475	57,70	17,30	20,60	83,60	579,40

Обед

447	Огурец соленый (гарнировка)	60	10,8	0,5	6	1	6,6
ТТК 83	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10,9	2,7	3	18,8	115
ТТК 498	Мясо в суп (окорочка)	20	12,9	4,7	2,4	0	41,1
ТТК 58	Минтай в омлете	50/50	33,5	13,3	8	3,5	139
ТТК 20	Картофельное пюре	160	20,5	3,4	8,8	23,2	201,6
ТТК 183	Компот из изюма	200	8,4	0,3	0	30,2	117
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	35	2,2	3,7	0,8	24,1	118
ТТК 7	Батон	50	2,1	3,6	1,1	21,4	110
	Коктейль молочный ультрапастеризованный 3,2% 0,2кг	0	36	5,6	6,4	19	156
ИТОГО :		875	137,30	37,80	36,50	141,20	1 004,30
			195	55,1	57,1	224,8	1583,7

Номер сборника рецептов	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле-воды	Калор ий-ность (ккал)
-------------------------	-------------------	---------	------------	-------	------	-----------	-----------------------

3 день

Завтрак

	Сырники из творога	100	60	15,9	10,7	22,5	247,8
ТТК	Сгущенное молоко (порц)	20	8,6	1,4	1,7	11,2	64
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	5,4	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 4	Яблоко	130	22,3	0,5	0	12,7	53
ИТОГО :		457	96,30	18,00	12,40	61,60	425,90

Обед

ТТК 66	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	14,4	0,6	7,9	2,2	83,2
ТТК 98	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	200/12,5/10	19,5	4,7	7,2	7,6	111,2
438/2004	Азу с курицей	200	58,9	21,1	9,9	18,7	249,1
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,4	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	60	2,5	4,3	1,3	25,7	132
ИТОГО :		763	98,70	30,90	26,30	74,20	653,20
			195	48,9	38,7	135,8	1079,1

Номер сборника рецептов	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле-воды	Калор ий-ность (ккал)
-------------------------	-------------------	---------	------------	-------	------	-----------	-----------------------

4 день

Завтрак

ТТК 22	Каша манная молочная с маслом	200/10	21,4	7	9,8	38,1	270
ТТК 184	Напиток из плодов шиповника	200	12,6	0,6	0,2	27	111
75	Салат "Фруктовый" (яблоки, апельсины, бананы, сгущ мол)	100	29,4	2,8	2,7	25,4	135
ТТК 7	Батон	50	2,1	3,6	1,1	21,4	110
ИТОГО :		560	65,50	14,00	13,80	111,90	626,00

Обед

ТТК 68	Салат из свежих помидоров	90	19,7	0,9	5,5	3,2	66,6
ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	13,1	2,1	5,8	13,9	116,7
ТТК	Мясо в суп 12,5 гр (индейка)	20	12,9	5,7	2	0	42,3
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,4	8,2	5,8	35,8	232
ТТК 231	Соус красный основной	50	1,6	0,4	0,9	2,9	22
ТТК 234	Котлета домашняя	90	54,4	15,6	11,6	12,5	208
ТТК 313	Компот из яблок и черноплодной рябины	200	11,8	0,4	0,1	17,4	70
ТТК 7	Батон	50	2,1	3,6	1,1	21,4	110
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	40	2,5	4,2	0,9	27,6	134,8
ИТОГО :		900	129,50	41,10	33,70	134,70	1 002,40
			195	55,1	47,5	246,6	1628,4

Номер сборника рецептов	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле-воды	Калор ий-ность (ккал)
-------------------------	-------------------	---------	------------	-------	------	-----------	-----------------------

5 день

Завтрак

ТТК 190	Каша "Дружба" с маслом	200/10	22,5	6,5	10	36,2	261
ТТК 29	Кисель витаминный	200	11,4	0	0	26,3	105,7
739/96	Слойка со сгущенкой	65	27,3	5,1	9,4	13,9	157,7
ИТОГО :		475	61,20	11,60	19,40	76,40	524,40

Обед

72	Салат "Сезонный" (капуста свеж, огур свеж, лук реп)	100	10,9	1,1	4,5	7,8	75
ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	200/12,5	16,2	8,8	6,5	14,2	151,3
ТТК 145	Плов из птицы (индейка)	250	66,5	21,7	18,9	46,2	442,3
ТТК 110	Компот из яблок	200	10,7	0,2	0,1	25,4	99
ТТК 7	Батон	50	2,1	3,6	1,1	21,4	110
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	40	2,5	4,2	0,9	27,6	134,8
0	Апельсин	160	24,9	1,4	0,3	13	68,8
ИТОГО :		1 013	133,80	41,00	32,30	155,60	1 081,20
			195	52,6	51,7	232	1605,6

6 день

Завтрак

ТТК 24	Каша овсяная "Геркулес"	200/10	29	7,8	12,7	34,3	283
ТТК 502	Бутерброд с сыром (40/20)	40/20	16,2	8,5	6,2	21	173,7
ТТК 16	Какао с молоком	200	15,2	3,6	2,7	22,9	127
ИТОГО :		470	60,40	19,90	21,60	78,20	583,70

Обед

ТТК 62	Салат из квашеной капусты без лука	100	10,9	1,6	5	7,6	83
ТТК 92	Уха со взбитым яйцом (минтай)	250	22,3	6,3	4,1	13,2	116
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	8	5,5	4,4	33,3	198
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	50/50	43,9	15,2	21,8	6	281
ТТК 183	Компот из изюма	200	8,4	0,3	0	30,2	117
ТТК 7	Батон	50	2,1	3,6	1,1	21,4	110
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	47	3	4,9	1	32,4	158,4
	Коктейль молочный ультрапастеризованный 3,2% 0,2кг	0	36	5,6	6,4	19	156
ИТОГО :		897	134,60	43,00	43,80	163,10	1 219,40
			195	62,9	65,4	241,3	1803,1

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

7 день

Завтрак

ТТК 27	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	23,4	6,3	10,2	44,2	285,4
182	Кофейный напиток	200	9,4	2,3	1,6	16,2	86
ТТК	Слойка Бантик	50	13,5	2,9	14,5	23,5	234,6
ИТОГО :		460	46,30	11,50	26,30	83,90	606,00

Обед

447	Огурец соленый (гарнировка)	60	10,8	0,5	6	1	6,6
110	Борщ с квашеной капустой со сметаной	200/10	12,1	1,6	5,6	10,1	97,6
ТТК 498	Мясо в суп (окорочка)	20	12,9	4,7	2,4	0	41,1
ТТК 479	Котлета из индейки	90	51,4	18,2	7,3	12	158,5
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,4	8,2	5,8	35,8	232
ТТК 231	Соус красный основной	50	1,6	0,4	0,9	2,9	22
ТТК 188	Сок	200	20	0	0	27,4	110
542/16	Булочка зерновая	50	4,3	4	1,6	24,8	129,3
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	30	1,9	3,2	0,7	20,7	101,1
ТТК 4	Яблоко	130	22,3	0,5	0	12,7	53
ИТОГО :		990	148,70	41,30	30,30	147,40	951,20

195 52,8 56,6 231,3 1557,2

8 день

Завтрак

ТТК	Сырники из творога	100	60	15,9	10,7	22,5	247,8
ТТК	Сгущенное молоко (порц)	20	8,6	1,4	1,7	11,2	64
ТТК 94	Чай с молоком	200	7,2	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 4	Яблоко	130	22,3	0,5	0	12,7	53
ИТОГО :		450	98,10	19,30	14,00	62,20	445,80

Обед

72	Салат "Сезонный" (капуста свеж, огур свеж, лук реп)	100	10,9	1,1	4,5	7,8	75
ТТК 83	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200/12,5	16,8	5,1	3,9	15,1	117,7
87/08	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	90	34,2	13,1	13,6	14	228,7
ТТК 20	Картофельное пюре	150	19,3	3,2	8,3	21,8	189
ТТК 35	Компот из яблок и апельсин	200	11	0,3	0,1	30,9	121
ТТК 7	Батон	50	2,1	3,6	1,1	21,4	110
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	41	2,6	4,3	0,9	28,3	138,2
ИТОГО :		844	96,90	30,70	32,40	139,30	979,60

195 50 46,4 201,5 1425,4

Номер сборника рецептов	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
-------------------------	-------------------	---------	------------	-------	------	----------	---------------------

9 день

Завтрак

ТТК 190	Каша "Дружба" с маслом	200/10	22,5	6,5	10	36,2	261
ТТК 29	Кисель витаминный	200	11,4	0	0	26,3	105,7
374	Слойка с творогом	75	23,9	3,2	14,8	21,7	230,6
ИТОГО :		485	57,80	9,70	24,80	84,20	597,30

Обед

ТТК 53	Помидор свежий	60	12,6	0,6	0	2,4	8,4
128/04	Щи по-уральски (с крупой перловой) с курицей и сметаной	200/12,5/10	21	4,9	8,2	7	122,9
81/08	Фрикадельки "Петушок"	90	51,8	17,2	6,2	7,6	146,6
ТТК	Рис припущенный с овощами	160	16,1	4,1	9,8	32,2	234,7
ТТК 231	Соус красный основной	50	1,6	0,4	0,9	2,9	22
ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	8,4	0,3	0,1	20,2	79
ТТК 7	Батон	50	2,1	3,6	1,1	21,4	110
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	41	2,6	4,3	0,9	28,3	138,2
	Сок Мой	1	21	0	0	24	96
ИТОГО :		875	137,20	35,40	27,20	146,00	957,80
			195	45,1	52	230,2	1555,1

10 день

Завтрак

ТТК 42	Макаронны с сыром	140/10	14,8	6,9	5,8	27,4	192
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	5,4	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 50	Пирожок печеный с яйцом	75	11,5	7,2	7	24,8	192
ИТОГО :		432	31,70	14,30	12,80	67,40	445,10

Обед

ТТК 45	Огурец свежий	60	7,8	0,5	0	2	9,6
ТТК 56	Рассольник Ленинградский с мясом индейки со сметаной	200/12,5/10	21,3	5,7	7	13,9	143,4
ТТК 15	Запеканка картофельная с мясом	225	88,35	22,5	22,1	37,1	445,5
ТТК 110	Компот из яблок	200	10,7	0,2	0,1	25,4	99
ТТК 7	Батон	50	2,1	3,6	1,1	21,4	110
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	48	3,05	5	1,1	33,1	161,8
	Babyfox Шоколад детский 45г	0	30	3,6	17,1	22	256,5
ИТОГО :		806	163,30	41,10	48,50	154,90	1 225,80
			195	55,4	61,3	222,3	1670,9