

Утверждено  
Генеральный директор ООО «Манго» Р.Р. Латипов  
29.01.2024

Согласовано  
Директор



## Меню

Обеды для детей,  
обучающихся 5-11 классы,  
(12-18 лет)  
2024 г.

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

**1 день** *Комплекс для 5-11 классы*

ТТК 66	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,8	9,9	2,8	104
ТТК 100	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	6,7	13	118,3
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7	5,9	42,6	250,6
ТТК 234	Котлета домашняя	100	17,3	12,9	13,9	231,1
185	Напиток из сока	200	0	0	23,6	90
ТТК 7	Батон	50	3,6	1,1	21,4	110
<b>ИТОГО :</b>		<b>890</b>	<b>30,70</b>	<b>36,50</b>	<b>117,30</b>	<b>904,00</b>

**2 день** *Комплекс для 5-11 классы*

74	Салат "Тазалык" (капус пекин, помидор, чеснок)	100	1,2	10	7,4	123
ТТК 98	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2	6,3	8,6	100
ТТК 462	Плов из свинины	250	20	17,1	45,2	428,6
ТТК 7	Батон	50	3,6	1,1	21,4	110
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 9	Ватрушка с творогом	75	7,8	6,5	28,3	205
<b>ИТОГО :</b>		<b>942</b>	<b>34,80</b>	<b>41,00</b>	<b>126,10</b>	<b>1 027,70</b>

**3 день** *Комплекс для 5-11 классы*

ТТК 241	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/12,5	5,5	7	15,5	146,8
ТТК 20	Картофельное пюре	180	3,8	9,9	26,1	226,8
ТТК 224	Мясо по-албански (грудка куриная)	100	22	19,8	3,3	280
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	5,3	1,1	34,5	168,5
ТТК 7	Батон	50	3,6	1,1	21,4	110
<b>ИТОГО :</b>		<b>850</b>	<b>40,40</b>	<b>38,90</b>	<b>116,00</b>	<b>993,20</b>

**4 день** *Комплекс для 5-11 классы*

ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	250/12,5	10,3	7,7	17,7	182,7
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7	43	278,4
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	100	15,2	21,8	6	281
ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	0,3	0,1	20,2	79
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	60	6,3	1,3	41,4	202,3
<b>ИТОГО :</b>		<b>803</b>	<b>41,90</b>	<b>37,90</b>	<b>128,30</b>	<b>1 023,40</b>

**5 день** *Комплекс для 5-11 классы*

ТТК 62	Салат из квашеной капусты без лука	100	1,6	5	7,6	83
ТТК 134	Суп крестьянский с курицей со сметаной с крупой (пшеничная)	250/12,5/10	5,7	8,3	14,2	152,6
ТТК 145	Плов из птицы (индейка)	250	21,7	18,9	46,2	442,3
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	5,3	1,1	34,5	168,5
ТТК 16	Какао с молоком	200	3,6	2,7	22,9	127
<b>ИТОГО :</b>		<b>873</b>	<b>37,90</b>	<b>36,00</b>	<b>125,40</b>	<b>973,40</b>

**6 день** *Комплекс для 5-11 классы*

130	Салат из свеклы с сыром	125	6,5	11	8,9	161,3
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,7	6,5	47,3	278,5
ТТК 231	Соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22
ТТК 479	Котлета из индейки	100	20,2	8,1	13,3	176,1
182	Кофейный напиток	200	2,3	1,6	16,2	86
ТТК 7	Батон	50	3,6	1,1	21,4	110
ТТК 9	Ватрушка с творогом	75	7,8	6,5	28,3	205
<b>ИТОГО :</b>		<b>800</b>	<b>48,50</b>	<b>35,70</b>	<b>138,30</b>	<b>1 038,90</b>



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

**7 день** *Комплекс для 5-11 классы*

ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	250/12,5	10,3	7,7	17,7	182,7
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7	43	278,4
ТТК 386	Бефстроганов (мясо индейки)	100	17,4	12,5	5,6	196,7
ТТК 188	Сок	200	0	0	27,4	110
ТТК 7	Батон	60	4,3	1,3	25,7	132
<b>ИТОГО :</b>		<b>803</b>	<b>41,80</b>	<b>28,50</b>	<b>119,40</b>	<b>899,80</b>

**8 день** *Комплекс для 5-11 классы*

ТТК 92	Уха со взбитым яйцом (минтай)	250	6,3	4,1	13,2	116
ТТК 309	Картофель тушеный	200	4	14,7	28,9	266,7
ТТК 91	Тефтели с рисом в соусе	140	10,5	15	13,5	231
182	Кофейный напиток	200	2,3	1,6	16,2	86
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	65	6,8	1,4	44,8	219,1
<b>ИТОГО :</b>		<b>855</b>	<b>29,90</b>	<b>36,80</b>	<b>116,60</b>	<b>918,80</b>

**9 день** *Комплекс для 5-11 классы*

ТТК 53	Салат "Веснушка" (капуста свеж, кукур конс)	100	1,7	5	10	92
98	Щи из свежей капусты с фрикадельками со сметаной	250/17,5/10	6	8,3	8,7	134,3
ТТК 462	Плов из свинины	250	20	17,1	45,2	428,6
ТТК 187	Компот из вишни	200	0,2	0	23,7	92
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	5,3	1,1	34,5	168,5
<b>ИТОГО :</b>		<b>850</b>	<b>33,20</b>	<b>31,50</b>	<b>122,10</b>	<b>915,40</b>

**10 день** *Комплекс для 5-11 классы*

ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,5	7,1	17,3	142,2
ТТК 20	Картофельное пюре	180	3,8	9,9	26,1	226,8
ТТК 222	Гуляш из куриных грудок	100	14,7	5,8	4,3	129
ТТК 188	Сок	200	0	0	27,4	110
ТТК 7	Батон	60	4,3	1,3	25,7	132
	Печенье "Творожное" 50 гр	50	4	8,4	32,3	220
<b>ИТОГО :</b>		<b>850</b>	<b>29,30</b>	<b>32,50</b>	<b>133,10</b>	<b>960,00</b>

**11 день** *Комплекс для 5-11 классы*

ТТК 100	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	6,7	13	118,3
ТТК 55	Рагу овощное "Школьное" (картофель, морковь, лук реп, капуста, зел гор)	180	5,4	11,8	34,2	265,2
ТТК 38	Котлеты из филе грудки	100	21,2	8,5	18	232,2
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	60	6,3	1,3	41,4	202,3
ТТК 95	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7
<b>ИТОГО :</b>		<b>800</b>	<b>35,10</b>	<b>28,30</b>	<b>126,60</b>	<b>895,70</b>

**12 день** *Комплекс для 5-11 классы*

ТТК	Салат "Цезарь" (капуста пек, помид.свеж, огур. свеж, филе кур, сыр, сухарики)	100	6,2	10,7	6,8	148,7
ТТК 57	Рис припущенный	200	4,6	5,6	47	262
ТТК 234	Котлета домашняя	100	17,3	12,9	13,9	231,1
ТТК 231	Соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22
185	Напиток из сока	200	0	0	23,6	90
ТТК 7	Батон	50	3,6	1,1	21,4	110
201	Рогалик обсыпной с вареной сгущенкой	100	2,8	8,9	49,3	289
<b>ИТОГО :</b>		<b>800</b>	<b>34,90</b>	<b>40,10</b>	<b>164,90</b>	<b>1 152,80</b>