



Утверждаю  
Директор ООО «Манго»

Р.Р. Латыпов

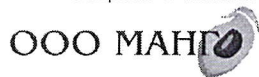
Согласовано  
Директор

*[Signature]*

*М.И. Рудольф*



**Меню**  
**Для организации**  
**питания учащихся в**  
**оздоровительных лагерях**  
**с дневным пребыванием**  
**для детей 12-18 лет**  
**2026 г.**



15.06.2026

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

**1 день****Завтрак**

|         |                       |     |       |       |       |        |        |
|---------|-----------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--------|
| 302     | Каша пшенная молочная | 230 | 23,1  | 9,2   | 8,5   | 44,4   | 292,1  |
| 89      | Сыр порция            | 20  | 15,7  | 5     | 5,1   | 0      | 67     |
| ТТК 355 | Ватрушка наливная     | 100 | 20,8  | 8,8   | 15,3  | 58,5   | 405,5  |
| ТТК 16  | Какао с молоком       | 200 | 22,1  | 2,9   | 2,5   | 24,8   | 129,8  |
| ИТОГО : |                       | 550 | 81,70 | 25,90 | 31,40 | 127,70 | 894,40 |

**Обед**

|         |                                          |          |        |       |       |        |          |
|---------|------------------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|----------|
| ТТК 67  | Салат из свежих огурцов                  | 100      | 16,4   | 0,8   | 6,1   | 2,4    | 67,2     |
| ТТК82   | Суп картофельный с горохом с курицей     | 250/12,5 | 27,1   | 10,3  | 7,7   | 17,7   | 182,7    |
| ТТК 224 | Мясо по-албански (грудка куриная)        | 100      | 84     | 24,3  | 19,7  | 1,6    | 280,7    |
| ТТК 41  | Макаронные изделия отварные              | 180      | 12,4   | 7     | 5,9   | 42,6   | 250,6    |
| ТТК 110 | Компот из яблок                          | 200      | 12,4   | 0,2   | 0,1   | 25,4   | 99       |
| ТТК 540 | Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки | 65       | 6,5    | 6,9   | 1,6   | 45     | 220,9    |
| ИТОГО : |                                          | 908      | 158,80 | 49,50 | 41,10 | 134,70 | 1 101,10 |

|                 |      |       |      |      |       |        |
|-----------------|------|-------|------|------|-------|--------|
| ИТОГО за день : | 1458 | 240,5 | 75,4 | 72,5 | 262,4 | 1995,5 |
|-----------------|------|-------|------|------|-------|--------|

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

**2 день****Завтрак**

|         |                       |     |        |       |       |        |        |
|---------|-----------------------|-----|--------|-------|-------|--------|--------|
| 302     | Каша рисовая молочная | 210 | 26,6   | 6,4   | 7,9   | 44,9   | 267,6  |
| ТТК 7   | Батон                 | 30  | 2,1    | 2,4   | 0,7   | 15,7   | 78,5   |
| 182     | Кофейный напиток      | 200 | 9,5    | 2,3   | 1,6   | 16,2   | 83,9   |
| ТТК 323 | Слойка с сыром        | 70  | 44,3   | 11,1  | 21,2  | 18,1   | 304,1  |
| ТТК 4   | Яблоко                | 120 | 24     | 0,5   | 0,5   | 11,8   | 56,4   |
| ИТОГО : |                       | 630 | 106,50 | 22,70 | 31,90 | 106,70 | 790,50 |

**Обед**

|         |                                          |        |        |       |       |        |        |
|---------|------------------------------------------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|
| ТТК 66  | Салат из свежих огурцов и помидоров      | 100    | 16,5   | 0,8   | 9,9   | 2,8    | 104    |
| ТТК 56  | Рассольник Ленинградский со сметаной     | 250/10 | 21,3   | 2,5   | 7,1   | 17,3   | 142,2  |
| ТТК 649 | Фрикадельки куриные                      | 100    | 47,5   | 18    | 11,5  | 14,8   | 231,2  |
| ТТК 231 | Соус красный основной                    | 50     | 2,2    | 0,4   | 1     | 3      | 22,6   |
| ТТК 20  | Картофельное пюре                        | 180    | 31,2   | 3,9   | 5,9   | 26,5   | 174,7  |
| ТТК183  | Компот из сухофруктов                    | 200    | 10,1   | 1,6   | 0,4   | 34,8   | 147,8  |
| ТТК 540 | Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки | 52     | 5,2    | 5,5   | 1,3   | 36     | 176,7  |
| ИТОГО : |                                          | 942    | 134,00 | 32,70 | 37,10 | 135,20 | 999,20 |

|                 |      |       |      |    |       |        |
|-----------------|------|-------|------|----|-------|--------|
| ИТОГО за день : | 1572 | 240,5 | 55,4 | 69 | 241,9 | 1789,7 |
|-----------------|------|-------|------|----|-------|--------|

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

**3 день**
**Завтрак**

|         |                         |     |        |       |       |        |        |
|---------|-------------------------|-----|--------|-------|-------|--------|--------|
| 209     | Запеканка из творога    | 100 | 53     | 16,4  | 8,3   | 17,1   | 206,9  |
| ТТК 612 | Сгущенное молоко (порц) | 30  | 8,4    | 2,2   | 2,6   | 16,8   | 96     |
| ТТК 95  | Чай с сахаром           | 200 | 5,1    | 0     | 0     | 20     | 75,8   |
| ТТК 111 | Плюшка московская       | 100 | 14,1   | 9,2   | 12,1  | 64,7   | 406    |
| ТТК 4   | Яблоко                  | 120 | 24     | 0,5   | 0,5   | 11,8   | 56,4   |
| ИТОГО : |                         | 550 | 104,60 | 28,30 | 23,50 | 130,40 | 841,10 |

**Обед**

|          |                                          |        |        |       |       |        |        |
|----------|------------------------------------------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|
| ТТК 67   | Салат из свежих огурцов                  | 100    | 16,4   | 0,8   | 6,1   | 2,4    | 67,2   |
| 116/2004 | Борщ с фасолью и картофель со сметаной   | 250/10 | 20,3   | 3,9   | 6,9   | 22,3   | 165,8  |
| ТТК 534  | Биточки фермерские (90 гр)               | 100    | 67,8   | 16,3  | 13,1  | 11,4   | 226,7  |
| ТТК 57   | Рис припущенный                          | 180    | 16,9   | 4,8   | 6,2   | 39,3   | 232,9  |
| 699      | Напиток апельсиновый                     | 200    | 8,7    | 0,1   | 0     | 25,2   | 96     |
| ТТК 540  | Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки | 58     | 5,8    | 6,1   | 1,4   | 40,1   | 197,1  |
| ИТОГО :  |                                          | 898    | 135,90 | 32,00 | 33,70 | 140,70 | 985,70 |

**ИТОГО за день :**
**1448**
**240,5**
**60,3**
**57,2**
**271,1**
**1826,8**

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

**4 день**
**Завтрак**

|         |                      |     |        |       |       |        |        |
|---------|----------------------|-----|--------|-------|-------|--------|--------|
| 302     | Каша манная молочная | 220 | 25,5   | 8     | 8,2   | 44,9   | 285,1  |
| ТТК 7   | Батон                | 50  | 3,5    | 4,1   | 1,1   | 26,2   | 130,8  |
| 739/96  | Слойка со сгущенкой  | 80  | 39,2   | 5,4   | 18,2  | 38,2   | 336,5  |
| ТТК 690 | Йогурт               | 200 | 36     | 6,4   | 3     | 22,6   | 142    |
| ИТОГО : |                      | 550 | 104,20 | 23,90 | 30,50 | 131,90 | 894,40 |

**Обед**

|         |                                                    |          |        |       |       |        |          |
|---------|----------------------------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|----------|
| ТТК 66  | Салат из свежих огурцов и помидоров                | 100      | 14,2   | 0,8   | 9,9   | 2,8    | 104      |
| 83      | Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей | 250/12,5 | 26     | 5,9   | 5,1   | 20,7   | 152,2    |
| ТТК 386 | Бефстроганов (филе куриное)                        | 100      | 59,5   | 15,8  | 13,9  | 5,9    | 201,3    |
| ТТК 21  | Каша гречневая рассыпчатая                         | 180      | 15,2   | 10,9  | 6,6   | 56,6   | 332,5    |
| ТТК 160 | Компот из изюма и кураги                           | 200      | 15,4   | 0,8   | 0,1   | 31,7   | 125,4    |
| ТТК 540 | Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки           | 60       | 6      | 6,3   | 1,4   | 41,5   | 203,9    |
| ИТОГО : |                                                    | 903      | 136,30 | 40,50 | 37,00 | 159,20 | 1 119,30 |

**ИТОГО за день :**
**1453**
**240,5**
**64,4**
**67,5**
**291,1**
**2013,7**

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

**5 день**
**Завтрак**

|         |                  |     |       |       |       |        |        |
|---------|------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--------|
| ТТК 42  | Макароны с сыром | 200 | 25,7  | 10,7  | 9,6   | 44,3   | 306,9  |
| ТТК 94  | Чай с молоком    | 200 | 9,9   | 1,5   | 1,6   | 15,8   | 81     |
| ТТК 215 | Коржик молочный  | 100 | 24    | 13,2  | 13,2  | 58,9   | 387,9  |
| ТТК 689 | Сок Мой          | 200 | 28    | 0     | 0     | 24     | 96     |
| ИТОГО : |                  | 700 | 87,60 | 25,40 | 24,40 | 143,00 | 871,80 |

**Обед**

|         |                                          |             |        |       |       |        |          |
|---------|------------------------------------------|-------------|--------|-------|-------|--------|----------|
| 364     | Салат "Нежный" (капуста свеж, огур свеж, | 100         | 16,7   | 1,7   | 9,9   | 4,1    | 112      |
| ТТК 134 | Суп крестьянский с курицей со сметаной с | 250/12,5/10 | 24     | 5,7   | 8,3   | 14,2   | 152,6    |
| ТТК 146 | Суфле "Куручка ряба"                     | 100         | 60,7   | 16,2  | 11,6  | 10     | 209,3    |
| ТТК 20  | Картофельное пюре                        | 180         | 31,2   | 3,9   | 5,9   | 26,5   | 174,7    |
| ТТК 184 | Напиток из плодов шиповника              | 200         | 11,9   | 0,8   | 0     | 32     | 127      |
| ТТК 540 | Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки | 49          | 4,9    | 5,2   | 1,2   | 33,9   | 166,5    |
| ТТК 7   | Батон                                    | 50          | 3,5    | 4,1   | 1,1   | 26,2   | 130,8    |
| ИТОГО : |                                          | 952         | 152,90 | 37,60 | 38,00 | 146,90 | 1 072,90 |

**ИТОГО за день :**
**1652**
**240,5**
**63**
**62,4**
**289,9**
**1944,7**

| Номер<br>сборника<br>рецептур | Наименование блюд                                      | Вес (г)        | Цена<br>(руб) | Белки | Жиры  | Угле-<br>воды | Калорий-<br>ность<br>(ккал) |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------|---------------|-------|-------|---------------|-----------------------------|
| <b>8 день</b>                 |                                                        | <b>Завтрак</b> |               |       |       |               |                             |
| 190                           | Каша "Дружба"                                          | 215            | 26,8          | 7,7   | 8,6   | 45,8          | 287,6                       |
| ТТК 16                        | Какао с молоком                                        | 200            | 22,1          | 2,9   | 2,5   | 24,8          | 129,8                       |
| ТТК 707                       | Слойка с куриной грудкой                               | 75             | 42,4          | 9     | 16,3  | 19,9          | 260,1                       |
| 3                             | Бутерброд с сыром                                      | 45/15          | 20,4          | 7,6   | 5     | 23,6          | 170,2                       |
| ИТОГО :                       |                                                        | 550            | 111,70        | 27,20 | 32,40 | 114,10        | 847,70                      |
|                               |                                                        | <b>Обед</b>    |               |       |       |               |                             |
| 364                           | Салат "Нежный" (капуста свеж, огур свеж, зел гор конс) | 100            | 16,7          | 1,7   | 9,9   | 4,1           | 112                         |
| ТТК82                         | Суп картофельный с горохом с курицей                   | 250/12,5       | 21,7          | 10,3  | 7,7   | 17,7          | 182,7                       |
| ТТК 462                       | Плов из свинины                                        | 250            | 73,7          | 20    | 17,1  | 45,2          | 428,6                       |
| 473/16                        | Напиток витаминный (изюм, шиповник)                    | 200            | 10,4          | 0,6   | 0     | 24,1          | 94,7                        |
| ТТК 540                       | Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки               | 63             | 6,3           | 6,6   | 1,5   | 43,6          | 214,1                       |
| ИТОГО :                       |                                                        | 876            | 128,80        | 39,20 | 36,20 | 134,70        | 1 032,10                    |
| ИТОГО за день :               |                                                        | 1426           | 240,5         | 66,4  | 68,6  | 248,8         | 1879,8                      |
| Номер<br>сборника<br>рецептур | Наименование блюд                                      | Вес (г)        | Цена<br>(руб) | Белки | Жиры  | Угле-<br>воды | Калорий-<br>ность<br>(ккал) |
| <b>9 день</b>                 |                                                        | <b>Завтрак</b> |               |       |       |               |                             |
| ТТК 27                        | Каша рисовая молочная с маслом                         | 200/10         | 29,4          | 6,3   | 10,2  | 44,2          | 285,4                       |
| ТТК 7                         | Батон                                                  | 40             | 2,8           | 3,3   | 0,9   | 21            | 104,6                       |
| ТТК 201                       | Рогалик обсыпной с вареной сгущенкой                   | 100            | 23,8          | 8,1   | 10,7  | 60,2          | 367,2                       |
| ТТК 690                       | Йогурт                                                 | 200            | 33            | 6,4   | 3     | 22,6          | 142                         |
| ИТОГО :                       |                                                        | 550            | 89,00         | 24,10 | 24,80 | 148,00        | 899,20                      |
|                               |                                                        | <b>Обед</b>    |               |       |       |               |                             |
| ТТК 67                        | Салат из свежих огурцов                                | 100            | 16,4          | 0,8   | 6,1   | 2,4           | 67,2                        |
| 116/2004                      | Борщ с фасолью и картоф со сметаной                    | 250/10         | 20,3          | 3,9   | 6,9   | 22,3          | 165,8                       |
| ТТК 400                       | Котлета "Нежность"                                     | 100            | 65,2          | 18,3  | 12    | 16,1          | 243                         |
| ТТК 20                        | Картофельное пюре                                      | 180            | 31,2          | 3,9   | 5,9   | 26,5          | 174,7                       |
| ТТК 110                       | Компот из яблок                                        | 200            | 12,4          | 0,2   | 0,1   | 25,4          | 99                          |
| ТТК 540                       | Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки               | 60             | 6             | 6,3   | 1,4   | 41,5          | 203,9                       |
| ИТОГО :                       |                                                        | 900            | 151,50        | 33,40 | 32,40 | 134,20        | 953,60                      |
| ИТОГО за день :               |                                                        | 1450           | 240,5         | 57,5  | 57,2  | 282,2         | 1852,8                      |
| Номер<br>сборника<br>рецептур | Наименование блюд                                      | Вес (г)        | Цена<br>(руб) | Белки | Жиры  | Угле-<br>воды | Калорий-<br>ность<br>(ккал) |
| <b>10 день</b>                |                                                        | <b>Завтрак</b> |               |       |       |               |                             |
| ТТК 54                        | Пудинг из творога                                      | 100            | 54,2          | 13,7  | 6,6   | 24,7          | 209,2                       |
| ТТК 612                       | Сгущенное молоко (порц)                                | 30             | 13,4          | 2,2   | 2,6   | 16,8          | 96                          |
| ТТК 111                       | Плюшка московская                                      | 100            | 14,1          | 9,2   | 12,1  | 64,7          | 406                         |
| ТТК 94                        | Чай с молоком                                          | 200            | 9,9           | 1,5   | 1,6   | 15,8          | 81                          |
| ТТК 4                         | Яблоко                                                 | 120            | 20            | 0,5   | 0,5   | 11,8          | 56,4                        |
| ИТОГО :                       |                                                        | 550            | 111,60        | 27,10 | 23,40 | 133,80        | 848,60                      |
|                               |                                                        | <b>Обед</b>    |               |       |       |               |                             |
| ТТК 66                        | Салат из свежих огурцов и помидоров                    | 120            | 21,3          | 1     | 11,9  | 3,4           | 124,8                       |
| 98                            | Щи из свежей капусты с курицей со сметаной             | 250/12,5/10    | 25,8          | 5     | 8,3   | 9,4           | 128,8                       |
| ТТК 222                       | Гуляш из куриных грудок                                | 50/50          | 55            | 16,9  | 5,4   | 3,4           | 129,5                       |
| ТТК 41                        | Макаронные изделия отварные                            | 180            | 13,2          | 7     | 5,9   | 42,6          | 250,6                       |
| ТТК 95                        | Чай с сахаром                                          | 200            | 5,1           | 0     | 0     | 20            | 75,8                        |
| ТТК 540                       | Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки               | 50             | 5             | 5,3   | 1,2   | 34,6          | 169,9                       |
| ТТК 7                         | Батон                                                  | 50             | 3,5           | 4,1   | 1,1   | 26,2          | 130,8                       |
| ИТОГО :                       |                                                        | 973            | 128,90        | 39,30 | 33,80 | 139,60        | 1 010,20                    |
| ИТОГО за день :               |                                                        | 1523           | 240,5         | 66,4  | 57,2  | 273,4         | 1858,8                      |

| Номер<br>сборника<br>рецептур | Наименование блюд                             | Вес (г)        | Цена<br>(руб) | Белки | Жиры  | Угле-<br>воды | Калорий-<br>ность<br>(ккал) |
|-------------------------------|-----------------------------------------------|----------------|---------------|-------|-------|---------------|-----------------------------|
| <b>6 день</b>                 |                                               | <b>Завтрак</b> |               |       |       |               |                             |
| 302                           | Каша пшенная молочная                         | 230            | 28            | 9,2   | 8,5   | 44,4          | 292,1                       |
| ТТК 7                         | Батон                                         | 50             | 3,5           | 4,1   | 1,1   | 26,2          | 130,8                       |
| ТТК 323                       | Слойка с сыром                                | 70             | 47,3          | 11,1  | 21,2  | 18,1          | 304,1                       |
| ТТК 94                        | Чай с молоком                                 | 200            | 9,9           | 1,5   | 1,6   | 15,8          | 81                          |
| ИТОГО :                       |                                               | 550            | 88,70         | 25,90 | 32,40 | 104,50        | 808,00                      |
|                               |                                               | <b>Обед</b>    |               |       |       |               |                             |
| ТТК 66                        | Салат из свежих огурцов и помидоров           | 100            | 23,7          | 0,8   | 9,9   | 2,8           | 104                         |
| 83                            | Суп картофельный с макаронными                | 250/12,5       | 29,4          | 5,9   | 5,1   | 20,7          | 152,2                       |
| ТТК 534                       | Биточки фермерские (90 гр)                    | 100            | 70,3          | 16,3  | 13,1  | 11,4          | 226,7                       |
| ТТК 21                        | Каша гречневая рассыпчатая                    | 180            | 17,1          | 10,9  | 6,6   | 56,6          | 332,5                       |
| ТТК 95                        | Чай с сахаром                                 | 200            | 5,1           | 0     | 0     | 20            | 75,8                        |
| ТТК 540                       | Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки      | 62             | 6,2           | 6,5   | 1,5   | 42,9          | 210,7                       |
| ИТОГО :                       |                                               | 905            | 151,80        | 40,40 | 36,20 | 154,40        | 1 101,90                    |
| ИТОГО за день :               |                                               | 1455           | 240,5         | 66,3  | 68,6  | 258,9         | 1909,9                      |
| Номер<br>сборника<br>рецептур | Наименование блюд                             | Вес (г)        | Цена<br>(руб) | Белки | Жиры  | Угле-<br>воды | Калорий-<br>ность<br>(ккал) |
| <b>7 день</b>                 |                                               | <b>Завтрак</b> |               |       |       |               |                             |
| 302/04                        | Каша пшеничная молочная                       | 200            | 24,4          | 8,3   | 7,6   | 43,2          | 274                         |
| ТТК 355                       | Ватрушка наливная                             | 90             | 18,7          | 7,9   | 13,7  | 52,6          | 364,9                       |
| 182                           | Кофейный напиток                              | 200            | 9,5           | 2,3   | 1,6   | 16,2          | 83,9                        |
| 3                             | Бутерброд с сыром                             | 45/15          | 20,4          | 7,6   | 5     | 23,6          | 170,2                       |
| ИТОГО :                       |                                               | 550            | 73,00         | 26,10 | 27,90 | 135,60        | 893,00                      |
|                               |                                               | <b>Обед</b>    |               |       |       |               |                             |
| ТТК 72                        | Салат "Сезонный" (капуста свеж, огур          | 120            | 15,6          | 1,2   | 12,1  | 9,3           | 146,1                       |
| ТТК 56                        | Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной | 250/12,5/10    | 38,1          | 5,3   | 7,4   | 15,6          | 151                         |
| 438/2004                      | Азу с курицей                                 | 230            | 95,2          | 24,2  | 11,4  | 21,5          | 286,4                       |
| ТТК183                        | Компот из сухофруктов                         | 200            | 10,1          | 1,6   | 0,4   | 34,8          | 147,8                       |
| ТТК 540                       | Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки      | 50             | 5             | 5,3   | 1,2   | 34,6          | 169,9                       |
| ТТК 7                         | Батон                                         | 50             | 3,5           | 4,1   | 1,1   | 26,2          | 130,8                       |
| ИТОГО :                       |                                               | 923            | 167,50        | 41,70 | 33,60 | 142,00        | 1 032,00                    |
| ИТОГО за день :               |                                               | 1473           | 240,5         | 67,8  | 61,5  | 277,6         | 1925                        |