

Утверждаю

Генеральный директор ООО «Манго» Р.Р. Латыпов

08.01.2025

Согласовано

Директор



**Меню**  
**Обеды для детей,**  
**обучающихся 5-11 классы,**  
**(12-18 лет)**  
**2025 г.**

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

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

98	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	250/12,5/10	5	8,3	9,4	128,8
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	190	10,4	7,3	45,3	293,9
ТТК 231	Соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22
ТТК 534	Котлета фермерская (90 гр)	100	18,1	11,1	11,4	212,3
ТТК 7	Батон	60	4,3	1,3	25,7	132
ТТК 110	Компот из яблок	200	0,2	0,1	25,4	99
<b>ИТОГО :</b>		<b>873</b>	<b>38,40</b>	<b>29,00</b>	<b>120,10</b>	<b>888,00</b>

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

ТТК 62	Салат из квашеной капусты без лука	100	1,6	5	7,6	83
ТТК 56	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	250/12,5/10	5,3	7,4	15,6	151
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7	5,9	42,6	250,6
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	100	15,2	21,8	6	281
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	42	4,4	0,9	29	141,6
ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	0,3	0,1	20,2	79
<b>ИТОГО :</b>		<b>895</b>	<b>33,80</b>	<b>41,10</b>	<b>121,00</b>	<b>986,20</b>

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

ТТК 83	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом индейки	250/12,5	6,5	4,8	20,7	153
ТТК 546	Рис припущенный с овощами	190	4,9	11,7	38,3	278,7
437/04	Гуляш из свинины	120	19,9	11,9	3,7	220,5
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	61	6,4	1,4	42,1	205,6
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	15,2	61,1
<b>ИТОГО :</b>		<b>841</b>	<b>37,90</b>	<b>29,80</b>	<b>120,00</b>	<b>918,90</b>

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

ТТК 100	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	250/12,5/10	8,5	8,5	11,7	157
ТТК 20	Картофельное пюре	180	3,8	9,9	26,1	226,8
ТТК 451	Биточек	100	17,9	13,7	16,4	258,9
ТТК 95	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	60	6,3	1,3	41,4	202,3
<b>ИТОГО :</b>		<b>813</b>	<b>36,70</b>	<b>33,40</b>	<b>115,60</b>	<b>922,70</b>

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

ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	250/12,5	10,3	7,7	17,7	182,7
ТТК 402	Рагу Школьное (кабачки, карт, морк, лук, капуста, зел гор)	180	3	9,6	16,7	156,2
ТТК 270	Котлета "Нежная"	100	19,5	12,2	11,8	233,3
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	60	6,3	1,3	41,4	202,3
ТТК 183	Компот из изюма	200	0,3	0	30,2	117
<b>ИТОГО :</b>		<b>803</b>	<b>39,40</b>	<b>30,80</b>	<b>117,80</b>	<b>891,50</b>

Номер сборника рецептов	Наименование блюд	Вес (г)	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность (ккал)
<b>6 день Обед детей, обучающихся в 5-11 классах</b>						
ТТК 134	Суп крестьянский с курицей со сметаной с крупой (пшеничная)	250/12,5/10	5,7	8,3	14,2	152,6
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
601	Соус сметанный с томатом	30	0	0	0	
ТТК183	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	34,8	147,8
ТТК 7	Батон	31	2,2	0,7	13,3	68,2
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	5,3	1,1	34,5	168,5
<b>ИТОГО :</b>		<b>864</b>	<b>39,10</b>	<b>29,30</b>	<b>153,30</b>	<b>1 018,80</b>

<b>7 день Обед детей, обучающихся в 5-11 классах</b>						
ТТК 56	Рассольник Ленинградский с курицей	262,5	5,9	7,2	16,7	156,2
ТТК 487	Сметана (порция)	10	0,3	1,5	0,4	16,2
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7	43	278,4
437/04	Гуляш из свинины	110	18,3	10,9	3,4	202,2
ТТК 95	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	51	5,4	1,1	35,2	171,9
<b>ИТОГО :</b>		<b>814</b>	<b>39,90</b>	<b>27,70</b>	<b>118,70</b>	<b>902,60</b>

<b>8 день Обед детей, обучающихся в 5-11 классах</b>						
ТТК 62	Салат из квашеной капусты без лука	100	1,6	5	7,6	83
83	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей (250/25)	250/25	8,6	6,1	18,8	166,3
ТТК 462	Плов из свинины	260	20,8	17,7	47,1	445,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	45	4,7	1	31	151,7
ТТК 160	Компот из изюма и кураги	200	0,7	0	28,8	113
<b>ИТОГО :</b>		<b>880</b>	<b>36,40</b>	<b>29,80</b>	<b>133,30</b>	<b>969,70</b>

<b>9 день Обед детей, обучающихся в 5-11 классах</b>						
ТТК 100	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	6,7	13	118,3
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 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	62	6,5	1,4	42,8	209
ТТК 183	Компот из изюма	200	0,3	0	30,2	117
<b>ИТОГО :</b>		<b>802</b>	<b>34,60</b>	<b>37,80</b>	<b>115,40</b>	<b>951,0</b>

<b>10 день Обед детей, обучающихся в 5-11 классах</b>						
ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	250/12,5	10,3	7,7	17,7	182,7
ТТК 57	Рис припущенный	195	4,5	5,5	45,8	255,5
ТТК 386	Бефстроганов (мясо индейки)	105	18,2	13,2	5,9	206,6
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	52	5,5	1,2	35,9	175,3
ТТК 95	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7
<b>ИТОГО :</b>		<b>815</b>	<b>38,70</b>	<b>27,60</b>	<b>125,30</b>	<b>897,80</b>