

Утверждаю

Генеральный директор

15.05.2023

ООО «Манго»

Р.Р. Латыпов

Согласно  
Директор



Заварзина И.А.

# Меню

## Обед для детей 12-18 лет

2023 г.

№	Наименование	Ед. изм.	Кол-во	Цена	Сумма
1	Салат из овощей	г	100	1.5	150
2	Суп с курицей	г	200	1.5	300
3	Котлеты	г	100	2.0	200
4	Пюре картофельное	г	100	1.5	150
5	Хлеб	г	100	0.5	50
Итого				4.5	450
6	Салат из овощей	г	100	1.5	150
7	Суп с курицей	г	200	1.5	300
8	Котлеты	г	100	2.0	200
9	Пюре картофельное	г	100	1.5	150
10	Хлеб	г	100	0.5	50
Итого				4.5	450



## МЕНЮ



Номер порционной рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность (ккал)
<b>1 день</b>						
<b>Обед детей, обучающихся в 5-11 классах</b>						
ТТК 62	Салат из квашеной капусты без лука	60	1	3	4,6	49,8
ТТК 100	Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	250/12,5/10	5,8	9	13,1	154,1
ТТК 51	Плов из птицы	300	21,96	16,92	60,48	487,2
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	1,4	41,4	202,3
ИТОГО :		885,5	35,36	30,42	139,78	972,4
<b>2 день</b>						
<b>Обед детей, обучающихся в 5-11 классах</b>						
ТТК 83	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/12,5	6,4	4,9	18,9	147,1
ТТК 309	Картофель тушеный	180	3,6	13,2	26,04	240
81/08	Фрикадельки "Петушок"	100	14,3	17,1	4,4	247,3
ТТК 29	Кисель витаминный	200	0	0	26,3	105,7
542/16	Булочка зерновая	59	4,7	1,9	29,3	152,5
ИТОГО :		801,5	29	37,1	104,94	892,6
<b>3 день</b>						
<b>Обед детей, обучающихся в 5-11 классах</b>						
ТТК 62	Салат из квашеной капусты без лука	100	1,6	5	7,6	83
ТТК 82	Суп картофельный с горохом с курицей	250/12,5	11	8,1	17,8	189,1
ТТК 479	Котлета из индейки	100	20,2	9,1	13,3	176,1
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,6	5,3	40	237,6
ТТК 95	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	60	6,3	1,4	41,4	202,3
ИТОГО :		902,5	45,9	28,9	140,1	965,8
<b>4 день</b>						
<b>Обед детей, обучающихся в 5-11 классах</b>						
138/04	Суп картофельный с пшеничной крупой с курицей (200/12,5)	250/12,5	6,6	5,4	20,5	125,8
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	6,96	42,96	278,4
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	100	15,2	21,8	6	281
ТТК 188	Сок	200	0	0	27,4	110
542/16	Булочка зерновая	59	4,7	1,9	29,3	152,5
ИТОГО :		801,5	36,34	36,06	126,16	947,7
<b>5 день</b>						
<b>Обед детей, обучающихся в 5-11 классах</b>						
ТТК 45	Огурец свежий	60	0,5	0	2	9,6
ТТК 56	Рассольник Ленинградский с мясом индейки со сметаной	250/12,5/10	7,1	8,8	17,4	179,3
87/08	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	100	14,6	15,1	15,6	254,1
ТТК 20	Картофельное пюре	180	3,84	9,96	26,16	226,8
ТТК 95	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	60	6,3	1,4	41,4	202,3
ИТОГО :		872,5	32,5	35,3	122,5	949,8

	Наименование блюд	Вес (г)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)
<b>Обед детей, обучающихся в 5-11 классах</b>						
9/04	Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной (200/10)	250/10	2	7	7,6	103,9
ТТК 386	Бефстроганов (мясо индейки)	120	20,88	15	6,72	236,04
ТТК 67	Рис припущенный	180	4,16	5,06	42,3	235,8
ТТК 183	Компот из изюма	200	0,3	0	30,2	117
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	60	6,3	1,4	41,4	202,3
ИТОГО :		820	33,64	28,46	128,25	895,02

7 день	<b>Обед детей, обучающихся в 5-11 классах</b>					
ТТК82	Суп картофельный с горохом с мясом индейки	250/12,5	10,4	7,1	19,5	185
ТТК 451	Биточек	100	17,9	13,8	16,4	258,9
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	6,96	42,96	278,4
ТТК 231	Соус красный основной	50	0,3	0,8	2,8	22
ТТК 95	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	60	4	1,2	24	123,2
ИТОГО :		852,5	42,7	29,9	125,7	945,2

8 день	<b>Обед детей, обучающихся в 5-11 классах</b>					
ТТК 92	Уха со взбитым яйцом (минтай)	250	6,25	4,125	13,25	116
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,6	5,3	39,9	237,6
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
ТТК 94	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81
642/16	Булочка зерновая	57	4,5	1,8	28,3	147,4
ИТОГО :		837	36,6	26,6	114,1	835,1

9 день	<b>Обед детей, обучающихся в 5-11 классах</b>					
110	Борщ с квашеной капустой, с курицей со сметаной (200/12,5/10)	250/12,5/10	5,6	9,0	12,6	154
ТТК 146	Суфле "Курочка ряба"	100	16	11,6	9,2	205,2
ТТК 20	Картофельное пюре	180	3,8	9,9	26,1	226,8
185	Напиток из сока	200	0	0	23,6	90
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	60	6,3	1,4	41,4	202,3
ИТОГО :		812,5	31,75	31,856	112,95	878,3222

10 день	<b>Обед детей, обучающихся в 5-11 классах</b>					
ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,6	7,3	17,4	145,9
ТТК 14	Жаркое по-домашнему (свинина)	300	16,08	35,2	31,1	508,8
ТТК 35	Компот из яблок и апельсин	200	0,3	0,1	30,9	121
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	60	6,3	1,4	41,4	202,3
ИТОГО :		820	25,28	43,96	120,78	978