



Исходящая
Директор ООО «Манго»

26.05.2025

Согласовано
Директор

Р.Р. Латыпов



МБОУ СОШ № 35
г. Р. Латыпов

Меню

Для организации питания учащихся в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием для детей 12-18 лет

2025 г.



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

1 день**Завтрак**

46	Омлет натуральный	120	27,1	12	20	2,3	238,8
ТТК 7	Батон	55	3,8	4	1,2	23,5	121
ТТК 260	Слойка с конфитюром	75	32,5	17,4	14,5	77	218,6
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	6,6	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 4	Яблоко	100	20	0,4	0	9,8	40,8
ИТОГО :		557	90,00	34,00	35,70	127,80	680,30

Обед

ТТК 45	Огурец свежий	100	12	0,8	0	3,4	16
ТТК 100	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	250/12,5/10	29,5	8,5	8,5	11,7	157
ТТК 466	Котлета "Переменка"	100	64,6	14,4	18,2	12,3	271,1
ТТК 41	Макаронные изделия отварные	180	14,4	7	5,9	42,6	250,6
ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	9,5	0,3	0,1	20,2	79
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	54	5,4	5,7	1,2	37,3	182
ТТК 7	Батон	30	2,1	2,2	0,7	12,8	66
ИТОГО :		937	137,50	38,90	34,60	140,30	1 021,70

ИТОГО за день : 1490 227,5 72,9 70,3 268,1 1702

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

2 день**Завтрак**

190	Каша "Дружба"	220	26,9	7,9	8,8	46,9	294,3
182	Кофейный напиток	200	11,3	2,3	1,6	16,2	86
ТТК 7	Батон	30	2,1	2,2	0,7	12,8	66
ТТК 215	Коржик молочный	90	23,1	11,9	11,9	53	349,2
ТТК 610	Сок Сады придонья	200	22	0	0	23	92
ИТОГО :		740	85,40	24,30	23,00	151,90	887,50

Обед

72	Салат "Сезонный" (капуста свеж, огур свеж, лук реп)	100	10,3	1,1	4,5	7,8	75
ТТК 56	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	250/12,5/10	34,8	5,3	7,4	15,6	151
ТТК 58	Минтай в омлете	50/50	44,1	13,3	8	3,5	139
ТТК 20	Картофельное пюре	180	35,6	3,8	9,9	26,1	226,8
ТТК183	Компот из сухофруктов	200	9,5	1,6	0,4	34,8	147,8
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	57	5,7	6	1,3	39,3	192,1
ТТК 7	Батон	30	2,1	2,2	0,7	12,8	66
ИТОГО :		940	142,10	33,30	32,20	139,90	997,70

ИТОГО за день : 1680 227,5 57,6 55,2 291,8 1885,2

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

3 день		Завтрак					
ТТК 606	Макаронник	220	21,6	8,6	12,7	59,2	382,7
ТТК 16	Какао с молоком	200	21,6	3,6	2,7	22,9	127
89	Сыр порция	25	24,9	6,3	6,4	0	83,8
ТТК 7	Батон	55	3,8	4	1,2	23,5	121
ТТК 4	Яблоко	100	20	0,4	0	9,8	40,8
ИТОГО :		600	91,90	22,90	23,00	115,40	755,30

Обед							
ТТК 67	Салат из свежих огурцов	100	12,6	0,8	6,1	2,4	67,2
98	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	250/12,5/10	28,9	5	8,3	9,4	128,8
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	100	59,9	15,2	21,8	6	281
ТТК 57	Рис припущенный	180	16,3	4,1	5	42,3	235,8
473/16	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	9,7	0,6	0	24,1	94,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	61	6,1	6,4	1,4	42,1	205,6
ТТК 7	Батон	30	2,1	2,2	0,7	12,8	66
ИТОГО :		944	135,60	34,30	43,30	139,10	1 079,10

ИТОГО за день :		1544	227,5	57,2	66,3	254,5	1834,4
-----------------	--	------	-------	------	------	-------	--------

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

4 день		Завтрак					
302/04	Каша пшеничная молочная	220	25,7	9,1	8,4	47,5	301,4
ТТК 94	Чай с молоком	200	9,3	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 7	Батон	35	2,4	2,5	0,8	15	77
ТТК 323	Слойка с сыром	60	43,6	9,5	18,2	15,5	260,7
ТТК 610	Сок Сады придонья	200	22	0	0	23	92
ИТОГО :		715	103,00	22,60	29,00	116,80	812,10

Обед							
ТТК 602	Салат "Новинка" (капуста свеж, зел.гор, яйцо)	100	12,4	1	15,2	6,6	166,6
ТТК 241	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/12,5	16,4	5,5	7	15,5	146,8
ТТК 534	Биточки фермерские (90 гр)	100	64,5	18,1	11,1	11,4	212,3
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	180	12,2	9,8	7	43	278,4
ТТК 231	Соус красный основной	30	1,2	0,2	0,5	1,7	13,2
ТТК 110	Компот из яблок	200	12,1	0,2	0,1	25,4	99
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	57	5,7	6	1,3	39,3	192,1
ИТОГО :		930	124,50	40,80	42,20	142,90	1 108,40

ИТОГО за день :		1645	227,5	63,4	71,2	259,7	1920,5
-----------------	--	------	-------	------	------	-------	--------

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

5 день		Завтрак					
209	Запеканка из творога со сгущенкой	100/20	58,8	17,1	21,5	22,6	352
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,7	0,2	0	20	77,7
ТТК 111	Плюшка московская	100	16,3	9,2	12,1	64,7	406
ТТК 610	Сок Сады придонья	200	22	0	0	23	92
ИТОГО :		620	100,80	26,50	33,60	130,30	927,70

Обед							
ТТК 66	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	16,6	0,8	9,9	2,8	104
ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	250/12,5	24,4	10,3	7,7	17,7	182,7
ТТК 145	Плов из птицы (индейка)	240	65,2	20,9	18,1	44,4	424,6
ТТК 184	Напиток из плодов шиповника	200	12,7	0,6	0,2	27	111
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	57	5,7	6	1,3	39,3	192,1
ТТК 7	Батон	30	2,1	2,2	0,7	12,8	66
ИТОГО :		890	126,70	40,80	37,90	144,00	1 080,40

ИТОГО за день :

1510

227,5

67,3

71,5

274,3

2008,1

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

6 день		Завтрак					
ТТК 27	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	26,7	6,3	10,2	44,2	285,4
ТТК 7	Батон	40	2,8	2,9	0,9	17,1	88
ТТК 260	Слойка с конфитюром	75	32,5	17,4	14,5	77	218,6
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	6,6	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 4	Яблоко	100	20	0,4	0	9,8	40,8
ИТОГО :		632	88,60	27,20	25,60	163,30	693,90

Обед							
ТТК 66	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	19,5	0,8	9,9	2,8	104
ТТК 92	Уха со взбитым яйцом (минтай)	250	22,3	6,3	4,1	13,2	116
ТТК 234	Котлета домашняя	100	65,6	17,3	12,9	13,9	231,1
ТТК 41	Макаронные изделия отварные	180	13,5	7	5,9	42,6	250,6
ТТК 183	Компот из изюма	200	12,5	0,3	0	30,2	117
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	45	3,4	4,7	1	31	151,7
ТТК 7	Батон	30	2,1	2,2	0,7	12,8	66
ИТОГО :		905	138,90	38,60	34,50	146,50	1 036,40

ИТОГО за день :		1537	227,5	65,8	60,1	309,8	1730,3
-----------------	--	------	-------	------	------	-------	--------

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

7 день		Завтрак					
302	Каша пшенная молочная	220	28,2	8,8	8,1	42,5	279,4
ТТК 43	Масло сливочное (порц)	8	5,5	0	5,8	0,1	52,8
ТТК 7	Батон	30	2,1	2,2	0,7	12,8	66
ТТК 585	Рогалик обсыпной с конфитюром	100	20	13,1	9,7	76,6	328,4
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,7	0,2	0	20	77,7
ТТК 610	Сок Сады придонья	200	22	0	0	23	92
ИТОГО :		758	81,50	24,30	24,30	175,00	896,30

Обед							
72	Салат "Сезонный" (капуста свеж, огур свеж, лук реп)	100	13,3	1,1	4,5	7,8	75
ТТК 241	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/12,5	16,4	5,5	7	15,5	146,8
ТТК 146	Суфле "Куручка ряба"	100	58,2	16	11,6	9,2	206
ТТК 20	Картофельное пюре	180	36,9	3,8	9,9	26,1	226,8
ТТК 184	Напиток из плодов шиповника	200	12,7	0,6	0,2	27	111
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	64	6,4	6,7	1,4	44,1	215,7
ТТК 7	Батон	30	2,1	2,2	0,7	12,8	66
ИТОГО :		937	146,00	35,90	35,30	142,50	1 047,30

ИТОГО за день :		1695	227,5	60,2	59,6	317,5	1943,6
-----------------	--	------	-------	------	------	-------	--------

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

8 день		Завтрак					
ТТК 42	Макароны с сыром	175	33,1	10,1	9,2	37,9	275,5
ТТК 355	Ватрушка наливная	100	14,1	8,5	13,7	52,7	371,1
ТТК 16	Какао с молоком	200	21,6	3,6	2,7	22,9	127
ТТК 4	Яблоко	100	20	0,4	0	9,8	40,8
ИТОГО :		575	88,80	22,60	25,60	123,30	814,40

Обед							
ТТК 45	Огурец свежий	100	12	0,8	0	3,4	16
ТТК 100	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	250/12,5/10	29,5	8,5	8,5	11,7	157
81/08	Фрикадельки "Петушок"	100	57,6	14,3	17,1	9,5	247,3
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	180	12,2	9,8	7	43	278,4
ТТК 231	Соус красный основной	30	1,2	0,2	0,5	1,7	13,2
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,7	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	50	3,5	3,6	1,1	21,4	110
ТТК 583	Слойка Бантик	50	19	3	15,5	24,4	247,4
ИТОГО :		983	138,70	40,40	49,70	135,10	1 147,00

ИТОГО за день :		1558	227,5	63	75,3	258,4	1961,4
-----------------	--	------	-------	----	------	-------	--------

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

9 день		Завтрак					
302/04	Каша пшеничная молочная	220	25,7	9,1	8,4	47,5	301,4
ТТК 7	Батон	30	2,1	2,2	0,7	12,8	66
182	Кофейный напиток	200	11,3	2,3	1,6	16,2	86
ТТК 323	Слойка с сыром	60	43,6	9,5	18,2	15,5	260,7
ТТК 4	Яблоко	102	20,4	0,4	0	10	41,6
ИТОГО :		612	103,10	23,50	28,90	102,00	755,70

Обед							
ТТК 602	Салат "Новинка" (капуста свеж, зел.гор, яйцо)	100	13,5	1	15,2	6,6	166,6
ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	250/12,5	24,4	10,3	7,7	17,7	182,7
ТТК 462	Плов из свинины	240	69,7	19,2	16,4	43,4	411,4
473/16	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	9,7	0,6	0	24,1	94,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	5	5,3	1,1	34,5	168,5
ТТК 7	Батон	30	2,1	2,2	0,7	12,8	66
ИТОГО :		883	124,40	38,60	41,10	139,10	1 089,90

ИТОГО за день :		1495	227,5	62,1	70	241,1	1845,6
-----------------	--	------	-------	------	----	-------	--------

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

10 день		Завтрак					
209	Запеканка из творога со сгущенкой	100/20	58,8	17,1	21,5	22,6	352
ТТК 103	Рулет с маком	100	14,7	8,3	10,8	59,1	364,9
ТТК 94	Чай с молоком	200	9,3	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 610	Сок Сады придонья	200	22	0	0	23	92
ИТОГО :		620	104,80	26,90	33,90	120,50	889,90

Обед							
ТТК 67	Салат из свежих огурцов	100	13,7	0,8	6,1	2,4	67,2
98	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	250/12,5/10	28,9	5	8,3	9,4	128,8
ТТК 471	Макароны с курицей	250	63,3	23	18,5	40,9	422
ТТК183	Компот из сухофруктов	200	9,5	1,6	0,4	34,8	147,8
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	52	5,2	5,5	1,2	35,9	175,3
ТТК 7	Батон	30	2,1	2,2	0,7	12,8	66
ИТОГО :		905	122,70	38,10	35,20	136,20	1 007,10

ИТОГО за день :		1525	227,5	65	69,1	256,7	1897
-----------------	--	------	-------	----	------	-------	------