



Утверждаю

Директор ООО «Манго»

26.05.2025

Согласовано

Директор

*Р.Р. Латыпов*

Р.Р. Латыпов



*С.Р. Штирминова*

# Меню

## Для организации питания учащихся в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием для детей 7-11 лет 2025 г.



| Номер сборника рецептов | Наименование блюд   | Вес (г) | Цена (руб) | Белки | Жиры  | Угле-воды | Калорий-ность (ккал) |
|-------------------------|---------------------|---------|------------|-------|-------|-----------|----------------------|
| <b>1 день</b>           |                     |         |            |       |       |           |                      |
| <b>Завтрак</b>          |                     |         |            |       |       |           |                      |
| 46                      | Омлет натуральный   | 100     | 27,1       | 10    | 16,7  | 1,9       | 199                  |
| ТТК 7                   | Батон               | 30      | 2,1        | 2,2   | 0,7   | 12,8      | 66                   |
| ТТК 260                 | Слойка с конфитюром | 75      | 34,5       | 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              | 109     | 21,8       | 0,4   | 0     | 10,7      | 44,5                 |
| ИТОГО :                 |                     | 521     | 92,10      | 30,20 | 31,90 | 117,60    | 589,20               |

**Обед**

|                 |                                             |             |        |       |       |        |        |
|-----------------|---------------------------------------------|-------------|--------|-------|-------|--------|--------|
| ТТК 45          | Огурец свежий                               | 60          | 12     | 0,5   | 0     | 2      | 9,6    |
| ТТК 100         | Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной | 200/12,5/10 | 29,5   | 4,6   | 7,2   | 10,5   | 123,3  |
| ТТК 466         | Котлета "Переменка"                         | 90          | 64,6   | 13    | 16,4  | 11,1   | 244    |
| ТТК 41          | Макаронные изделия отварные                 | 160         | 14,4   | 6,2   | 5,2   | 37,9   | 222,8  |
| 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    |
| ИТОГО :         |                                             | 787         | 135,40 | 30,30 | 30,10 | 119,00 | 860,70 |
| ИТОГО за день : |                                             | 1308        | 227,5  | 60,5  | 62    | 236,6  | 1449,9 |

| Номер сборника рецептов | Наименование блюд | Вес (г) | Цена (руб) | Белки | Жиры  | Угле-воды | Калорий-ность (ккал) |
|-------------------------|-------------------|---------|------------|-------|-------|-----------|----------------------|
| <b>2 день</b>           |                   |         |            |       |       |           |                      |
| <b>Завтрак</b>          |                   |         |            |       |       |           |                      |
| 190                     | Каша "Дружба"     | 200     | 26,9       | 7,2   | 8     | 42,6      | 267,6                |
| 182                     | Кофейный напиток  | 200     | 11,3       | 2,3   | 1,6   | 16,2      | 86                   |
| ТТК 215                 | Коржик молочный   | 90      | 26         | 11,9  | 11,9  | 53        | 349,2                |
| ТТК 610                 | Сок Сады придонья | 200     | 22         | 0     | 0     | 23        | 92                   |
| ИТОГО :                 |                   | 690     | 86,20      | 21,40 | 21,50 | 134,80    | 794,80               |

**Обед**

|                 |                                                     |             |        |       |       |        |        |
|-----------------|-----------------------------------------------------|-------------|--------|-------|-------|--------|--------|
| 72              | Салат "Сезонный" (капуста свеж, огур свеж, лук реп) | 70          | 10,3   | 0,8   | 3,2   | 5,5    | 52,5   |
| ТТК 56          | Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной       | 200/12,5/10 | 34,8   | 5     | 7,3   | 13,9   | 142,4  |
| ТТК 58          | Минтай в омлете                                     | 50/50       | 44,1   | 13,3  | 8     | 3,5    | 139    |
| ТТК 20          | Картофельное пюре                                   | 150         | 36,9   | 3,2   | 8,3   | 21,8   | 189    |
| 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  |
| ИТОГО :         |                                                     | 800         | 141,30 | 29,90 | 28,50 | 118,80 | 862,80 |
| ИТОГО за день : |                                                     | 1490        | 227,5  | 51,3  | 50    | 253,6  | 1657,6 |

| 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**

|         |                           |       |       |       |       |        |        |
|---------|---------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
| ТТК 606 | Макаронник                | 200   | 23    | 7,8   | 11,6  | 53,8   | 347,9  |
| ТТК 16  | Какао с молоком           | 200   | 21,6  | 3,6   | 2,7   | 22,9   | 127    |
| ТТК 502 | Горячий бутерброд с сыром | 40/20 | 27,8  | 8,5   | 6,2   | 21     | 173,7  |
| ТТК 4   | Яблоко                    | 108   | 21,6  | 0,4   | 0     | 10,6   | 44,1   |
| ИТОГО : |                           | 568   | 94,00 | 20,30 | 20,50 | 108,30 | 692,70 |

**Обед**

|         |                                           |             |        |       |       |        |        |
|---------|-------------------------------------------|-------------|--------|-------|-------|--------|--------|
| ТТК 67  | Салат из свежих огурцов                   | 60          | 12,6   | 0,5   | 3,7   | 1,4    | 40,3   |
| ТТК 98  | Щи из свежей капусты с курицей и сметаной | 200/12,5/10 | 28,9   | 4,7   | 7,2   | 7,6    | 111,2  |
| ТТК 386 | Бефстроганов (филе куриное)               | 90          | 59,9   | 13,7  | 19,6  | 5,4    | 252,9  |
| ТТК 57  | Рис припущенный                           | 160         | 16,3   | 3,7   | 4,5   | 37,6   | 209,6  |
| 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  |
| ИТОГО : |                                           | 794         | 133,50 | 29,60 | 36,40 | 118,20 | 914,30 |

**ИТОГО за день :**
**1333**
**227,5**
**49,9**
**56,9**
**226,5**
**1607**

| 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**

|         |                         |     |        |       |       |       |        |
|---------|-------------------------|-----|--------|-------|-------|-------|--------|
| 302/04  | Каша пшеничная молочная | 200 | 25,7   | 8,3   | 7,6   | 43,2  | 274    |
| ТТК 94  | Чай с молоком           | 200 | 9,3    | 1,5   | 1,6   | 15,8  | 81     |
| ТТК 323 | Слойка с сыром          | 60  | 44,3   | 9,5   | 18,2  | 15,5  | 260,7  |
| ТТК 610 | Сок Сады придонья       | 200 | 22     | 0     | 0     | 23    | 92     |
| ИТОГО : |                         | 660 | 101,30 | 19,30 | 27,40 | 97,50 | 707,70 |

**Обед**

|          |                                               |          |        |       |       |        |        |
|----------|-----------------------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|
| 19/УДН.К | Салат "Новинка" (капуста свеж, зел.гор, яйцо) | 60       | 12,4   | 0,6   | 9,1   | 4      | 99,9   |
| ТТК 241  | Суп с вермишелью с курицей                    | 200/12,5 | 16,4   | 4,8   | 5,5   | 13,6   | 123,3  |
| ТТК 534  | Биточки фермерские (90 гр)                    | 90       | 66,2   | 16,3  | 10    | 10,3   | 191    |
| ТТК 21   | Каша гречневая рассыпчатая                    | 150      | 12,2   | 8,2   | 5,8   | 35,8   | 232    |
| 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 :  |                                               | 800      | 126,20 | 36,30 | 32,30 | 130,10 | 950,50 |

**ИТОГО за день :**
**1460**
**227,5**
**55,6**
**59,7**
**227,6**
**1658,2**

| 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**

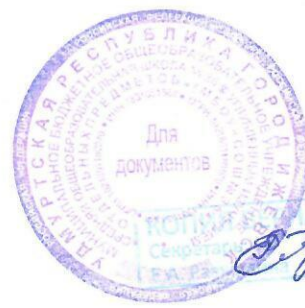
|         |                                           |       |        |       |       |        |        |
|---------|-------------------------------------------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|
| ТТК 209 | Запеканка из творога со сгущенкой (80/20) | 80/20 | 58,8   | 14,1  | 8,3   | 24,9   | 229,6  |
| 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 : |                                           | 600   | 100,80 | 23,50 | 20,40 | 132,60 | 805,30 |

**Обед**

|         |                                          |          |        |       |       |        |        |
|---------|------------------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|
| ТТК 66  | Салат из свежих огурцов и помидоров      | 60       | 16,7   | 0,5   | 5,9   | 1,7    | 62,4   |
| ТТК 82  | Суп картофельный с горохом с курицей     | 200/12,5 | 24,4   | 8,8   | 6,5   | 14,2   | 151,3  |
| ТТК 145 | Плов из птицы (индейка)                  | 210      | 67,2   | 18,2  | 15,8  | 38,8   | 371,5  |
| 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  |
| ИТОГО : |                                          | 740      | 126,70 | 34,10 | 29,70 | 121,00 | 888,30 |

**ИТОГО за день :**
**1340**
**227,5**
**57,6**
**50,1**
**253,6**
**1693,6**

| 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> |               |       |       |               |                             |
| ТТК 26                        | Каша пшенная молочная с маслом                      | 200/10         | 31,2          | 8,1   | 10,8  | 39,9          | 290                         |
| ТТК 585                       | Рогалик обсыпной с конфитюром                       | 100            | 24,3          | 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 :                       |                                                     | 710            | 81,20         | 21,40 | 20,50 | 159,50        | 788,10                      |
|                               |                                                     | <b>Обед</b>    |               |       |       |               |                             |
| 72                            | Салат "Сезонный" (капуста свеж, огур свеж, лук реп) | 90             | 13,3          | 1     | 4,1   | 7             | 67,5                        |
| ТТК 241                       | Суп с вермишелью с курицей                          | 200/12,5       | 16,4          | 4,8   | 5,5   | 13,6          | 123,3                       |
| ТТК 146                       | Суфле "Куручка ряба"                                | 90             | 60,6          | 14,4  | 10,4  | 8,3           | 185,4                       |
| ТТК 20                        | Картофельное пюре                                   | 150            | 36,9          | 3,2   | 8,3   | 21,8          | 189                         |
| 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                       |
| ИТОГО :                       |                                                     | 807            | 146,30        | 30,70 | 29,90 | 121,80        | 891,90                      |
| ИТОГО за день :               |                                                     | 1468           | 227,5         | 52,1  | 50,4  | 281,3         | 1680                        |



| 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>                |                                               |             |               |       |       |               |                             |
| ТТК 42                        | Макароны с сыром                              | 175         | 33,1          | 10,1  | 9,2   | 37,9          | 275,5                       |
| ТТК 355                       | Ватрушка наливная                             | 75          | 14,1          | 6,4   | 10,3  | 39,5          | 278,3                       |
| 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 :                       |                                               | 550         | 88,80         | 20,50 | 22,20 | 110,10        | 721,60                      |
| <b>Обед</b>                   |                                               |             |               |       |       |               |                             |
| ТТК 45                        | Огурец свежий                                 | 60          | 12            | 0,5   | 0     | 2             | 9,6                         |
| ТТК 100                       | Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной   | 200/12,5/10 | 29,5          | 4,6   | 7,2   | 10,5          | 123,3                       |
| 81/08                         | Фрикадельки "Петушок"                         | 90          | 57,6          | 12,9  | 15,4  | 8,6           | 222,6                       |
| ТТК 21                        | Каша гречневая рассыпчатая                    | 150         | 12,2          | 8,2   | 5,8   | 35,8          | 232                         |
| 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 :                       |                                               | 853         | 138,70        | 33,20 | 45,50 | 124,40        | 1 035,80                    |
| ИТОГО за день :               |                                               | 1403        | 227,5         | 53,7  | 67,7  | 234,5         | 1757,4                      |
| 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>                |                                               |             |               |       |       |               |                             |
| 302/04                        | Каша пшеничная молочная                       | 200         | 25,7          | 8,3   | 7,6   | 43,2          | 274                         |
| 182                           | Кофейный напиток                              | 200         | 11,3          | 2,3   | 1,6   | 16,2          | 86                          |
| ТТК 323                       | Слойка с сыром                                | 60          | 44,3          | 9,5   | 18,2  | 15,5          | 260,7                       |
| ТТК 4                         | Яблоко                                        | 102         | 20,4          | 0,4   | 0     | 10            | 41,6                        |
| ИТОГО :                       |                                               | 562         | 101,70        | 20,50 | 27,40 | 84,90         | 662,30                      |
| <b>Обед</b>                   |                                               |             |               |       |       |               |                             |
| 19/УДН.К                      | Салат "Новинка" (капуста свеж, зел.гор, яйцо) | 70          | 14,5          | 0,7   | 10,6  | 4,6           | 116,6                       |
| ТТК82                         | Суп картофельный с горохом с курицей          | 200/12,5    | 24,4          | 8,8   | 6,5   | 14,2          | 151,3                       |
| ТТК 462                       | Плов из свинины                               | 230         | 72,2          | 18,4  | 15,7  | 41,6          | 394,3                       |
| 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                       |
| ИТОГО :                       |                                               | 763         | 125,80        | 33,80 | 33,90 | 119,00        | 925,40                      |
| ИТОГО за день :               |                                               | 1325        | 227,5         | 54,3  | 61,3  | 203,9         | 1587,7                      |
| 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 209                       | Запеканка из творога со сгущенкой (80/20)     | 80/20       | 58,8          | 14,1  | 8,3   | 24,9          | 229,6                       |
| 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 :                       |                                               | 600         | 104,80        | 23,90 | 20,70 | 122,80        | 767,50                      |
| <b>Обед</b>                   |                                               |             |               |       |       |               |                             |
| ТТК 67                        | Салат из свежих огурцов                       | 70          | 14,7          | 0,5   | 4,3   | 1,7           | 47,1                        |
| ТТК 98                        | Щи из свежей капусты с курицей и сметаной     | 200/12,5/10 | 28,9          | 4,7   | 7,2   | 7,6           | 111,2                       |
| ТТК 471                       | Макароны с курицей                            | 240         | 64,4          | 22,1  | 17,8  | 39,2          | 405,2                       |
| 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                       |
| ИТОГО :                       |                                               | 785         | 122,70        | 34,40 | 30,90 | 119,20        | 886,60                      |
| ИТОГО за день :               |                                               | 1385        | 227,5         | 58,3  | 51,6  | 242           | 1654,1                      |