

Утверждаю
Директор ООО «Манго Плюс» Р.Р. Латыпов
29.08.2023г

Согласовано
Директор



Меню
для детей
(малообеспеченные;
многодетные),
обучающихся
5-11 классы,
осенне-зимний сезон
(12-18 лет)
2023-2024 г.



Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность (ккал)
1 день Бесплатное питание 67 руб							
1 день		200/10	10	1,7	5,7	7,6	85,5
ТТК 98	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	7,5	4,5	6,1	25	178
302/96	Каша пшеничная вязкая	60	38	10,4	7,8	8,3	138,7
ТТК 234	Котлета домашняя	200	9,5	0,2	0,1	25,4	99
ТТК 110	Компот из яблок	34	2	2,4	0,7	14,6	74,8
ТТК 7	Батон						
	ИТОГО :	654	67,00	19,20	20,40	80,90	576,00
2 день Бесплатное питание 67 руб							
2 день		250	7,5	2,7	3	18,8	115
ТТК 83	Суп картофельный с макаронными изделиями	70	42,35	10,1	12,8	8,6	189,8
ТТК 466	Котлета "Переменка"	160	8	4,6	7,4	25,4	192
304/ТТК	Каша пшенная вязкая	200/7	6	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 93	Чай с лимоном	53	3,15	3,8	1,2	22,7	116,6
ТТК 7	Батон						
	ИТОГО :	740	67,00	21,40	24,40	90,70	674,50
3 день Бесплатное питание 67 руб							
3 день		200	5,6	5,8	5	14,2	125,6
ТТК82	Суп картофельный с горохом	190	53,58	17,5	14,1	31,1	320,8
ТТК 471	Макароны с курицей	200	4	0,2	0	20	77,7
ТТК 95	Чай с сахаром	48	3,82	5	1,1	33,1	161,8
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки						
	ИТОГО :	638	67,00	28,50	20,20	98,40	685,90
4 день Бесплатное питание 67 руб							
4 день		200/10	11,5	1,6	5,6	10,5	97,6
ТТК 100	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	160	15,45	3,4	8,8	23,2	201,6
ТТК 20	Картофельное пюре	60	24,6	8,7	9,1	9,4	152,5
87/08	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	200	11	0,3	0	30,2	117
ТТК 183	Компот из изюма	56	4,45	5,9	1,2	38,6	188,8
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки						
	ИТОГО :	686	67,00	19,90	24,70	111,90	757,50
5 день Бесплатное питание 67 руб							
5 день		200/10	11	2,1	5,8	13,9	116,7
ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	60/50	38,5	7	10	9	154
ТТК 91	Тефтели с рисом в соусе	160	10,1	4,4	4,6	18,3	133,3
ТТК 191	Каша гречневая вязкая	200	4	0,2	0	20	77,7
ТТК 95	Чай с сахаром	57	3,4	4,1	1,3	24,4	125,4
ТТК 7	Батон						
	ИТОГО :	737	67,00	17,80	21,70	85,60	607,10



Номер сборника рецептов	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность (ккал)
6 день Бесплатное питание 67 руб							
ТТК 100	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	11,5	1,6	5,6	10,5	97,6
ТТК 234	Котлета домашняя	60	38	10,4	7,8	8,3	138,7
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	10,5	5,8	4,9	35,5	208,9
ТТК 95	Чай с сахаром	200	4	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	50	3	3,6	1,1	21,4	110
ИТОГО :		670	67,00	21,60	19,40	95,70	632,90

7 день Бесплатное питание 67 руб							
ТТК82	Суп картофельный с горохом	250	7	7,3	6,2	17,7	157
ТТК 146	Суфле "Курочка ряба"	65	43,8	10,4	7,5	6	133,9
304/ТТК	Каша пшенная вязкая	150	7,5	4,4	6,9	23,9	180
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	6	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 7	Батон	45	2,7	3,2	1	19,3	99
ИТОГО :		717	67,00	25,50	21,60	82,10	631,00

8 день Бесплатное питание 67 руб							
147	Суп с макаронными изделиями	250	5	2,3	5	17	122
ТТК 58	Горбуша в омлете	80	44	14,5	11,1	2,5	167,7
ТТК 191	Каша гречневая вязкая	170	10,7	4,6	4,9	19,5	141,7
ТТК 95	Чай с сахаром	200	4	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	55	3,3	4	1,2	23,5	121
ИТОГО :		755	67,00	25,60	22,20	82,50	630,10

9 день Бесплатное питание 67 руб							
134	Суп крестьянский с крупой (пшеничная)	250/10	10	2,7	6,8	14,1	126,9
ТТК 462	Плов из свинины	180	51,1	14,4	12,3	32,6	308,6
ТТК 95	Чай с сахаром	200	4	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	32	1,9	2,3	0,7	13,7	70,4
ИТОГО :		672	67,00	19,60	19,80	80,40	583,60

10 день Бесплатное питание 67 руб							
ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	11	2,1	5,8	13,9	116,7
114	Шницель рыбный натуральный (минтай)	80	28,8	12,8	8,8	8,3	161,7
ТТК 20	Картофельное пюре	150	14,5	3,2	8,3	21,8	189
ТТК183	Компот из сухофруктов	200	8,5	1,6	0,4	34,8	147,8
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	53	4,2	5,6	1,2	36,6	178,7
ИТОГО :		693	67,00	25,30	24,50	115,40	793,90