



«Менго»

Р.Р. Латыпов

Соболева С.С.

Меню

Для организации

питания учащихся в

оздоровительных лагерях

с дневным пребыванием

для детей 7-11 лет

2026г.



19.05.2026

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

1 день

Завтрак

302	Каша пшенная молочная	190	23,1	7,6	7	36,7	241,3
ТТК 355	Ватрушка наливная	100	20,8	8,8	15,3	58,5	405,5
ТТК 16	Какао с молоком	200	22,1	2,9	2,5	24,8	129,8
ТТК 689	Сок Мой	200	28	0	0	24	96
ИТОГО :		690	94,00	19,30	24,80	144,00	872,60

Обед

ТТК 67	Салат из свежих огурцов	70	11,4	0,5	4,3	1,7	47,1
ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	200/10	21,7	7,1	5,7	15,6	142
ТТК 224	Мясо по-албански (грудка куриная)	90	84	21,8	17,7	1,5	252,7
ТТК 41	Макаронные изделия отварные	160	13,2	6,2	5,2	37,9	222,8
ТТК 647	Чай с сахаром с эуфлорином	200	9,9	0	0	20	75,8
ТТК 540	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	63	6,3	6,6	1,5	43,6	214,1
ИТОГО :		793	146,50	42,20	34,40	120,30	954,50

ИТОГО за день :		1483	240,5	61,5	59,2	264,3	1827,1
-----------------	--	------	-------	------	------	-------	--------

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

2 день

Завтрак

302	Каша рисовая молочная	190	26,6	5,8	7,1	40,6	242,1
182	Кофейный напиток	200	9,5	2,3	1,6	16,2	83,9
ТТК 323	Слойка с сыром	70	47,3	11,1	21,2	18,1	304,1
ТТК 4	Яблоко	100	20	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО :		560	103,40	19,60	30,30	84,70	677,10

Обед

364	Салат "Нежный" (капуста свеж, огур свеж, зел гор конс)	70	11,6	1,2	6,9	2,9	78,4
ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	21,3	2,1	5,8	13,9	116,7
ТТК 649	Фрикадельки куриные	90	50,5	16,2	10,3	13,4	208,1
ТТК 231	Соус красный основной	40	1,7	0,3	0,8	2,4	18
ТТК 20	Картофельное пюре	150	31,2	3,3	4,9	22,1	145,6
ТТК183	Компот из сухофруктов с эуфлорином	200	14,9	1,6	0,4	34,8	147,8
ТТК 540	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	59	5,9	6,2	1,4	40,8	200,5
ИТОГО :		819	137,10	30,90	30,50	130,30	915,10

ИТОГО за день :		1379	240,5	50,5	60,8	215	1592,2
-----------------	--	------	-------	------	------	-----	--------

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

3 день

Завтрак

ТТК 209	Запеканка из творога со сгущенкой (80/20)	80/20	63	14,1	8,3	24,9	229,6
ТТК 95	Чай с сахаром	200	5,1	0	0	20	75,8
ТТК 111	Плюшка московская	100	17,1	9,2	12,1	64,7	406
ТТК 4	Яблоко	100	20	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО :		500	105,20	23,70	20,80	119,40	758,40

Обед

ТТК 67	Салат из свежих огурцов	70	11,4	0,5	4,3	1,7	47,1
116/2004	Борщ с фасолью и картофель с курицей со	200/10/10	30,4	5,5	7	18	156,4
ТТК 145	Плов из птицы (индейка)	240	72,7	20,9	18,1	44,4	424,6
ТТК 688	Напиток апельсиновый с эуфлорином	200	15,5	0,2	0	25,7	100,4
ТТК 540	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	53	5,3	5,6	1,3	36,7	180,1
ИТОГО :		783	135,30	32,70	30,70	126,50	908,60

ИТОГО за день :

1283

240,5

56,4

51,5

245,9

1667

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

4 день

Завтрак

302	Каша манная молочная	220	26,5	8	8,2	44,9	285,1
739/96	Слойка со сгущенкой	80	39,2	5,4	18,2	38,2	336,5
ТТК 690	Йогурт	200	36	6,4	3	22,6	142
ИТОГО :		500	101,70	19,80	29,40	105,70	763,60

Обед

ТТК 70	Салат Картофельный с соленым огурцом	60	12,7	0,8	9,1	5,2	106,5
ТТК 83	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200/12,5	26	5,3	4,4	16,6	126,9
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	90	59,5	14,2	12,5	5,3	181,1
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	14,3	9	5,5	47,2	277,1
ТТК 160э	Компот из изюма и кураги с эуфлорином	200	20,2	0,7	0	28,8	113
ТТК 540	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	61	6,1	6,4	1,5	42,2	207,3
ИТОГО :		774	138,80	36,40	33,00	145,30	1 011,90

ИТОГО за день :

1274

240,5

56,2

62,4

251

1775,5

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

5 день

Завтрак

ТТК 42	Макароны с сыром	180	27,7	9,7	8,7	39,8	276,2
ТТК 94	Чай с молоком	200	9,9	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 215	Коржик молочный	75	22,1	9,9	9,9	44,2	291
ТТК 689	Сок Мой	200	28	0	0	24	96
ИТОГО :		655	87,70	21,10	20,20	123,80	744,20

Обед

ТТК 66	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	14,2	0,5	5,9	1,7	62,4
134/2004	Суп крестьянский с курицей и сметаной	200/10/5	21,7	4,6	6,2	11,1	116,9
ТТК 146	Суфле "Куручка ряба"	90	60,7	14,6	10,4	9	188,4
ТТК 20	Картофельное пюре	150	31,2	3,3	4,9	22,1	145,6
ТТК 184	Напиток из плодов шиповника с эуфлорином	200	18,5	0,8	0	32	127
ТТК 540	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	65	6,5	6,9	1,6	45	220,9
ИТОГО :		780	152,80	30,70	29,00	120,90	861,20

ИТОГО за день :

1435

240,5

51,8

49,2

244,7

1605,4

	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)
6 день		Завтрак					
302	Каша пшенная молочная	210	25,6	8,4	7,8	40,5	266,7
ТТК 323	Слойка с сыром	70	47,3	11,1	21,2	18,1	304,1
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	9,1	0,1	0	15,2	59,2
ТТК 4	Яблоко	103	20,6	0,4	0,4	10,1	48,4
ИТОГО :		590	102,60	20,00	29,40	83,90	678,40

Обед							
ТТК 66	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	14,2	0,5	5,9	1,7	62,4
ТТК 83	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200/12,5	26	5,3	4,4	16,6	126,9
ТТК 534	Биточки фермерские (90 гр)	90	67,8	14,7	11,8	10,3	204
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	14,3	9	5,5	47,2	277,1
ТТК 647	Чай с сахаром с эуфлорином	200	9,9	0	0	20	75,8
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	57	5,7	6	1,3	39,3	192,1
ИТОГО :		770	137,90	35,50	28,90	135,10	938,30

ИТОГО за день :		1360	240,5	55,5	58,3	219	1616,7
-----------------	--	------	-------	------	------	-----	--------

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

7 день		Завтрак					
196	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	29,9	9,2	10,2	44	303,2
ТТК 355	Ватрушка наливная	90	18,7	7,9	13,7	52,6	364,9
182	Кофейный напиток	200	9,5	2,3	1,6	16,2	83,9
ТТК 689	Сок Мой	200	28	0	0	24	96
ИТОГО :		700	86,10	19,40	25,50	136,80	848,00

Обед							
ТТК 72	Салат "Сезонный" (капуста свеж, огур свежий)	90	10,8	0,9	9,1	7	109,6
ТТК 56	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	200/10/10	31,4	4,5	7	13,9	137,5
438/2004	Азу с курицей	220	91	23,2	10,9	20,6	274
ТТК183	Компот из сухофруктов с эуфлорином	200	14,9	1,6	0,4	34,8	147,8
ТТК 540	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	63	6,3	6,6	1,5	43,6	214,1
ИТОГО :		793	154,40	36,80	28,90	119,90	883,00

ИТОГО за день :		1493	240,5	56,2	54,4	256,7	1731
-----------------	--	------	-------	------	------	-------	------