



«Манго»

Р.Р. Латыпов

Соболева С.С.

Меню

Для организации

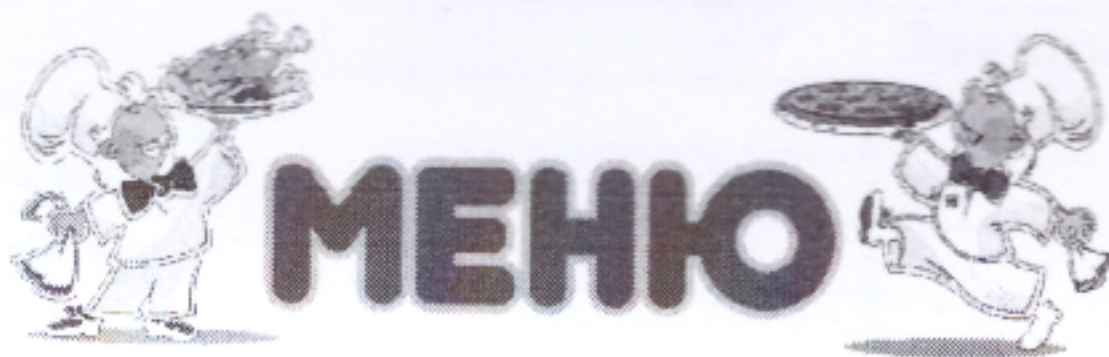
питания учащихся в

оздоровительных лагерях

с дневным пребыванием

для детей 12-18 лет

2026 г.



20.05.2026

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

1 день
Завтрак

302	Каша пшенная молочная	220	23,1	8,8	8,1	42,5	279,4
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 7	Батон	30	2,1	2,4	0,7	15,7	78,5
ИТОГО :		550	68,10	22,90	26,60	141,50	893,20

Обед

ТТК 67	Салат из свежих огурцов	100	11,4	0,8	6,1	2,4	67,2
ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	250/12,5	21,7	10,3	7,7	17,7	182,7
ТТК 224	Мясо по-албански (грудка куриная)	100	84	24,3	19,7	1,6	280,7
ТТК 41	Макаронные изделия отварные	180	13,2	7	5,9	42,6	250,6
ТТК 647	Чай с сахаром с эуфлорином	200	9,9	0	0	20	75,8
ТТК 540	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	45	4,2	4,7	1,1	31,1	152,9
ТТК 689	Сок Мой	200	28	0	0	24	96
ИТОГО :		1 088	172,40	47,10	40,50	139,40	1 105,90

ИТОГО за день : 1638 240,5 70 67,1 280,9 1999,1

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

2 день
Завтрак

302	Каша рисовая молочная	230	28,6	7	8,6	49,2	293,1
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 7	Батон	50	3,5	4,1	1,1	26,2	130,8
ИТОГО :		550	88,90	24,50	32,50	109,70	811,90

Обед

364	Салат "Нежный" (капуста свеж, огур свеж, зел гор конс)	100	16,7	1,7	9,9	4,1	112
ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	25,5	2,5	7,1	17,3	142,2
ТТК 649	Фрикадельки куриные	100	56,1	18	11,5	14,8	231,2
ТТК 231	Соус красный основной	50	2,2	0,4	1	3	22,6
ТТК 20	Картофельное пюре	180	31,2	3,9	5,9	26,5	174,7
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	50	5	5,3	1,2	34,6	169,9
ИТОГО :		940	151,60	33,40	37,00	135,10	1 000,40

ИТОГО за день : 1490 240,5 57,9 69,5 244,8 1812,3

	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)
Завтрак							
	Запеканка из творога	100	53,5	16,4	8,3	17,1	206,9
612	Сгущенное молоко (порц)	30	15,4	2,2	2,6	16,8	96
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	120	20	0,5	0,5	11,8	56,4
ИТОГО :		550	111,10	28,30	23,50	130,40	841,10

Обед							
ТТК 67	Салат из свежих огурцов	100	11,4	0,8	6,1	2,4	67,2
116/2004	Борщ с фасолью и картофель со сметаной	250/10	24,3	3,9	6,9	22,3	165,8
ТТК 145	Плов из птицы (индейка)	250	72,7	21,7	18,9	46,2	442,3
ТТК 688	Напиток апельсиновый с эуфлорином	200	15,5	0,2	0	25,7	100,4
ТТК 540	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	60	5,5	6,3	1,4	41,5	203,9
ИТОГО :		870	129,40	32,90	33,30	138,10	979,60

ИТОГО за день :		1420	240,5	61,2	56,8	268,5	1820,7
-----------------	--	------	-------	------	------	-------	--------

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
ТТК 7	Батон	50	3,5	4,1	1,1	26,2	130,8
ИТОГО :		550	105,20	23,90	30,50	131,90	894,40

Обед							
ТТК 70	Салат Картофельный с соленым огурцом	100	10,7	1,3	15,2	8,7	177,5
83	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/12,5	26	5,9	5,1	20,7	152,2
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	100	59,5	15,8	13,9	5,9	201,3
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	180	14,3	10,9	6,6	56,6	332,5
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	50	4,6	5,3	1,2	34,6	169,9
ИТОГО :		893	135,30	39,90	42,00	155,30	1 146,40

ИТОГО за день :		1443	240,5	63,8	72,5	287,2	2040,8
-----------------	--	------	-------	------	------	-------	--------

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

5 день Завтрак							
ТТК 42	Макаронны 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	100	22,1	13,2	13,2	58,9	387,9
ТТК 689	Сок Мой	200	28	0	0	24	96
ИТОГО :		680	87,70	24,40	23,50	138,50	841,10

Обед							
ТТК 66	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	15,7	0,8	9,9	2,8	104
ТТК 134	Суп крестьянский с курицей со сметаной с крупой (пшеничная)	250/12,5/10	21,7	5,7	8,3	14,2	152,6
ТТК 146	Суфле "Куручка ряба"	100	60,7	16,2	11,6	10	209,3
ТТК 20	Картофельное пюре	180	31,2	3,9	5,9	26,5	174,7
ТТК 184	Напиток из плодов шиповника с эуфлорином	200	18,5	0,8	0	32	127
ТТК 540	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	5	5,3	1,2	34,6	169,9
ИТОГО :		903	152,80	32,70	36,90	120,10	937,50

ИТОГО за день :		1583	240,5	57,1	60,4	258,6	1778,6
-----------------	--	------	-------	------	------	-------	--------

Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)
Завтрак						
Каша пшенная молочная	230	25,4	9,2	8,5	44,4	292,1
Слойка с сыром	70	47,3	11,1	21,2	18,1	304,1
Чай с лимоном	200/7	9,1	0,1	0	15,2	59,2
Батон	50	3,5	4,1	1,1	26,2	130,8
ИТОГО :	557	85,30	24,50	30,80	103,90	786,20

Обед						
Салат из свежих огурцов и помидоров	100	23,7	0,8	9,9	2,8	104
Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250/12,5	29,4	5,9	5,1	20,7	152,2
Биточки фермерские (90 гр)	100	67,8	16,3	13,1	11,4	226,7
Каша гречневая рассыпчатая	180	17,1	10,9	6,6	56,6	332,5
Соус красный основной	50	2,2	0,4	1	3	22,6
Чай с сахаром с эуфлорином	200	9,9	0	0	20	75,8
Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	51	5,1	5,4	1,1	35,2	171,9
ИТОГО :	944	155,20	39,70	36,80	149,70	1 085,70

ИТОГО за день :	1501	240,5	64,2	67,6	253,6	1871,9
-----------------	------	-------	------	------	-------	--------

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

7 день		Завтрак				воды	(ккал)
302/04	Каша пшеничная молочная	220	26,8	9,1	8,4	47,5	301,4
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 7	Батон	40	2,8	3,3	0,9	21	104,6
ИТОГО :		550	57,80	22,60	24,60	137,30	854,80

		Обед					
ТТК 72	Салат "Сезонный" (капуста свеж, огурец свежий)	120	10,8	1,2	12,1	9,3	146,1
ТТК 56	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	250/12,5/10	32	5,3	7,4	15,6	151
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	60	6	6,3	1,4	41,5	203,9
ТТК 689	Сок Мой	200	28	0	0	24	96
ИТОГО :		1 073	182,70	37,60	32,20	145,80	1 018,80

ИТОГО за день :	1623	240,5	60,2	56,8	283,1	1873,6
-----------------	------	-------	------	------	-------	--------

Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность (ккал)
Завтрак						
Каша "Дружба"	230	25,8	8,3	9,2	49	307,7
К 16 Какао с молоком	200	22,1	2,9	2,5	24,8	129,8
ТТК 707 Слойка с куриной грудкой	75	43,1	9	16,3	19,9	260,1
ТТК 7 Батон	45	2,2	3,7	1	23,6	117,7
ИТОГО :	550	93,20	23,90	29,00	117,30	815,30

Обед						
364 Салат "Нежный" (капуста свеж, огур свеж, зел гор конс)	100	10	1,7	9,9	4,1	112
ТТК82 Суп картофельный с горохом с курицей	250/12,5	21,7	10,3	7,7	17,7	182,7
ТТК 462 Плов из свинины	250	72,7	20	17,1	45,2	428,6
473/16 Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	10,4	0,6	0	24,1	94,7
ТТК 540 Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	45	4,5	4,7	1,1	31,1	152,9
ТТК 689 Сок Мой	200	28	0	0	24	96
ИТОГО :	1 058	147,30	37,30	35,80	146,20	1 066,90

ИТОГО за день :	1608	240,5	61,2	64,8	263,5	1882,2
-----------------	------	-------	------	------	-------	--------

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

9 день Завтрак						
302 Каша рисовая молочная	230	26	7	8,6	49,2	293,1
ТТК 7 Батон	40	2,8	3,3	0,9	21	104,6
ТТК 201 Рогалик обсыпной с вареной сгущенкой	100	26,8	8,1	10,7	60,2	367,2
ТТК 690 Йогурт	200	36	6,4	3	22,6	142
ИТОГО :	570	91,60	24,80	23,20	153,00	906,90

Обед						
ТТК 67 Салат из свежих огурцов	100	14,7	0,8	6,1	2,4	67,2
116/2004 Борщ с фасолью и картоф со сметаной	250/10	20,3	3,9	6,9	22,3	165,8
ТТК 400 Котлета "Нежность"	100	64,2	18,3	12	16,1	243
ТТК 20 Картофельное пюре	180	33,2	3,9	5,9	26,5	174,7
ТТК 647 Чай с сахаром с эуфлорином	200	9,9	0	0	20	75,8
ТТК 540 Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	40	4	4,2	1	27,7	135,9
ТТК 7 Батон	40	2,6	3,3	0,9	21	104,6
ИТОГО :	920	148,90	34,40	32,80	136,00	967,00

ИТОГО за день :	1490	240,5	59,2	56	289	1873,9
-----------------	------	-------	------	----	-----	--------

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

10 день Завтрак						
ТТК 54 Пудинг из творога	100	43,5	13,7	6,6	24,7	209,2
ТТК 612 Сгущенное молоко (порц)	30	15,4	2,2	2,6	16,8	96
ТТК 111 Плюшка московская	100	15,5	9,2	12,1	64,7	406
ТТК 94 Чай с молоком	200	9,9	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 4 Яблоко	120	20	0,5	0,5	11,8	56,4
ИТОГО :	550	104,30	27,10	23,40	133,80	848,60

Обед						
ТТК 66 Салат из свежих огурцов и помидоров	110	21,3	0,9	10,9	3,1	114,4
98 Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	250/12,5/10	25,8	5	8,3	9,4	128,8
ТТК 222 Гуляш из куриных грудок	50/50	55	16,9	5,4	3,4	129,5
ТТК 41 Макароны изделия отварные	190	13,2	7,3	6,2	45	264,6
ТТК 160 Компот из изюма и кураги	200	15,4	0,8	0,1	31,7	125,4
ТТК 540 Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	61	5,5	6,4	1,5	42,2	207,3
ИТОГО :	934	136,20	37,30	32,40	134,80	970,00

ИТОГО за день :	1484	240,5	64,4	55,8	268,6	1818,6
-----------------	------	-------	------	------	-------	--------