

«Утверждаю»

Генеральный Директор ООО «Манго»

Р.Р. Латыпов

17.05.2024



## *Меню*

*для организации питания  
учащихся в оздоровительных лагерях  
с дневным пребыванием  
на 2024 год  
для детей 7-11 лет*



Номер сборника рецептов	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность (ккал)
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
ТТК 26	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	25,1	8,1	10,8	39,9	290
182	Кофейный напиток	200	9,7	2,3	1,6	16,2	86
ТТК 253	Сдоба со сгущенкой	75	13,8	6,1	3	37,4	201,8
ИТОГО :		485	48,60	16,50	15,40	93,50	577,80
<b>Обед</b>							
ТТК 67	Салат из свежих огурцов	100	19	0,7	6	2,3	66
ТТК 100	Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	200/12,5/10	25,4	4,6	7,2	10,5	123,3
ТТК 91	Тефтели с рисом в соусе	90/50	57,2	10,5	15	13,5	231
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	10,5	5,8	4,9	35,5	208,9
ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	8,5	0,3	0,1	20,2	79
ТТК 7	Батон	50	2,5	4,1	1,1	26,2	130,8
ТТК 202	Булочка "Здоровье" из ржаной муки	31	2,3	3,3	0,7	21,4	104,5
	Сок Сады придонья	1	21	0	0	23	92
ИТОГО :		895	146,40	29,30	35,00	152,60	1 035,50
ИТОГО за день :		1 380	195,00	45,80	50,40	246,10	1 613,30

Номер сборника рецептов	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
ТТК 27	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	30	6,3	10,2	44,2	285,4
ТТК 16	Какао с молоком	200	16,9	3,6	2,7	22,9	127
ТТК 215	Коржик молочный	75	19,1	4,6	6,4	42	242
ТТК 4	Яблоко	130	23,4	0,5	0	12,7	53
ИТОГО :		615	89,40	15,00	19,30	121,80	707,40
<b>Обед</b>							
364	Салат "Нежный" (капуста свеж, огур свеж, зел гор конс)	100	17,1	1,7	9,9	4,1	112
ТТК 83	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200/12,5	18,1	5,1	3,9	15,1	117,7
ТТК 58	Минтай в омлете	90	36,1	12	7,2	3,2	125,1
ТТК 20	Картофельное пюре	150	19,3	3,2	8,3	21,8	189
ТТК 183	Компот из изюма	200	10,5	0,3	0	30,2	117
ТТК 7	Батон	45	2,25	3,7	1	23,6	117,7
ТТК 202	Булочка "Здоровье" из ржаной муки	30	2,25	3,2	0,7	20,7	101,1
ИТОГО :		828	105,60	29,20	31,00	118,70	879,60
ИТОГО за день :		1 443	195,00	44,20	50,30	240,50	1 587,00

**А.С. Орлов**  
 20\_\_ г.

Номер сборника рецептов	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность (ккал)
<b>Завтрак</b>							



ИТОГО :		475	50,90	18,50	15,80	80,60	542,00
---------	--	-----	-------	-------	-------	-------	--------

**Обед**

ТТК 68	Салат из свежих помидоров	70	22,75	0,7	4,3	2,5	51,8
ТТК 98	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	200/12,5/10	22,9	4,7	9,9	18,7	111,2
438/2004	Азу с курицей	200	64,5	21,1	0	24,1	249,1
473/16	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	8,5	0,6	0	24,1	94,7
ТТК 7	Батон	50	2,5	4,1	1,1	26,2	130,8
ТТК 202	Булочка "Здоровье" из ржаной муки	26	1,95	2,7	0,6	17,9	87,6
	Сок Сады придонья	1	21	0	0	23	92
ИТОГО :		770	144,10	33,90	23,10	120,00	817,20

ИТОГО за день :		1 245	195,00	52,40	38,90	200,60	1 359,20
-----------------	--	-------	--------	-------	-------	--------	----------

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

**4 день**

**Завтрак**

302	Каша манная молочная	200	21	7,2	6,5	37,5	238
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,7	0,2	0	20	77,7
ТТК 502	Бутерброд с сыром	40/20	20,7	8,5	6,2	21	173,7
ТТК 4	Яблоко	130	23,4	0,5	0	12,7	53
ИТОГО :		590	68,80	16,40	12,70	91,20	542,40

**Обед**

72	Салат "Сезонный" (капуста свеж, огур свеж, лук реп)	100	13,3	1,1	4,5	7,8	75
ТТК 56	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	200/12,5/10	23,4	5	7,3	13,9	142,4
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	12	8,2	5,8	35,8	232
ТТК 231	Соус красный основной	50	1,8	0,4	0,9	2,9	22
ТТК 234	Котлета домашняя	90	57,5	15,6	11,6	12,5	208
ТТК 313	Компот из яблок и черноплодной рябины	200	12	0,4	0,1	17,4	70
ТТК 7	Батон	50	2,5	4,1	1,1	26,2	130,8
ТТК 202	Булочка "Здоровье" из ржаной муки	50	3,7	5,3	1,1	34,5	168,5
ИТОГО :		913	126,20	40,10	32,40	151,00	1 048,70

ИТОГО за день :		1 503	195,00	56,50	45,10	242,20	1 591,10
-----------------	--	-------	--------	-------	-------	--------	----------

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

**5 день**

**Завтрак**

190	Каша "Дружба"	200	22,7	6,5	10	36,2	261
ТТК 184	Напиток из плодов шиповника	200	11,6	0,6	0,2	27	111
739/96	Слойка со сгущенкой	75	33,5	5,9	10,8	16	182
ИТОГО :		475	67,80	13,00	21,00	79,20	554,00

**Обед**

ТТК 62	Салат из квашеной капусты без лука	80	10,2	1,3	4	6,1	66,4
ТТК 82	Суп картофельный с горохом с курицей	200/12,5	17,7	8,8	6,5	14,2	151,3
ТТК 145	Плов из птицы (индейка)	200	62,64	17,4	15,1	37	353,8
ТТК 110	Компот из яблок	200	11,2	0,2	0,1	25,4	99
ТТК 7	Батон	50	2,5	4,1	1,1	26,2	130,8
ТТК 202	Булочка "Здоровье" из ржаной муки	26	1,96	2,7	0,6	17,9	87,6
	Сок Сады придонья	1	21	0	0	23	92
ИТОГО :		770	127,20	34,50	27,40	149,80	980,90

ИТОГО за день :		1 245	195,00	47,50	48,40	229,00	1 534,90
-----------------	--	-------	--------	-------	-------	--------	----------



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

6 день

## Завтрак

302	Каша овсяная молочная	200	28,4	7,9	8,6	34	245
ТТК 502	Бутерброд с сыром	40/20	20,7	8,5	6,2	21	173,7
ТТК 16	Какао с молоком	200	16,9	3,6	2,7	22,9	127
ИТОГО :		460	66,00	20,00	17,50	77,90	545,70

## Обед

ТТК 66	Салат из свежих огурцов и помидоров	70	17,85	0,6	6,9	2	72,8
ТТК 92	Уха со взбитым яйцом (минтай)	200	13,9	5	3,3	10,6	92,8
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	10,5	5,8	4,9	35,5	208,9
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	90	50,55	13,7	19,6	5,4	252,9
ТТК 183	Компот из изюма	200	10,5	0,3	0	30,2	117
ТТК 7	Батон	50	2,5	4,1	1,1	26,2	130,8
ТТК 202	Булочка "Здоровье" из ржаной муки	30	2,2	3,2	0,7	20,7	101,1
	Сок Сады придонья	1	21	0	0	23	92
ИТОГО :		791	129,00	32,70	36,50	153,60	1 068,30

ИТОГО за день :

1 251

195,00

52,70

54,00

231,50

1 614,00

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

7 день

## Завтрак

302	Каша рисовая молочная	200	25,1	5,5	6,4	38,8	236
182	Кофейный напиток	200	9,7	2,3	1,6	16,2	86
ТТК	Слойка Бантик	50	15,7	2,9	14,5	23,5	234,6
ИТОГО :		450	50,50	10,70	22,50	78,50	556,60

## Обед

ТТК 45	Огурец свежий	60	10,8	0,5	0	2	9,6
ТТК 100	Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	200/12,5/10	25,4	4,6	7,2	10,5	123,3
ТТК 479	Котлета из индейки	90	59,4	18,2	7,3	12	158,5
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	160	12,8	8,7	6,2	38,2	247,5
ТТК 231	Соус красный основной	50	1,8	0,4	0,9	2,9	22
473/16	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	8,5	0,6	0	24,1	94,7
ТТК 7	Батон	48	2,4	3,9	1,1	25,1	125,5
ТТК 4	Яблоко	130	23,4	0,5	0	12,7	53
ИТОГО :		961	144,50	37,40	22,70	127,50	834,10

ИТОГО за день :

1 411

195,00

48,10

45,20

206,00

1 390,70

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

8 день

## Завтрак

ТТК 501	Манник	110	40,9	6,1	15,4	52,6	370,8
ТТК	Сгущенное молоко (порц)	20	8,6	1,4	1,7	11,2	64
ТТК 94	Чай с молоком	200	7,7	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 4	Яблоко	130	23,4	0,5	0	12,7	53
ИТОГО :		460	80,60	9,50	18,70	92,30	568,80

## Обед

72	Салат "Сезонный" (капуста свеж, огур свеж, лук реп)	100	13,3	1,1	4,5	7,8	75
ТТК 83	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200/12,5	18,1	5,1	3,9	15,1	117,7
87/08	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	100	45,5	14,5	15,1	15,6	254,1
ТТК 20	Картофельное пюре	150	19,3	3,2	8,3	21,8	189
ТТК 160	Компот из изюма и кураги	200	12	0,7	0	28,8	113
ТТК 7	Батон	50	2,5	4,1	1,1	26,2	130,8
ТТК 202	Булочка "Здоровье" из ржаной муки	50	3,7	5,3	1,1	34,5	168,5
ИТОГО :		863	134,00	34,00	34,00	149,80	1 048,10

ИТОГО за день :

1 323

195,00

43,50

52,70

242,10

1 616,90





Номер сборника рецептов	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность (ккал)
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
190	Каша "Дружба"	200	22,7	6,5	10	36,2	261
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,7	0,2	0	20	77,7
210	Сырная палочка	50	14,7	3,2	5	19,4	137
ИТОГО :		450	41,10	9,90	15,00	75,60	475,70
<b>Обед</b>							
ТТК 68	Салат из свежих помидоров	70	22,75	0,7	4,3	2,5	51,8
ТТК 98	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	200/12,5/10	22,9	4,7	7,2	7,6	111,2
81/08	Фрикадельки "Петушок"	100	55	14,3	17,1	9,5	247,3
ТТК 57	Рис припущенный	150	15,7	3,5	4,2	35,3	196,5
ТТК 231	Соус красный основной	50	1,8	0,4	0,9	2,9	22
ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	8,5	0,3	0,1	20,2	79
ТТК 7	Батон	50	2,5	4,1	1,1	26,2	130,8
ТТК 202	Булочка "Здоровье" из ржаной муки	50	3,75	5,3	1,1	34,5	168,5
	Сок Сады придонья	1	21	0	0	23	92
ИТОГО :		894	153,90	33,30	36,00	161,70	1 099,10
ИТОГО за день :		1 344	195,00	43,20	51,00	237,30	1 574,80
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
ТТК 42	Макаронны с сыром	200	25,6	9,2	7,7	36,5	256
ТТК 184	Напиток из плодов шиповника	200	11,6	0,6	0,2	27	111
ТТК 50	Пирожок печеный с яйцом	75	16	7,2	7	24,8	192
ИТОГО :		475	53,20	17,00	14,90	88,30	559,00
<b>Обед</b>							
ТТК 62	Салат из квашеной капусты без лука	90	11,5	1,4	4,5	6,8	74,7
ТТК 56	Рассольник Ленинградский с мясом индейки со сметаной	200/12,5/10	23,4	5,7	7	13,9	143,4
ТТК 15	Запеканка картофельная с мясом	200	80	20	19,6	33	396
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,7	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	44	2,2	3,6	1	23,1	115,1
	Сок Сады придонья 0,2л	0	21	0	0	23	92
ИТОГО :		757	141,80	30,90	32,10	119,80	898,90
ИТОГО за день :		1 232	195,00	47,90	47,00	208,10	1 457,90

Нач. лагеря Вишарова В.О. М.

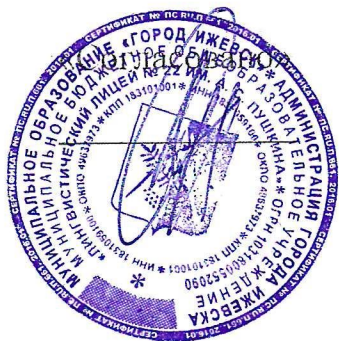


«Утверждаю»

Генеральный Директор ООО «Манго»

Е.Р. Латыпов

17.05.2024



# Меню

*для организации питания  
учащихся в оздоровительных лагерях  
с дневным пребыванием  
на 2024 год  
для детей 12-18 лет*





Номер сборника рецептов	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность (ккал)
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
ТТК 26	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	25,1	8,1	10,8	39,9	290
182	Кофейный напиток	200	9,7	2,3	1,6	16,2	86
ТТК 253	Сдоба со сгущенкой	75	13,8	6,1	3	37,4	201,8
<b>ИТОГО :</b>		<b>485</b>	<b>48,60</b>	<b>16,50</b>	<b>15,40</b>	<b>93,50</b>	<b>577,80</b>
<b>Обед</b>							
ТТК 67	Салат из свежих огурцов	100	19	0,7	6	2,3	66
ТТК 100	Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	250/12,5/10	25,4	5,8	9	13,1	154,1
ТТК 91	Тефтели с рисом в соусе	140	57,2	10,5	15	13,5	231
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	180	10,5	7	5,9	42,6	250,7
ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	8,5	0,3	0,1	20,2	79
ТТК 7	Батон	50	2,5	4,1	1,1	26,2	130,8
ТТК 202	Булочка "Здоровье" из ржаной муки	31	2,3	3,3	0,7	21,4	104,5
	Сок Сады придонья, 1уп/200	1/200	21	0	0	23	92
<b>ИТОГО :</b>		<b>1174</b>	<b>146,40</b>	<b>31,7</b>	<b>37,8</b>	<b>162,3</b>	<b>1108,1</b>
<b>ИТОГО за день :</b>		<b>1659</b>	<b>195,00</b>	<b>48,2</b>	<b>53,2</b>	<b>255,8</b>	<b>1685,9</b>

Номер сборника рецептов	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
ТТК 27	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	30	6,3	10,2	44,2	285,4
ТТК 16	Какао с молоком	200	16,9	3,6	2,7	22,9	127
ТТК 215	Коржик молочный	75	19,1	4,6	6,4	42	242
ТТК 4	Яблоко	130	23,4	0,5	0	12,7	53
<b>ИТОГО :</b>		<b>615</b>	<b>89,40</b>	<b>15,00</b>	<b>19,30</b>	<b>121,80</b>	<b>707,40</b>
<b>Обед</b>							
364	Салат "Нежный" (капуста свеж, огур свеж, зел гор конс)	100	17,1	1,7	9,9	4,1	112
ТТК 83	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/12,5	18,1	6,4	4,9	18,9	147,1
ТТК 58	Минтай в омлете	100	36,1	13,3	8	3,6	139
ТТК 20	Картофельное пюре	180	19,3	3,8	10	26,2	226,8
ТТК 183	Компот из изюма	200	10,5	0,3	0	30,2	117
ТТК 7	Батон	45	2,25	3,7	1	23,6	117,7
ТТК 202	Булочка "Здоровье" из ржаной муки	30	2,25	3,2	0,7	20,7	101,1
<b>ИТОГО :</b>		<b>917,5</b>	<b>105,60</b>	<b>32,4</b>	<b>34,5</b>	<b>127,3</b>	<b>960,7</b>
<b>ИТОГО за день :</b>		<b>1532,5</b>	<b>195,00</b>	<b>47,4</b>	<b>53,8</b>	<b>249,1</b>	<b>1668,1</b>



Номер сборника рецептов	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность (ккал)
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							

ИТОГО :	475	50,90	18,50	15,80	80,60	542,00
---------	-----	-------	-------	-------	-------	--------

**Обед**

ТТК 68	Салат из свежих помидоров	100	22,75	1	6,1	3,6	
ТТК 98	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	250/12,5/10	22,9	5,9	9	9,5	139
438/2004	Азу с курицей	250	64,5	26,4	12,4	23,4	311,4
473/16	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	8,5	0,6	0	24,1	94,7
ТТК 7	Батон	50	2,5	4,1	1,1	26,2	130,8
ТТК 202	Булочка "Здоровье" из ржаной муки	26	1,95	2,7	0,6	17,9	87,6
	Сок Сады придонья, 1уп/200	1/200	21	0	0	23	92
ИТОГО :		1098,5	144,10	40,7	29,2	127,7	929,5

**КОПИЯ**

ИТОГО за день :	1 245	195,00	59,2	45	208,3	1471,5
-----------------	-------	--------	------	----	-------	--------

Номер сборника рецептов	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
-------------------------	-------------------	---------	------------	-------	------	----------	---------------------

**4 день**

**Завтрак**

302	Каша манная молочная	200	21	7,2	6,5	37,5	238
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,7	0,2	0	20	77,7
ТТК 502	Бутерброд с сыром	40/20	20,7	8,5	6,2	21	173,7
ТТК 4	Яблоко	130	23,4	0,5	0	12,7	53
ИТОГО :		590	68,80	16,40	12,70	91,20	542,40

**Обед**

72	Салат "Сезонный" (капуста свеж, огур свеж, лук реп)	100	13,3	1,1	4,5	7,8	75
ТТК 56	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	250/12,5/10	23,4	6,3	9,1	17,4	178
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	180	12	9,8	10	43	278,4
ТТК 231	Соус красный основной	50	1,8	0,4	0,9	2,9	22
ТТК 234	Котлета домашняя	100	57,5	17,3	12,9	13,9	231,1
ТТК 313	Компот из яблок и черноплодной рябины	200	12	0,4	0,1	17,4	70
ТТК 7	Батон	50	2,5	4,1	1,1	26,2	130,8
ТТК 202	Булочка "Здоровье" из ржаной муки	50	3,7	5,3	1,1	34,5	168,5
ИТОГО :		1002,5	126,20	44,7	39,7	163,1	1153,8

ИТОГО за день :	1592,5	195,00	61,1	52,4	254,3	1696,2
-----------------	--------	--------	------	------	-------	--------

Номер сборника рецептов	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
-------------------------	-------------------	---------	------------	-------	------	----------	---------------------

**5 день**

**Завтрак**

190	Каша "Дружба"	200	22,7	6,5	10	36,2	261
ТТК 184	Напиток из плодов шиповника	200	11,6	0,6	0,2	27	111
739/96	Слойка со сгущенкой	75	33,5	5,9	10,8	16	182
ИТОГО :		475	67,80	13,00	21,00	79,20	554,00

**Обед**

ТТК 62	Салат из квашеной капусты без лука	100	10,2	1,6	5	7,6	83
ТТК 82	Суп картофельный с горохом с курицей	250/12,5	17,7	8,8	6,5	14,2	151,3
ТТК 145	Плов из птицы (индейка)	250	62,64	21,7	18,9	46,3	442,25
ТТК 110	Компот из яблок	200	11,2	0,2	0,1	25,4	99
ТТК 7	Батон	50	2,5	4,1	1,1	26,2	130,8
ТТК 202	Булочка "Здоровье" из ржаной муки	26	1,96	2,7	0,6	17,9	87,6
	Сок Сады придонья, 1уп/200	1/200	21	0	0	23	92
ИТОГО :		1062,5	127,20	39,1	32,2	160,6	1085,95

ИТОГО за день :	1537,5	195,00	52,1	53,2	239,8	1639,95
-----------------	--------	--------	------	------	-------	---------





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

**КОПИЯ**

**6 день**

**Завтрак**

302	Каша овсяная молочная	200	28,4	7,9	8,6	34	245
ТТК 502	Бутерброд с сыром	40/20	20,7	8,5	6,2	21	173,7
ТТК 16	Какао с молоком	200	16,9	3,6	2,7	22,9	127
<b>ИТОГО :</b>		<b>460</b>	<b>66,00</b>	<b>20,00</b>	<b>17,50</b>	<b>77,90</b>	<b>545,70</b>

**Обед**

ТТК 66	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	17,85	0,8	9,9	2,9	104
ТТК 92	Уха со взбитым яйцом (минтай)	250	13,9	6,3	4,1	13,3	116
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	180	10,5	7	5,9	42,6	250,7
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	100	50,55	15,2	21,8	6	281
ТТК 183	Компот из изюма	200	10,5	0,3	0	30,2	117
ТТК 7	Батон	50	2,5	4,1	1,1	26,2	130,8
ТТК 202	Булочка "Здоровье" из ржаной муки	30	2,2	3,2	0,7	20,7	101,1
	Сок Сады придонья, 1уп/200	1/200	21	0	0	23	92
<b>ИТОГО :</b>		<b>1110</b>	<b>129,00</b>	<b>36,9</b>	<b>43,5</b>	<b>164,9</b>	<b>1192,6</b>

**ИТОГО за день :** **1570** **195,00** **56,9** **61** **242,8** **1738,3**

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

**7 день**

**Завтрак**

302	Каша рисовая молочная	200	25,1	5,5	6,4	38,8	236
182	Кофейный напиток	200	9,7	2,3	1,6	16,2	86
ТТК	Слойка Бантик	50	15,7	2,9	14,5	23,5	234,6
<b>ИТОГО :</b>		<b>450</b>	<b>50,50</b>	<b>10,70</b>	<b>22,50</b>	<b>78,50</b>	<b>556,60</b>

**Обед**

ТТК 45	Огурец свежий	100	10,8	0,8	0	3,3	16
ТТК 100	Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	250/12,5/10	25,4	4,6	7,2	10,5	123,3
ТТК 479	Котлета из индейки	100	59,4	20,2	8,1	13,3	176,1
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	180	12,8	9,8	10	43	278,4
ТТК 231	Соус красный основной	50	1,8	0,4	0,9	2,9	22
473/16	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	8,5	0,6	0	24,1	94,7
ТТК 7	Батон	48	2,4	3,9	1,1	25,1	125,5
ТТК 4	Яблоко	130	23,4	0,5	0	12,7	53
<b>ИТОГО :</b>		<b>1080,5</b>	<b>144,50</b>	<b>40,8</b>	<b>27,3</b>	<b>134,9</b>	<b>889</b>

**ИТОГО за день :** **1530,5** **195,00** **51,5** **49,8** **213,4** **1445,6**

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

**8 день**

**Завтрак**

ТТК 501	Манник	150	40,9	8,3	21	71,7	505,6
ТТК	Сгущенное молоко (порц)	20	8,6	1,4	1,7	11,2	64
ТТК 94	Чай с молоком	200	7,7	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 4	Яблоко	130	23,4	0,5	0	12,7	53
<b>ИТОГО :</b>		<b>500</b>	<b>80,60</b>	<b>11,7</b>	<b>24,3</b>	<b>111,4</b>	<b>703,6</b>

**Обед**

72	Салат "Сезонный" (капуста свеж, огур свеж, лук реп)	100	13,3	1,1	4,5	7,8	75
ТТК 83	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/12,5	18,1	6,4	4,9	18,9	147,1
87/08	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	100	45,5	14,5	15,1	15,6	254,1
ТТК 20	Картофельное пюре	180	19,3	3,8	10	26,2	226,8
ТТК 160	Компот из изюма и кураги	200	12	0,7	0	28,8	113
ТТК 7	Батон	50	2,5	4,1	1,1	26,2	130,8
ТТК 202	Булочка "Здоровье" из ржаной муки	50	3,7	5,3	1,1	34,5	168,5
<b>ИТОГО :</b>		<b>942,5</b>	<b>114,40</b>	<b>35,9</b>	<b>36,7</b>	<b>158</b>	<b>1115,3</b>

**ИТОГО за день :** **1442,5** **195,00** **47,6** **61** **269,4** **1818,9**



Номер сборника рецептов	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность (ккал)
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
190	Каша "Дружба"	200	22,7	6,5	10	36,2	261
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,7	0,2	0	20	77,7
210	Сырная палочка	50	14,7	3,2	5	19,4	137
<b>ИТОГО :</b>		<b>450</b>	<b>41,10</b>	<b>9,90</b>	<b>15,00</b>	<b>75,60</b>	<b>475,70</b>
<b>Обед</b>							
ТТК 68	Салат из свежих помидоров	100	22,75	1	6,1	3,6	74
ТТК 98	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	250/12,5/10	22,9	5,9	9	9,5	139
81/08	Фрикадельки "Петушок"	100	55	14,3	17,1	9,5	247,3
ТТК 57	Рис припущенный	180	15,7	4,2	5,04	42,4	235,8
ТТК 231	Соус красный основной	50	1,8	0,4	0,9	2,9	22
ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	8,5	0,3	0,1	20,2	79
ТТК 7	Батон	50	2,5	4,1	1,1	26,2	130,8
ТТК 202	Булочка "Здоровье" из ржаной муки	50	3,75	5,3	1,1	34,5	168,5
	Сок Сады придонья, 1уп/200	1/200	21	0	0	23	92
<b>ИТОГО :</b>		<b>1202,5</b>	<b>153,90</b>	<b>35,5</b>	<b>40,44</b>	<b>171,8</b>	<b>1188,4</b>
<b>ИТОГО за день :</b>		<b>1652,5</b>	<b>195,00</b>	<b>45,4</b>	<b>55,44</b>	<b>247,4</b>	<b>1664,1</b>
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
ТТК 42	Макаронны с сыром	200	25,6	9,2	7,7	36,5	256
ТТК 184	Напиток из плодов шиповника	200	11,6	0,6	0,2	27	111
ТТК 50	Пирожок печеный с яйцом	75	16	7,2	7	24,8	192
<b>ИТОГО :</b>		<b>475</b>	<b>53,20</b>	<b>17,00</b>	<b>14,90</b>	<b>88,30</b>	<b>559,00</b>
<b>Обед</b>							
ТТК 62	Салат из квашеной капусты без лука	100	11,5	1,6	5	7,6	83
ТТК 56	Рассольник Ленинградский с мясом индейки со сметаной	250/12,5/10	23,4	7,1	8,8	17,4	179,3
ТТК 15	Запеканка картофельная с мясом	250	80	25	24,5	41,3	495
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,7	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	44	2,2	3,6	1	23,1	115,1
	Сок Сады придонья 0,2л	0	21	0	0	23	92
<b>ИТОГО :</b>		<b>866,5</b>	<b>141,80</b>	<b>37,5</b>	<b>39,3</b>	<b>132,4</b>	<b>1042,1</b>
<b>ИТОГО за день :</b>		<b>1341,5</b>	<b>195,00</b>	<b>54,5</b>	<b>54,2</b>	<b>220,7</b>	<b>1601,1</b>

нач. лагеря Вишарарова ВЮ Ву

