

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО «Манго»



Р.Р. Латыпов



Согласовано:

Директор МОУ

«Удугучинская СОШ»



Е.В. Рыбакова



Примерное
десятидневное меню
на 2023-2024 учебный год

День первый

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

Обед детей 1 смена, обучающихся в 1-4 классах

ТТК 98	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	8,5	1,7	5,7	7,6	85,5
302/96	Каша пшеничная вязкая	160	8	4,8	6,5	26,7	189,9
ТТК 234	Котлета домашняя	90	57	15,6	11,6	12,5	208
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
542/16	Булочка зерновая	75	6,75	6	2,4	37,2	193,9
ИТОГО :		735	83,75	28,30	26,20	104,00	755,00

Комплекс ОВЗ 161,74 руб - льготное питание

ТТК 190	Каша "Дружба" с маслом	200/10	25,5	6,5	10	36,2	261
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
260	Слойка с конфитюром	75	28	4,3	10,8	18,2	184
542/16	Булочка зерновая	64	5,74	5,1	2	31,8	165,5
ТТК 98	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	200/12,5/10	20	4,7	7,2	7,6	111,2
302/96	Каша пшеничная вязкая	200	10	6	8,1	33,3	237,3
ТТК 234	Котлета домашняя	90	57	15,6	11,6	12,5	208
ТТК 110	Компот из яблок	200	9,5	0,2	0,1	25,4	99
ТТК 7	Батон	50	2,5	3,6	1,1	21,4	110
ИТОГО :		1 312	161,74	46,20	50,90	206,40	1 453,70

Бесплатное питание 67 руб

ТТК 98	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	8,5	1,7	5,7	7,6	85,5
302/96	Каша пшеничная вязкая	150	7,5	4,5	6,1	25	178
ТТК 234	Котлета домашняя	60	38	10,4	7,8	8,3	138,7
ТТК 110	Компот из яблок	200	9,5	0,2	0,1	25,4	99
ТТК 7	Батон	70	3,5	5	1,5	30	154
ИТОГО :		690	67,00	21,80	21,20	96,30	655,20

День второй

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

Обед детей 1 смена, обучающихся в 1-4 классах

ТТК 83	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,2	2,4	15	92
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	50/50	59	15,2	21,8	6	281
304/ТТК	Каша пшенная вязкая	160	8	4,6	7,4	25,4	192
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	6	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	70	5,55	7,4	1,6	48,3	236
ИТОГО :		737	83,75	29,60	33,20	109,90	862,10

Комплекс ОВЗ 161,74 руб - льготное питание

ТТК 24	Каша овсяная "Геркулес"	200/10	30,5	7,8	12,7	34,3	283
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	6	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 502	Бутерброд с сыром (40/20)	40/20	19,5	8,5	6,2	21	173,7
ТТК 83	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200/12,5	16,5	5,1	3,9	15,1	117,7
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	50/50	59	15,2	21,8	6	281
304/ТТК	Каша пшенная вязкая	150	7,5	4,4	6,9	23,9	180
ТТК 188	Сок	200	20	0	0	27,4	110
ТТК 7	Батон	55	2,74	4	1,2	23,5	121
ИТОГО :		1 195	161,74	45,20	52,70	166,40	1 327,50

Бесплатное питание 67 руб

ТТК 83	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,2	2,4	15	92
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	80	47,2	12,2	17,4	4,8	224,8
304/ТТК	Каша пшенная вязкая	160	8	4,6	7,4	25,4	192
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	62	3,1	4,5	1,4	26,5	136,4
ИТОГО :		702	67,00	23,70	28,60	91,70	722,90

День третий

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

Обед детей 1 смена, обучающихся в 1-4 классах

ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	200/12,5	16,5	8,8	6,5	14,2	151,3
ТТК 471	Макароны с курицей	200	53,2	18,4	14,8	32,7	337,6
ТТК 94	Чай с молоком	200	7,5	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	63	5,05	6,6	1,4	43,5	212,4
ТТК 231	Соус красный основной	50	1,5	0,4	0,9	2,9	22
ИТОГО :		726	83,75	35,70	25,20	109,10	804,30

Комплекс ОВЗ 161,74 руб - льготное питание

ТТК 26	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	23,5	8,1	10,8	39,9	290
ТТК 94	Чай с молоком	200	7,5	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 4	Яблоко	140	19,6	0,6	0	13,7	57,1
ТТК 7	Батон	59	2,94	4,2	1,3	25,3	129,8
ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	200/12,5	16,5	8,8	6,5	14,2	151,3
ТТК 471	Макароны с курицей	250	66,5	23	18,5	40,9	422
ТТК 188	Сок	200	20	0	0	27,4	110
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	65	5,2	6,8	1,4	44,8	219,1
ИТОГО :		1 337	161,74	53,00	40,10	222,00	1 460,30

Бесплатное питание 67 руб

ТТК82	Суп картофельный с горохом	200	4,8	5,8	5	14,2	125,6
ТТК 471	Макароны с курицей	200	53,2	18,4	14,8	32,7	337,6
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	70	5,5	7,4	1,6	48,3	236
ИТОГО :		670	67,00	31,80	21,40	115,20	776,90

День четвертый

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

Обед детей 1 смена, обучающихся в 1-4 классах

ТТК 45	Огурец свежий	65	7,75	0,5	0	2,2	10,4
ТТК 100	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	10	1,6	5,6	10,5	97,6
ТТК 20	Картофельное пюре	180	15,6	3,8	9,9	26,1	226,8
87/08	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	90	36	13,1	13,6	14	228,7
ТТК 183	Компот из изюма	200	8,5	0,3	0	30,2	117
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	74	5,9	7,8	1,6	51	249,4
ИТОГО :		819	83,75	27,10	30,70	134,00	929,90

Комплекс ОВЗ 161,74 руб - льготное питание

ТТК 27	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	27,5	6,3	10,2	44,2	285,4
ТТК 182	Сырники из творога	50	30	8	5,4	11,3	123,9
ТТК 182	Кофейный напиток	200	10	2,3	1,6	16,2	86
ТТК 45	Огурец свежий	65	7,74	0,5	0	2,2	10,4
ТТК 100	Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	200/12,5/10	22	4,6	7,2	10,5	123,3
ТТК 20	Картофельное пюре	180	15,6	3,8	9,9	26,1	226,8
87/08	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	90	36	13,1	13,6	14	228,7
ТТК 183	Компот из изюма	200	8,5	0,3	0	30,2	117
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	55	4,4	5,8	1,2	37,9	185,4
ИТОГО :		1 273	161,74	44,70	49,10	192,60	1 386,90

Бесплатное питание 67 руб

ТТК 100	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	10	1,6	5,6	10,5	97,6
ТТК 20	Картофельное пюре	150	13	3,2	8,3	21,8	189
87/08	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	80	32	11,6	12,1	12,5	203,3
ТТК 183	Компот из изюма	200	8,5	0,3	0	30,2	117
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	44	3,5	4,6	1	30,4	148,3
ИТОГО :		684	67,00	21,30	27,00	105,40	755,20

День пятый

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

Обед детей 1 смена, обучающихся в 1-4 классах

ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	8,25	1,9	5,1	13,7	108,9
81/08	Фрикадельки "Петушок"	90	56,7	12,9	15,4	8,6	222,6
ТТК 191	Каша гречневая вязкая	165	10,45	4,5	4,7	18,9	137,5
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	61	4,85	6,4	1,4	42,1	205,6
ИТОГО :		721	83,75	25,90	26,60	103,30	752,30

Комплекс ОВЗ 161,74 руб - льготное питание

ТТК 42	Макароны с сыром	175	24,5	10,1	9,2	37,9	275,5
204	Шаньга с сыром	70	24,24	8	8,3	17,8	179,8
ТТК 29	Кисель витаминный	200	11	0	0	26,3	105,7
ТТК 56	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	200/12,5/10	21,5	5	7,3	13,9	142,4
81/08	Фрикадельки "Петушок"	90	56,7	12,9	15,4	8,6	222,6
ТТК 191	Каша гречневая вязкая	200	12,6	5,5	5,7	22,9	166,7
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	6	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	65	5,2	6,8	1,4	44,8	219,1
ИТОГО :		1 230	161,74	48,50	47,30	187,40	1 372,90

Бесплатное питание 67 руб

ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	10	2,1	5,8	13,9	116,7
81/08	Фрикадельки "Петушок"	60	37,8	8,6	10,3	5,7	148,4
ТТК 191	Каша гречневая вязкая	165	10,5	4,5	4,7	18,9	137,5
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	65	5,2	6,8	1,4	44,8	219,1
ИТОГО :		700	67,00	22,20	22,20	103,30	699,40

День шестой

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

Обед детей 1 смена, обучающихся в 1-4 классах

ТТК 100	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	10	1,6	5,6	10,5	97,6
ТТК 38	Котлеты из филе грудки	90	56,7	19,1	7,7	16,2	209
304/ТТК	Каша пшенная вязкая	200	10	5,8	9,2	31,8	240
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	71	3,55	5,1	1,6	30,4	156,2
ИТОГО :		771	83,75	31,80	24,10	108,90	780,50

Комплекс ОВЗ 161,74 руб - льготное питание

ТТК 190	Каша "Дружба" с маслом	200/10	25,5	6,5	10	36,2	261
323	Слойка с сыром	75	39,5	11,5	17,7	1,2	212
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 100	Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	200/12,5/10	22	4,6	7,2	10,5	123,3
ТТК 38	Котлеты из филе грудки	90	56,7	19,1	7,7	16,2	209
304/ТТК	Каша пшенная вязкая	150	7,5	4,4	6,9	23,9	180
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	71	3,54	5,1	1,6	30,4	156,2
ИТОГО :		1 219	161,74	51,60	51,10	158,40	1 296,90

Бесплатное питание 67 руб

ТТК 100	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	10	1,6	5,6	10,5	97,6
ТТК 38	Котлеты из филе грудки	70	44,1	14,8	6	12,6	162,6
304/ТТК	Каша пшенная вязкая	150	7,5	4,4	6,9	23,9	180
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	38	1,9	2,7	0,8	16,3	83,6
ИТОГО :		668	67,00	23,70	19,30	83,30	601,50

День седьмой

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

Обед детей 1 смена, обучающихся в 1-4 классах

ТТК82	Суп картофельный с горохом	250	6	7,3	6,2	17,7	157
ТТК 146	Суфле "Курочка ряба"	90	56,7	14,4	10,4	8,3	184,7
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	10,5	5,5	4,4	33,3	198
ТТК 94	Чай с молоком	200	7,5	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 7	Батон	61	3,05	4,4	1,3	26,1	134,2
ИТОГО :		751	83,75	33,10	23,90	101,20	754,90

Комплекс ОБЗ 161,74 руб - льготное питание

302	Каша овсяная молочная	200	26,5	7,9	8,6	34	245
102	Пирожок печеный с повидлом	75	18,5	16,4	4,8	77,9	179,9
ТТК 94	Чай с молоком	200	7,5	1,5	1,6	15,8	81
ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	200/12,5	16,5	8,8	6,5	14,2	151,3
ТТК 146	Суфле "Курочка ряба"	90	56,7	14,4	10,4	8,3	184,7
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	160	11,2	5,9	4,7	35,5	211,2
	Сок Мой 0,2	0	22	0	0	0	
ТТК 7	Батон	57	2,84	4,1	1,3	24,4	125,4
ИТОГО :		995	161,74	59,00	37,90	210,10	1 178,50

Бесплатное питание 67 руб

ТТК82	Суп картофельный с горохом	250	6	7,3	6,2	17,7	157
ТТК 146	Суфле "Курочка ряба"	65	40,95	10,4	7,5	6	133,4
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	10,5	5,5	4,4	33,3	198
ТТК 94	Чай с молоком	200	7,5	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 7	Батон	41	2,05	3	0,9	17,5	90,2
ИТОГО :		706	67,00	27,70	20,60	90,30	659,60

День восьмой

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

Обед детей 1 смена, обучающихся в 1-4 классах

ТТК 83	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	2,7	3	18,8	115
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	50/50	59	15,2	21,8	6	281
ТТК 191	Каша гречневая вязкая	150	9,5	4,1	4,3	17,2	125
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	66	5,25	6,9	1,5	45,5	222,5
ИТОГО :		766	83,75	29,10	30,60	107,50	821,20

Комплекс ОВЗ 161,74 руб - льготное питание

ТТК 4	Яблоко	130	18,2	0,5	0	12,7	53
214	Пирог манный со сгущенкой	100/20	41	0	0	0	
182	Кофейный напиток	200	10	2,3	1,6	16,2	86
ТТК 83	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200/12,5	16,5	5,1	3,9	15,1	117,7
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	50/50	59	15,2	21,8	6	281
ТТК 191	Каша гречневая вязкая	150	9,5	4,1	4,3	17,2	125
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	51	4,04	5,4	1,1	35,2	171,9
ИТОГО :		1 164	161,74	32,80	32,70	122,40	912,30

Бесплатное питание 67 руб

ТТК 83	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,2	2,4	15	92
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	80	47,2	12,2	17,4	4,8	224,8
ТТК 191	Каша гречневая вязкая	150	9,5	4,1	4,3	17,2	125
ТТК 95	Чай с сахаром	180	3,1	0,2	0	18	69,9
ТТК 7	Батон	40	2	2,9	0,9	17,1	88
ИТОГО :		650	67,00	21,60	25,00	72,10	599,70

День девятый

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

Обед детей 1 смена, обучающихся в 1-4 классах

ТТК 98	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	8,5	1,7	5,7	7,6	85,5
ТТК 462	Плов из свинины	220	58,5	17,6	15	39,8	377,1
ТТК 231	Соус красный основной	50	1,5	0,4	0,9	2,9	22
ТТК183	Компот из сухофруктов	200	8,5	1,6	0,4	34,8	147,8
542/16	Булочка зерновая	75	6,75	6	2,4	37,2	193,9
ИТОГО :		755	83,75	27,30	24,40	122,30	826,30

Комплекс ОВЗ 161,74 руб - льготное питание

ТТК 45	Огурец свежий	30	3,6	0,2	0	1	4,8
ТТК 42	Макароны с сыром	175	24,5	10,1	9,2	37,9	275,5
ТТК 49	Пирожки печеные с мясом	75	33	9,3	7,5	26,2	211
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	6	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 98	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	200/12,5/10	20	4,7	7,2	7,6	111,2
ТТК 462	Плов из свинины	230	61,19	18,4	15,7	41,6	394,3
ТТК183	Компот из сухофруктов	200	8,5	1,6	0,4	34,8	147,8
542/16	Булочка зерновая	55	4,95	4,4	1,8	27,3	142,2
ИТОГО :		1 195	161,74	48,90	41,80	191,60	1 347,90

Бесплатное питание 67 руб

ТТК 98	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	8,5	1,7	5,7	7,6	85,5
ТТК 462	Плов из свинины	200	53,2	16	13,7	36,2	342,8
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	36	1,8	2,6	0,8	15,4	79,2
ИТОГО :		646	67,00	20,50	20,20	79,20	585,20

День десятый

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

Обед детей 1 смена, обучающихся в 1-4 классах

ТТК 45	Огурец свежий	75	9	0,6	0	2,6	12
ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	10	2,1	5,8	13,9	116,7
114	Шницель рыбный натуральный (минтай)	90	32,4	14,4	9,9	9,3	182
ТТК 20	Картофельное пюре	180	15,6	3,8	9,9	26,1	226,8
ТТК 160	Компот из изюма и кураги	200	12,5	0,7	0	28,8	113
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	53	4,25	5,6	1,2	36,6	178,7
ИТОГО :		808	83,75	27,20	26,80	117,30	829,20

Комплекс ОВЗ 161,74 руб - льготное питание

ТТК 27	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	27,5	6,3	10,2	44,2	285,4
ТТК	Сырники из творога	50	30	8	5,4	11,3	123,9
ТТК 29	Кисель витаминный	200	11	0	0	26,3	105,7
ТТК 45	Огурец свежий	60	7,2	0,5	0	2	9,6
ТТК 56	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	200/12,5/10	21,5	5	7,3	13,9	142,4
114	Шницель рыбный натуральный (минтай)	90	32,4	14,4	9,9	9,3	182
ТТК 20	Картофельное пюре	180	15,6	3,8	9,9	26,1	226,8
ТТК 160	Компот из изюма и кураги	200	12,5	0,7	0	28,8	113
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	51	4,04	5,4	1,1	35,2	171,9
ИТОГО :		1 264	161,74	44,10	43,80	197,10	1 360,70

Бесплатное питание 67 руб

ТТК 45	Огурец свежий	20	2,4	0,2	0	0,7	3,2
ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	10	2,1	5,8	13,9	116,7
114	Шницель рыбный натуральный (минтай)	70	25,2	11,2	7,7	7,3	141,5
ТТК 20	Картофельное пюре	150	13	3,2	8,3	21,8	189
ТТК 160	Компот из изюма и кураги	200	12,5	0,7	0	28,8	113
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	49	3,9	5,1	1,1	33,8	165,2
ИТОГО :		699	67,00	22,50	22,90	106,30	728,60