



Утверждаю
Директор ООО «Лигурия» Р.Р. Латышов
23.01.2025

Согласовано
Директор Н.В. Кушова

Меню
Завтраки и обеды для
детей, обучающихся 1-4
классы,
(7-11 лет)
2025 г.

МЕНЮ для детей, обучающихся 1-4 классы

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

1 день

Завтрак

302/04	Каша пшеничная молочная	150	22,1	6,2	5,7	32,4	205,5
ТТК 4	Яблоко	100	20	0,4	0	9,8	40,8
ТТК 94	Чай с молоком	200	9	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 111	Плюшка московская	90	15,7	8,3	10,9	58,2	365,4
ИТОГО :		540	66,80	16,40	18,20	116,20	692,70

Обед

ТТК 100	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	15,5	1,6	5,6	10,5	97,6
ТТК 400	Котлета "Нежность"	90	62,1	16,7	10,6	14,5	218,7
ТТК 20	Картофельное пюре	150	29	3,2	8,3	21,8	189
ТТК183	Компот из сухофруктов	200	9,5	1,6	0,4	34,8	147,8
311	Хлеб ржаной	25	2,05	1,2	0,3	11,2	52,5
310	Хлеб пшеничный	25	2,05	1,9	0,2	12,3	58,8
ИТОГО :		700	120,20	26,20	25,40	105,10	764,40

ИТОГО за день :

1240

187

42,6

43,6

221,3

1457,1

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

2 день

Завтрак

ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	16,5	5,8	4,9	35,5	208,9
ТТК 234	Котлета домашняя	70	49,7	12,1	9	9,7	161,8
ТТК 231	Соус красный основной	30	1,2	0,2	0,5	1,7	13,2
182	Кофейный напиток	200	11	2,3	1,6	16,2	86
ТТК 7	Батон	50	5	3,6	1,1	21,4	110
ИТОГО :		500	83,40	24,00	17,10	84,50	579,90

Обед

65	Салат из свежей капусты	110	8,8	1,7	5,5	10,1	95,7
ТТК 83	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	13	2,9	3,5	20,7	126,5
ТТК 462	Плов из свинины	210	69,7	16,8	14,3	38	360
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	6	0,2	0	15,2	61,1
310	Хлеб пшеничный	34	3,06	2,6	0,3	16,7	79,9
311	Хлеб ржаной	34	3,04	1,7	0,4	15,3	71,4
ИТОГО :		845	103,60	25,90	24,00	116,00	794,60

ИТОГО за день :

1345

187

49,9

41,1

200,5

1374,5

№ рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий - ность (ккал)
------------	-------------------	---------	------------	-------	------	---------------	------------------------------

3 день

Завтрак

ТТК 22	Каша манная молочная с маслом	200/10	37	7	9,8	38,1	270
ТТК 94	Чай с молоком	200	9	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 90	Сырники из творога	50	27,7	8	5,3	11,2	123,9
ТТК 7	Батон	50	5	3,6	1,1	21,4	110
ИТОГО :		510	78,70	20,10	17,80	86,50	584,90

Обед

ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	17,5	2,1	5,8	13,9	116,7
ТТК 466	Котлета "Переменка"	90	62	13	16,4	11,1	244
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	17	8,2	5,8	35,8	232
ТТК 231	Соус красный основной	50	2	0,4	0,9	2,9	22
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
310	Хлеб пшеничный	35	3,15	2,7	0,3	17,2	82,3
311	Хлеб ржаной	35	3,15	1,7	0,4	15,7	73,5
ИТОГО :		770	108,30	28,30	29,60	116,60	848,20

ИТОГО за день :**1280****187****48,4****47,4****203,1****1433,1**

№ рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий - ность (ккал)
------------	-------------------	---------	------------	-------	------	---------------	------------------------------

4 день

Завтрак

302/96	Каша пшеничная вязкая	150	13,5	4,5	6,1	25	178
ТТК 91	Тефтели с рисом в соусе	60/50	43,5	7	10	9	154
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	60	6	4,3	1,3	25,7	132
ИТОГО :		520	66,50	16,00	17,40	79,70	541,70

Обед

ТТК 62	Салат из квашеной капусты без лука	80	10,4	1,3	4	6,1	66,4
ТТК 98	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	13	1,7	5,7	7,6	85,5
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	90	63	13,7	19,6	5,4	252,9
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	16,5	5,8	4,9	35,5	208,9
ТТК 184	Напиток из плодов шиповника	200	12,5	0,6	0,2	27	111
310	Хлеб пшеничный	29	2,6	2,2	0,2	14,3	68,2
311	Хлеб ржаной	28	2,5	1,4	0,3	12,6	58,8
ИТОГО :		787	120,50	26,70	34,90	108,50	851,70

ИТОГО за день :**1307****187****42,7****52,3****188,2****1393,4**

№ п/п Код наименование рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий - ность (ккал)
Завтрак							
ТТК 27	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	42,5	6,3	10,2	44,2	285,4
ТТК 90	Сырники из творога	50	27,7	8	5,3	11,2	123,9
ТТК 7	Батон	50	5	3,6	1,1	21,4	110
ТТК 94	Чай с молоком	200	9	1,5	1,6	15,8	81
ИТОГО :		510	84,20	19,40	18,20	92,60	600,30

Обед							
52	Салат из свеклы отварной	90	10,3	1,3	5,5	7,5	84,5
ТТК82	Суп картофельный с горохом	250	11,5	7,3	6,2	17,7	157
ТТК 535	Котлета рыбная (минтай)	100	37	13,6	9,1	16,4	200,1
ТТК 20	Картофельное пюре	150	29	3,2	8,3	21,8	189
ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	9,5	0,3	0,1	20,2	79
310	Хлеб пшеничный	32	2,8	2,4	0,3	15,7	75,2
311	Хлеб ржаной	30	2,7	1,5	0,3	13,5	63
ИТОГО :		852	102,80	29,60	29,80	112,80	847,80
ИТОГО за день :		1362	187	49	48	205,4	1448,1

№ п/п Код наименование рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий - ность (ккал)
Завтрак							
302	Каша пшенная молочная	170	25	6,8	6,3	32,8	215,9
182	Кофейный напиток	200	11	2,3	1,6	16,2	86
103	Рулет с маком	100	15	7,8	8,7	48,4	305
ТТК 4	Яблоко	100	20	0,4	0	9,8	40,8
ИТОГО :		570	71,00	17,30	16,60	107,20	647,70

Обед							
ТТК 53	Салат "Веснушка" (капуста свеж, кукур конс)	75	11,6	1,3	3,8	7,5	69
ТТК 100	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	15,5	1,6	5,6	10,5	97,6
ТТК 234	Котлета домашняя	90	64	15,6	11,6	12,5	208
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	16,5	5,8	4,9	35,5	208,9
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
311	Хлеб ржаной	27	2,43	1,3	0,3	12,1	56,7
310	Хлеб пшеничный	28	2,47	2,1	0,2	13,8	65,8
ИТОГО :		780	116,00	27,90	26,40	111,90	783,70
ИТОГО за день :		1350	187	45,2	43	219,1	1431,4

№ рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий - ность (ккал)
------------	-------------------	---------	------------	-------	------	-----------	------------------------

Завтрак

ТТК 462	Плов из свинины	200	66,2	16	13,7	36,2	342,8
ТТК 231	Соус красный основной	50	2	0,4	0,9	2,9	22
ТТК 94	Чай с молоком	200	9	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 7	Батон	50	5	3,6	1,1	21,4	110
ИТОГО :		500	82,20	21,50	17,30	76,30	555,80

Обед

ТТК 83	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	13	2,9	3,5	20,7	126,5
81/08	Фрикадельки "Петушок"	90	64,3	12,9	15,4	8,6	222,6
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	17	8,2	5,8	35,8	232
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	6	0,2	0	15,2	61,1
310	Хлеб пшеничный	25	2,25	1,9	0,2	12,3	58,8
311	Хлеб ржаной	25	2,25	1,2	0,3	11,2	52,5
ИТОГО :		747	104,80	27,30	25,20	103,80	753,50

ИТОГО за день : 1247 187 48,8 42,5 180,1 1309,3

№ рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий - ность (ккал)
------------	-------------------	---------	------------	-------	------	-----------	------------------------

Завтрак

ТТК 22	Каша манная молочная с маслом	200/10	37	7	9,8	38,1	270
ТТК 90	Сырники из творога	50	27,75	8	5,3	11,2	123,9
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	50	5	3,6	1,1	21,4	110
ИТОГО :		510	73,25	18,80	16,20	90,70	581,60

Обед

65	Салат из свежей капусты	130	10,4	2	6,5	12	113,1
ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	15	1,9	5,1	13,7	108,9
ТТК 535	Котлета рыбная (минтай)	100	37	13,6	9,1	16,4	200,1
ТТК 20	Картофельное пюре	180	34,8	3,8	9,9	26,1	226,8
473/16	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	9,5	0,6	0	24,1	94,7
310	Хлеб пшеничный	40	3,6	3	0,3	19,7	94
311	Хлеб ржаной	39	3,45	1,9	0,4	17,5	81,9
ИТОГО :		894	113,75	26,80	31,30	129,50	919,50

ИТОГО за день : 1404 187 45,6 47,5 220,2 1501,1

№ п/п	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий - ность (ккал)
Завтрак							
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	140	15,4	5,4	4,6	33,1	194,9
ТТК 91	Тефтели с рисом в соусе	60/50	43,5	7	10	9	154
ТТК 94	Чай с молоком	200	9	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 7	Батон	50	5	3,6	1,1	21,4	110
ИТОГО :		500	72,90	17,50	17,30	79,30	539,90

Обед							
ТТК 62	Салат из квашеной капусты без лука	60	7,8	1	3	4,6	49,8
ТТК 98	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	13	1,7	5,7	7,6	85,5
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	90	63	13,7	19,6	5,4	252,9
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	17	8,2	5,8	35,8	232
ТТК183	Компот из сухофруктов	200	9,5	1,6	0,4	34,8	147,8
310	Хлеб пшеничный	23	2	1,7	0,2	11,3	54,1
311	Хлеб ржаной	20	1,8	1	0,2	9	42
ИТОГО :		753	114,10	28,90	34,90	108,50	864,10

ИТОГО за день :		1253	187	46,4	52,2	187,8	1404
------------------------	--	-------------	------------	-------------	-------------	--------------	-------------

№ п/п	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий - ность (ккал)
-------	-------------------	---------	------------	-------	------	---------------	------------------------------

Завтрак							
ТТК 190	Каша "Дружба" с маслом	200/10	40	6,5	10	36,2	261
ТТК 90	Сырники из творога	50	27,7	8	5,3	11,2	123,9
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	50	5	3,6	1,1	21,4	110
ИТОГО :		510	76,20	18,30	16,40	88,80	572,60

Обед							
ТТК82	Суп картофельный с горохом	250	11,5	7,3	6,2	17,7	157
ТТК 38	Котлеты из филе грудки	90	59,4	19,1	7,7	16,2	209
ТТК 546	Рис припущенный с овощами	160	25,6	4,1	9,8	32,2	234,7
ТТК 231	Соус красный основной	50	2	0,4	0,9	2,9	22
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	6	0,2	0	15,2	61,1
310	Хлеб пшеничный	35	3,15	2,7	0,3	17,2	82,3
311	Хлеб ржаной	35	3,15	1,7	0,4	15,7	73,5
ИТОГО :		827	110,80	35,50	25,30	117,10	839,60

ИТОГО за день :		1337	187	53,8	41,7	205,9	1412,2
------------------------	--	-------------	------------	-------------	-------------	--------------	---------------