

Утверждаю

Генеральный директор ООО «Манго»  Р.Р. Латыпов

02.10.2023

Согласовано

Директор _____



Меню

Комплекс ОВЗ

(льготное питание)

для детей

12-18лет

2023-2024г.



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

1 день *Комплекс ОВЗ 130,64 руб - льготное питание*

ТТК 191	Каша гречневая вязкая	200	5,5	5,7	22,9	166,7
ТТК 38	Котлеты из филе грудки	50	10,6	4,3	9	116,1
3	Бутерброд с сыром	45/15	7,6	5	23,6	170,2
ТТК 95	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7
ТТК 45	Огурец свежий	27	0,2	0	0,9	4,3
ТТК 98	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	1,7	5,7	7,6	85,5
302/96	Каша пшеничная вязкая	150	4,5	6,1	25	178
ТТК 234	Котлета домашняя	60	10,4	7,8	8,3	138,7
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	15,2	61,1
542/16	Булочка зерновая	50	4	1,6	24,8	129,3
ИТОГО :		1 214	44,90	36,20	157,30	1 127,60

2 день *Комплекс ОВЗ 130,64 руб - льготное питание*

ТТК 42	Макароны с сыром	140/10	6,9	5,8	27,4	192
ТТК	Слойка Бантик	50	2,9	14,5	23,5	234,6
ТТК 95	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7
ТТК 241	Суп с макаронными изделиями	200/12,5	4,8	5,5	13,6	123,3
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	50/50	15,2	21,8	6	281
ТТК 57	Рис припущенный	150	3,5	4,2	35,3	196,5
ТТК 95	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	43	3,1	0,9	18,4	94,6
ИТОГО :		1 106	36,80	52,70	164,20	1 277,40

3 день *Комплекс ОВЗ 130,64 руб - льготное питание*

302/96	Каша пшеничная вязкая	200	6	8,1	33,3	237,3
ТТК 234	Котлета домашняя	60	10,4	7,8	8,3	138,7
ТТК 95	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7
542/16	Булочка зерновая	50	4	1,6	24,8	129,3
74	Салат "Тазалык" (капус свеж, помидор, чеснок)	100	1,3	9,9	8,8	129
ТТК82	Суп картофельный с горохом	250	7,3	6,2	17,7	157
ТТК 41	Макаронные изделия	150	5,8	4,9	35,5	208,9
ТТК 91	Тефтели с рисом в соусе	60/50	7	10	9	154
ТТК 95	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	54	3,9	1,2	23,1	118,8

ИТОГО :	1 374	46,10	49,70	200,50	1 428,40
----------------	-------	-------	-------	--------	----------

4 день *Комплекс ОВЗ 130,64 руб - льготное питание*

ТТК 41	Макаронные изделия	180	7	5,9	42,6	250,6
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	80	12,2	17,4	4,8	224,8
ТТК 95	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	65	4,7	1,4	27,8	143
ТТК 56	Рассольник Ленинградский	200	1,8	4,3	13,5	100,8
ТТК 191	Каша гречневая вязкая	150	4,1	4,3	17,2	125
ТТК 146	Суфле "Курочка ряба"	60	9,6	6,9	5,5	123,6
ТТК 95	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	51	3,7	1,1	21,8	112,2
ИТОГО :		1 186	43,50	41,30	173,20	1 235,40

5 день *Комплекс ОВЗ 130,64 руб - льготное питание*

ТТК 26	Каша пшеничная молочная с	200/10	8,1	10,8	39,9	290
ТТК	Сырники из творога	50	8	5,4	11,3	123,9
ТТК 95	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	50	3,6	1,1	21,4	110
ТТК 100	Борщ с капустой и картофелем	200/10	1,6	5,6	10,5	97,6
87/08	Суфле "Рыбка золотая"	90	13,1	13,6	14	228,7
ТТК 20	Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189
ТТК 95	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	53	5,6	1,2	36,6	178,7
ИТОГО :		1 213	43,60	46,00	195,50	1 373,30

6 день *Комплекс ОВЗ 130,64 руб - льготное питание*

ТТК 51	Плов из птицы	200	14,6	11,3	40,3	324,8
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 7	Батон	50	3,6	1,1	21,4	110
ТТК 38	Котлеты из филе грудки	50	10,6	4,3	9	116,1
ТТК 541	Спагетти отварные с маслом	150	5,5	4,4	33,3	198
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 7	Батон	50	3,6	1,1	21,4	110
ТТК 111	Плюшка московская	50	4,6	6,1	32,4	203
ИТОГО :		964	42,90	28,30	188,20	1 184,10

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

7 день *Комплекс ОВЗ 130,64 руб - льготное питание*

ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	5,8	35,8	232
81/08	Фрикадельки "Петушок"	60	8,6	10,3	5,7	148,4
ТТК 231	Соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 7	Батон	55	4	1,2	23,5	121
ТТК82	Суп картофельный с горохом	250	7,3	6,2	17,7	157

ТТК 41	Макаронные изделия	150	5,8	4,9	35,5	208,9
ТТК 234	Котлета домашняя	60	10,4	7,7	8,3	138,7
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	61	6,4	1,4	42,1	205,6
ИТОГО :		1 250	51,50	38,40	201,90	1 355,80

8 день *Комплекс ОВЗ 130,64 руб - льготное питание*

ТТК 45	Огурец свежий	30	0,2	0	1	4,8
ТТК 462	Плов из свинины	200	16	13,7	36,2	342,8
ТТК 231	Соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 7	Батон	50	3,6	1,1	21,4	110
ТТК 100	Борщ с капустой и картофелем	200/10	1,6	5,6	10,5	97,6
ТТК 91	Тефтели с рисом в соусе	60/50	7	10	9	154
ТТК 191	Каша гречневая вязкая	150	4,1	4,3	17,2	125
ТТК 95	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	48	3,5	1,1	20,5	105,6
ИТОГО :		1 255	36,80	36,70	153,90	1 100,60

9 день *Комплекс ОВЗ 130,64 руб - льготное питание*

ТТК 45	Огурец свежий	17	0,1	0	0,6	2,7
ТТК 20	Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189
87/08	Суфле "Рыбка золотая"	90	13,1	13,6	14	228,7
ТТК 34	Компот из сухофруктов (изюм,	200	0,7	0,1	30,9	122
542/16	Булочка зерновая	50	4	1,6	24,8	129,3
ТТК 466	Котлета "Переменка"	60	8,7	10,9	7,4	162,7
ТТК 57	Рис припущенный	150	3,5	4,2	35,3	196,5
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 7	Батон	50	3,6	1,1	21,4	110
ИТОГО :		974	37,10	39,80	171,40	1 202,00

10 день *Комплекс ОВЗ 130,64 руб - льготное питание*

ТТК 50	Пирожок печеный с яйцом	75	7,2	7	24,8	192
196	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	8,5	9,7	32,3	251
182	Кофейный напиток	200	2,3	1,6	16,2	86
ТТК 45	Огурец свежий	20	0,2	0	0,7	3,2
98	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	222,5	5,9	6,6	7	111,9
ТТК 451	Биточек	50	8,9	6,9	8,2	129,4
ТТК 42	Спагетти с сыром	140/10	6,9	5,8	27,4	192
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	15,2	61,1
542/16	Булочка зерновая	58	4,6	1,9	28,8	149,9
ИТОГО :		1 193	44,70	39,50	160,60	1 176,50

11 день *Комплекс ОВЗ 130,64 руб - льготное питание*

ТТК 26	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	8,1	10,8	39,9	290
ТТК	Сырники из творога	50	8	5,4	11,3	123,9

ТТК 7	Батон	47	3,4	1	20,1	103,4
ТТК 94	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 53	Помидор свежий	20	0,2	0	0,8	2,8
ТТК 56	Рассольник Ленинградский	200	1,8	4,3	13,5	100,8
ТТК 58	Минтай в омлете	50/50	13,3	8	3,5	139
ТТК 20	Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189
ТТК 95	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	50	3,6	1,1	21,4	110
ИТОГО :		1 227	43,30	40,50	168,10	1 217,60

12 день *Комплекс ОВЗ 130,64 руб - льготное питание*

ТТК 394	Жаркое по-домашнему (кур. грудки)	200	15,9	8	22,6	226,3
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 7	Батон	54	3,9	1,2	23,1	118,8
ТТК 229	Биточки "Ёжик"	50	9	9,3	3,3	133
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	5,8	35,8	232
ТТК 95	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	50	3,6	1,1	21,4	110
ИТОГО :		911	41,00	25,40	141,40	958,90