

Утверждаю

Генеральный директор ООО «Манго» Р.Р. Латыпов

02.10.2023

Согласовано

Директор \_\_\_\_\_



**Меню**

**Комплекс ОВЗ**

**(льготное питание)**

**для детей**

**7-11лет**

**2023-2024г.**



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

**1 день** *Комплекс ОВЗ 119,40 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
ТТК 7	Батон	46	3,3	1	19,7	101,2
ТТК 94	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 45	Огурец свежий	30	0,2	0	1	4,8
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 95	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7
542/16	Булочка зерновая	50	4	1,6	24,8	129,3
<b>ИТОГО :</b>		<b>1 196</b>	<b>41,90</b>	<b>33,80</b>	<b>154,10</b>	<b>1 079,00</b>

**2 день** *Комплекс ОВЗ 119,40 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 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 93	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	49	5,1	1,1	33,8	165,2
<b>ИТОГО :</b>		<b>906</b>	<b>34,00</b>	<b>47,40</b>	<b>161,20</b>	<b>1 208,10</b>

**3 день** *Комплекс ОВЗ 119,40 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
ТТК82	Суп картофельный с горохом	250	7,3	6,2	17,7	157
ТТК 41	Макаронные изделия отварные	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	50	3,6	1,1	21,4	110
<b>ИТОГО :</b>		<b>1 270</b>	<b>44,50</b>	<b>39,70</b>	<b>190,00</b>	<b>1 290,60</b>

**4 день      *Комплекс ОВЗ 119,40 руб - льготное питание***

ТТК 41	Макаронные изделия отварные	150	5,8	4,9	35,5	208,9
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	58	4,2	1,3	24,8	127,6
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	40	2,9	0,9	17,1	88
<b>ИТОГО :</b>		<b>938</b>	<b>39,20</b>	<b>35,70</b>	<b>144,90</b>	<b>1 053,30</b>

**5 день      *Комплекс ОВЗ 119,40 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 95	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	62	4,5	1,4	26,5	136,4
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	61	6,4	1,4	42,1	205,6
<b>ИТОГО :</b>		<b>1 023</b>	<b>43,70</b>	<b>40,90</b>	<b>195,60</b>	<b>1 329,00</b>

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

**6 день      *Комплекс ОВЗ 119,40 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 95	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	52	3,7	1,1	22,3	114,4
ТТК 41	Макаронные изделия отварные	150	5,8	4,9	35,5	208,9
ТТК 234	Котлета домашняя	60	10,4	7,7	8,3	138,7
ТТК 95	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	54	5,7	1,2	37,3	182
<b>ИТОГО :</b>		<b>976</b>	<b>43,20</b>	<b>31,90</b>	<b>187,80</b>	<b>1 201,80</b>

**7 день      *Комплекс ОВЗ 119,40 руб - льготное питание***

ТТК 45	Огурец свежий	10	0,1	0	0,3	1,6
--------	---------------	----	-----	---	-----	-----

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	60	4,3	1,3	25,7	132
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	56	4	1,2	24	123,2
<b>ИТОГО :</b>		<b>1 043</b>	<b>36,30</b>	<b>31,40</b>	<b>150,50</b>	<b>1 039,40</b>

**8 день                    *Комплекс ОБЗ 119,40 руб - льготное питание***

ТТК 45	Огурец свежий	14	0,1	0	0,5	2,2
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
473/16	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	0,6	0	24,1	94,7
542/16	Булочка зерновая	40	3,2	1,3	19,9	103,4
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 95	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	45	3,2	1	19,3	99
<b>ИТОГО :</b>		<b>949</b>	<b>35,80</b>	<b>39,30</b>	<b>162,30</b>	<b>1 153,90</b>

**9 день                    *Комплекс ОБЗ 119,40 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 98	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	1,7	5,7	7,6	85,5
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	60	4,8	1,9	29,8	155,1
<b>ИТОГО :</b>		<b>1 162</b>	<b>40,50</b>	<b>38,60</b>	<b>161,50</b>	<b>1 152,10</b>

**10 день                    *Комплекс ОБЗ 119,40 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 95	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	48	3,5	1,1	20,5	105,6
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 93	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 7	Батон	42	3	0,9	18	92,4
<b>ИТОГО :</b>		<b>1 007</b>	<b>39,50</b>	<b>34,50</b>	<b>150,20</b>	<b>1 078,70</b>