

Утверждаю

Генеральный директор ООО «Манго»  В.Р. Латыпов

29.01.2024

Согласовано

Директор _____

Меню
Комплекс ОВЗ
(льготное питание)
для детей 7-11 лет
2024 г.

МЕНЮ
Комплекс ОВЗ на сумму 128,12 руб

Номер сборника рецептов	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность (ккал)
1 день <i>Комплекс ОВЗ 128,12 руб - льготное питание</i>							
ТТК 241	Суп с макаронными изделиями с курицей	200/12,5	15,5	4,8	5,5	13,6	123,3
302/96	Каша пшеничная вязкая	160	8,5	4,8	6,5	26,7	189,9
ТТК 234	Котлета домашняя	90	57,5	15,6	11,6	12,5	208
ТТК 183	Компот из изюма	200	12,5	0,3	0	30,2	117
ТТК 7	Батон	60	3,62	4,3	1,3	25,7	132
302	Каша рисовая молочная	200	23,5	5,5	6,4	38,8	236
ТТК 7	Батон	50	3	3,6	1,1	21,4	110
ТТК 95	Чай с сахаром	200	4	0,2	0	20	77,7
ИТОГО :		1 173	128,12	39,10	32,40	188,90	1 193,90
2 день <i>Комплекс ОВЗ 128,12 руб - льготное питание</i>							
134	Суп крестьянский с курицей	200/12,5	17,5	4,9	5,8	11	114,2
ТТК 145	Плов из птицы (индейка)	220	68,2	19,1	16,6	40,7	389,2
ТТК 110	Компот из яблок	200	10,5	0,2	0,1	25,4	99
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	4	5,3	1,1	34,5	168,5
302	Каша манная молочная	210	21	7,6	6,8	39,4	249,9
ТТК 7	Батон	49	2,92	3,5	1,1	21	107,8
ТТК 95	Чай с сахаром	200	4	0,2	0	20	77,7
ИТОГО :		1 142	128,12	40,80	31,50	192,00	1 206,30
3 день <i>Комплекс ОВЗ 128,12 руб - льготное питание</i>							
ТТК82	Суп картофельный с горохом с мясом индейки	200/12,5	17	8,3	5,7	15,6	148
ТТК 471	Макароны с курицей	250	61,5	23	18,5	40,9	422
ТТК 33	Компот из кураги	200	16,5	1	0,1	27,5	110
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	4	5,3	1,1	34,5	168,5
190	Каша "Дружба"	200	22	6,5	10	36,2	261
ТТК 95	Чай с сахаром	200	4	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	52	3,12	3,7	1,1	22,3	114,4
ИТОГО :		1 165	128,12	48,00	36,50	197,00	1 301,60
4 день <i>Комплекс ОВЗ 128,12 руб - льготное питание</i>							
ТТК 56	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	200/12,5/10	23	5	7,3	13,9	142,4
ТТК 146	Суфле "Курочка ряба"	90	54,45	14,4	10,4	8,3	185,4
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	160	14,4	8,7	6,2	38,2	247,5
ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	9,5	0,3	0,1	20,2	79
542/16	Булочка зерновая	47	5,12	3,7	1,5	23,3	121,5
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	200	14,65	7,7	6,5	47,3	278,5
ТТК 95	Чай с сахаром	200	4	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	50	3	3,6	1,1	21,4	110
ИТОГО :		1 170	128,12	43,60	33,10	192,60	1 242,00
5 день <i>Комплекс ОВЗ 128,12 руб - льготное питание</i>							
ТТК 100	Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	200/12,5/10	24	4,6	7,2	10,5	123,3
ТТК 20	Картофельное пюре	150	15	3,2	8,3	21,8	189
87/08	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	90	40,5	13,1	13,6	14	228,7
ТТК 160	Компот из изюма и кураги	200	14,5	0,7	0	28,8	113
542/16	Булочка зерновая	50	5,5	4	1,6	24,8	129,3
190	Каша "Дружба"	200	22	6,5	10	36,2	261
ТТК 7	Батон	44	2,62	3,2	1	18,8	96,8
ТТК 95	Чай с сахаром	200	4	0,2	0	20	77,7
ИТОГО :		1 157	128,12	35,50	41,70	174,90	1 218,80

6 день**Комплекс ОВЗ 128,12 руб - льготное питание**

ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	200/12,5	17	8,8	6,5	14,2	151,3
81/08	Фрикадельки "Петушок"	90	51,7	12,9	15,4	8,6	222,6
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	11	5,8	4,9	35,5	208,9
ТТК 110	Компот из яблок	200	10,5	0,2	0,1	25,4	99
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	4	5,3	1,1	34,5	168,5
ТТК 26	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	24	8,1	10,8	39,9	290
ТТК 94	Чай с молоком	200	8	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 7	Батон	32	1,92	2,3	0,7	13,7	70,4
ИТОГО :		1 145	128,12	44,90	41,10	187,60	1 291,70

7 день**Комплекс ОВЗ 128,12 руб - льготное питание**

ТТК 92	Уха со взбитым яйцом (минтай)	200	13,2	5	3,3	10,6	92,8
ТТК 466	Котлета "Переменка"	90	54,5	13	16,4	11,1	244
ТТК 309	Картофель тушеный	160	16,5	3,2	11,7	23,1	213,3
185	Напиток из сока	200	8,5	0	0	23,6	90
542/16	Булочка зерновая	50	5,5	4	1,6	24,8	129,3
302	Каша рисовая молочная	200	23,5	5,5	6,4	38,8	236
ТТК 95	Чай с сахаром	200	4	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	41	2,42	3	0,9	17,5	90,2
ИТОГО :		1 141	128,12	33,90	40,30	169,50	1 173,30

8 день**Комплекс ОВЗ 128,12 руб - льготное питание**

ТТК 98	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	200/12,5/10	22	4,7	7,2	7,6	111,2
ТТК 479	Котлета из индейки	90	59,5	18,2	7,3	12	158,5
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	13,5	8,2	5,8	35,8	232
ТТК 43	Масло сливочное (порц)	5	5	0	3,7	0,1	33
ТТК 95	Чай с сахаром	200	4	0,2	0	20	77,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	4	5,3	1,1	34,5	168,5
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	180	13,2	7	5,9	42,6	250,6
ТТК 95	Чай с сахаром	200	4	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	49	2,92	3,5	1,1	21	107,8
ИТОГО :		1 147	128,12	47,30	32,10	193,60	1 217,00

9 день**Комплекс ОВЗ 128,12 руб - льготное питание**

ТТК 100	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	12,5	1,6	5,6	10,5	97,6
ТТК 462	Плов из свинины	250	71,5	20	17,1	45,2	428,6
ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	9,5	0,3	0,1	20,2	79
ТТК 7	Батон	40	2,4	2,9	0,9	17,1	88
190	Каша "Дружба"	200	22	6,5	10	36,2	261
ТТК 7	Батон	37	2,22	2,7	0,8	15,8	81,4
ТТК 94	Чай с молоком	200	8	1,5	1,6	15,8	81
ИТОГО :		1 137	128,12	35,50	36,10	160,80	1 116,60

10 день**Комплекс ОВЗ 128,12 руб - льготное питание**

ТТК 56	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	200/12,5/10	23	5	7,3	13,9	142,4
ТТК 60	Горбуша, тушеная в томате с овощами	50/50	42,5	11,6	7,5	4,5	132
ТТК 20	Картофельное пюре	150	15	3,2	8,3	21,8	189
ТТК 33	Компот из кураги	200	16,5	1	0,1	27,5	110
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	4	5,3	1,1	34,5	168,5
302/04	Каша пшеничная молочная	200	20	8,3	7,6	43,2	274
ТТК 95	Чай с сахаром	200	4	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	52	3,12	3,7	1,1	22,3	114,4
ИТОГО :		1 175	128,12	38,30	33,00	187,70	1 208,00

МЕНЮ
Комплекс ОВЗ на сумму 140,17 руб

Номер сборника рецептов	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность (ккал)
1 день <i>Комплекс ОВЗ 140,17 руб - льготное питание</i>							
ттк 241	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/12,5	17	5,5	7	15,5	146,8
302/96	Каша пшеничная вязкая	180	9,6	5,4	7,3	30	213,6
ттк 234	Котлета домашняя	100	63,89	17,3	12,9	13,9	231,1
ттк 183	Компот из изюма	200	12,5	0,3	0	30,2	117
ттк 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	4	5,3	1,1	34,5	168,5
302	Каша рисовая молочная	210	24,68	5,8	6,7	40,7	247,8
ттк 7	Батон	42	2,5	3	0,9	18	92,4
ттк 93	Чай с лимоном	200/7	6	0,2	0	15,2	61,1
ИТОГО :		1 252	140,17	42,80	35,90	198,00	1 278,30
2 день <i>Комплекс ОВЗ 140,17 руб - льготное питание</i>							
ттк 134	Суп крестьянский с курицей со сметаной с крупой (пшеничная)	250/12,5/10	22,5	5,7	8,3	14,2	152,6
ттк 145	Плов из птицы (индейка)	250	77,5	21,7	18,9	46,2	442,3
ттк 110	Компот из яблок	200	10,5	0,2	0,1	25,4	99
ттк 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	40	3,2	4,2	0,9	27,6	134,8
302	Каша манная молочная	200	20	7,2	6,5	37,5	238
ттк 7	Батон	42	2,47	3	0,9	18	92,4
ттк 95	Чай с сахаром	200	4	0,2	0	20	77,7
ИТОГО :		1 205	140,17	42,20	35,60	188,90	1 236,80
3 день <i>Комплекс ОВЗ 140,17 руб - льготное питание</i>							
ттк82	Суп картофельный с горохом с курицей	250/12,5	18,5	10,3	7,7	17,7	182,7
ттк 471	Макароны с курицей	280	68,87	25,8	20,7	45,8	472,7
ттк 33	Компот из кураги	200	16,5	1	0,1	27,5	110
ттк 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	4	5,3	1,1	34,5	168,5
190	Каша "Дружба"	230	25,3	7,5	11,5	41,6	300,2
ттк 95	Чай с сахаром	200	4	0,2	0	20	77,7
ттк 7	Батон	50	3	3,6	1,1	21,4	110
ИТОГО :		1 273	140,17	53,70	42,20	208,50	1 421,80
4 день <i>Комплекс ОВЗ 140,17 руб - льготное питание</i>							
ттк 56	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	250/12,5/10	25	5,3	7,4	15,6	151
ттк 146	Суфле "Курочка ряба"	100	60,5	16	11,6	9,2	206
ттк 21	Каша гречневая рассыпчатая	180	16,2	9,8	7	43	278,4
ттк 231	Соус красный основной	50	1,5	0,4	0,9	2,9	22
ттк 312	Компот из черноплодной рябины	200	9,5	0,3	0,1	20,2	79
542/16	Булочка зерновая	50	5,5	4	1,6	24,8	129,3
ттк 41	Макаронные изделия отварные с маслом	200	14,65	7,7	6,5	47,3	278,5
ттк 95	Чай с сахаром	200	4	0,2	0	20	77,7
ттк 7	Батон	56	3,32	4	1,2	24	123,2
ИТОГО :		1 309	140,17	47,70	36,30	207,00	1 345,10
5 день <i>Комплекс ОВЗ 140,17 руб - льготное питание</i>							
ттк 100	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	250/12,5/10	26	8,5	8,5	11,7	157
ттк 20	Картофельное пюре	180	18	3,8	9,9	26,1	226,8
87/08	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	100	45	14,5	15,1	15,6	254,1
ттк 160	Компот из изюма и кураги	200	14,5	0,7	0	28,8	113
542/16	Булочка зерновая	50	5,5	4	1,6	24,8	129,3
190	Каша "Дружба"	220	24,17	7,2	11	39,8	287,1
ттк 7	Батон	50	3	3,6	1,1	21,4	110
ттк 95	Чай с сахаром	200	4	0,2	0	20	77,7
ИТОГО :		1 273	140,17	42,50	47,20	188,20	1 355,00

6 день**Комплекс ОВЗ 140,17 руб - льготное питание**

ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	250/12,5	18,5	10,3	7,7	17,7	182,7
81/08	Фрикадельки "Петушок"	100	57,5	14,3	17,1	9,5	247,3
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	200	14,67	7,7	6,5	47,3	278,5
ТТК 110	Компот из яблок	200	10,5	0,2	0,1	25,4	99
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	4	5,3	1,1	34,5	168,5
ТТК 26	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	24	8,1	10,8	39,9	290
ТТК 94	Чай с молоком	200	8	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 7	Батон	50	3	3,6	1,1	21,4	110
ИТОГО :		1 273	140,17	51,00	46,00	211,50	1 457,00

7 день**Комплекс ОВЗ 140,17 руб - льготное питание**

ТТК 92	Уха со взбитым яйцом (минтай)	250	16,5	6,3	4,1	13,2	116
ТТК 466	Котлета "Переменка"	100	60,57	14,4	18,2	12,3	271,1
ТТК 309	Картофель тушеный	180	18,6	3,6	13,2	26	240
185	Напиток из сока	200	8,5	0	0	23,6	90
542/16	Булочка зерновая	50	5,5	4	1,6	24,8	129,3
302	Каша рисовая молочная	200	23,5	5,5	6,4	38,8	236
ТТК 95	Чай с сахаром	200	4	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	50	3	3,6	1,1	21,4	110
ИТОГО :		1 230	140,17	37,60	44,60	180,10	1 270,10

8 день**Комплекс ОВЗ 140,17 руб - льготное питание**

98	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	250/12,5/10	24	7,2	8,1	8,6	137
ТТК 479	Котлета из индейки	100	66,11	20,2	8,1	13,3	176,1
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	180	16,2	9,8	7	43	278,4
ТТК 43	Масло сливочное (порц)	5	5	0	3,7	0,1	33
ТТК 95	Чай с сахаром	200	4	0,2	0	20	77,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	4	5,3	1,1	34,5	168,5
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	170	12,46	6,6	5,5	40,2	236,7
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	6	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 7	Батон	40	2,4	2,9	0,9	17,1	88
ИТОГО :		1 225	140,17	52,40	34,40	192,00	1 256,50

9 день**Комплекс ОВЗ 140,17 руб - льготное питание**

ТТК 100	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	14,5	2	6,7	13	118,3
ТТК 462	Плов из свинины	280	80,05	22,4	19,1	50,7	480
ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	9,5	0,3	0,1	20,2	79
ТТК 7	Батон	50	3	3,6	1,1	21,4	110
190	Каша "Дружба"	200	22	6,5	10	36,2	261
ТТК 7	Батон	52	3,12	3,7	1,1	22,3	114,4
ТТК 94	Чай с молоком	200	8	1,5	1,6	15,8	81
ИТОГО :		1 242	140,17	40,00	39,70	179,60	1 243,70

10 день**Комплекс ОВЗ 140,17 руб - льготное питание**

ТТК 56	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	250/12,5/10	25	5,3	7,4	15,6	151
ТТК 60	Горбуша, тушеная в томате с овощами	50/50	42,5	11,6	7,5	4,5	132
ТТК 20	Картофельное пюре	200	20	4,2	11	29	252
ТТК 33	Компот из кураги	200	16,5	1	0,1	27,5	110
542/16	Булочка зерновая	56	6,17	4,4	1,8	27,8	144,8
302/04	Каша пшеничная молочная	230	23	9,6	8,8	49,7	315,1
ТТК 95	Чай с сахаром	200	4	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	50	3	3,6	1,1	21,4	110
ИТОГО :		1 309	140,17	39,90	37,70	195,50	1 292,60