

---

Утверждаю  
Генеральный директор ООО «Манго» Р.Р. Латыпов  
01.10.2024



Согласовано  
Директор \_\_\_\_\_

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



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

**1 день** *Комплекс ОБЗ 133,44 руб - льготное питание*

302	Каша пшеничная молочная	180	23,85	7,2	6,7	34,7	228,6
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	36	3,59	2,6	0,8	15,4	79,2
ТТК 98	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	10,5	1,7	5,7	7,6	85,5
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	15,5	8,2	5,8	35,8	232
ТТК 479	Котлета из индейки 90 гр	90	60,5	18,2	7,3	12	176,5
ТТК 183	Компот из изюма	200	12	0,3	0	30,2	117
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	40	4	4,2	0,9	27,6	134,8
<b>ИТОГО :</b>		<b>1 106</b>	<b>133,44</b>	<b>42,60</b>	<b>27,20</b>	<b>183,30</b>	<b>1 131,30</b>

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

**2 день**

302	Каша манная молочная	190	25,15	6,8	6,2	35,6	226,1
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	30	3	2,2	0,7	12,8	66
ТТК 241	Суп с макаронными изделиями с курицей	200/12,5	14,5	4,8	5,5	13,6	123,3
304/ТТК	Каша пшеничная вязкая	150	11,5	4,4	6,9	23,9	180
ТТК 146	Суфле "Курочка ряба"	90	59,4	14,4	10,4	8,3	185,4
ТТК 313	Компот из яблок и черноплодной рябины	200	13	0,4	0,1	17,4	70
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	34	3,39	3,6	0,8	23,5	114,6
<b>ИТОГО :</b>		<b>1 107</b>	<b>133,44</b>	<b>36,80</b>	<b>30,60</b>	<b>155,10</b>	<b>1 043,10</b>

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

3 день

302/04	Каша пшеничная молочная	220	29,15	9,1	8,4	47,5	301,4
ТТК 94	Чай с молоком	200	9	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	30	3	3,2	0,7	20,7	101,1
ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	200/12,5	17,5	8,8	6,5	14,2	151,3
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	14,5	5,8	4,9	35,5	208,9
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	90	53,55	13,7	19,6	5,4	252,9
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	33	3,24	2,4	0,7	14,1	72,6
<b>ИТОГО :</b>		<b>1 136</b>	<b>133,44</b>	<b>44,70</b>	<b>42,40</b>	<b>173,20</b>	<b>1 246,90</b>

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

4 день

302	Каша рисовая молочная	200	31	5,5	6,4	38,8	236
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	35	3,5	2,5	0,8	15	77
ТТК 100	Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	200/12,5/10	23	4,6	7,2	10,5	123,3
ТТК 101	Плов из свинины	200	59,6	16	13,7	36,2	342,8
473/16	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	9,5	0,6	0	24,1	94,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	34	3,34	3,6	0,8	23,5	114,6
<b>ИТОГО :</b>		<b>1 092</b>	<b>133,44</b>	<b>33,00</b>	<b>28,90</b>	<b>168,10</b>	<b>1 066,10</b>

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

5 день

302	Каша пшеничная молочная	160	21,2	6,4	5,9	30,9	203,2
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	30	3	3,2	0,7	20,7	101,1
ТТК 92	Уха со взбитым яйцом (минтай)	200	13,6	5	3,3	10,6	92,8
ТТК 466	Котлета "Переменка"	90	55	13	16,4	11,1	244
ТТК 20	Картофельное пюре	150	21,5	3,2	8,3	21,8	189
ТТК 184	Напиток из плодов шиповника	200	12,5	0,6	0,2	27	111
ТТК 7	Батон	32	3,14	2,3	0,7	13,7	70,4
<b>ИТОГО :</b>		<b>1 062</b>	<b>133,44</b>	<b>33,90</b>	<b>35,50</b>	<b>155,80</b>	<b>1 089,20</b>

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

6 день

**Завтрак**

302	Каша манная молочная	220	29,1	7,9	7,2	41,3	261,8
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	30	3	2,2	0,7	12,8	66
ТТК 241	Суп с макаронными изделиями с курицей	200/12,5	14,5	4,8	5,5	13,6	123,3
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	15,5	8,2	5,8	35,8	232
ТТК 234	Котлета домашняя	90	57,5	15,6	11,6	12,5	208
ТТК 231	Соус красный основной	30	0,9	0,2	0,5	1,7	13,2
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	6	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	30	3	3,2	0,7	20,7	101,1
<b>ИТОГО :</b>		<b>1 170</b>	<b>133,00</b>	<b>42,50</b>	<b>32,00</b>	<b>173,60</b>	<b>1 144,20</b>

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

7 день

**Завтрак**

190	Каша "Дружба"	200	29	7,2	8	42,6	267,6
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	30	3	2,2	0,7	12,8	66
ТТК 98	Щи из свежей капусты с картофелем и	200/10	10,5	1,7	5,7	7,6	85,5
ТТК 145	Плов из птицы (индейка)	230	73,1	20	17,3	42,5	406,9
ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	9,5	0,3	0,1	20,2	79
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	49	4,84	5,1	1,1	33,8	165,2
<b>ИТОГО :</b>		<b>1 119</b>	<b>133,44</b>	<b>36,70</b>	<b>32,90</b>	<b>179,50</b>	<b>1 147,90</b>

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

8 день

**Завтрак**

302	Каша пшенная молочная	230	30,45	9,2	8,5	44,4	292,1
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	5	5,3	1,1	34,5	168,5
ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	14	2,1	5,8	13,9	116,7
ТТК 471	Макароны с курицей	270	64,25	24,9	20	44,1	455,8
ТТК 110	Компот из яблок	200	11,5	0,2	0,1	25,4	99
ТТК 7	Батон	48	4,74	3,5	1,1	20,5	105,6
<b>ИТОГО :</b>		<b>1 208</b>	<b>133,44</b>	<b>45,40</b>	<b>36,60</b>	<b>202,80</b>	<b>1 315,40</b>

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

9 день

**Завтрак**

302	Каша рисовая молочная	170	26,35	4,7	5,4	33	200,6
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	30	3	2,2	0,7	12,8	66
ТТК82	Суп картофельный с горохом	250	8,5	7,3	6,2	17,7	157
ТТК 270	Котлета "Нежная"	90	65,25	17,6	11	10,7	210
302/96	Каша пшеничная вязкая	150	11,5	4,5	6,1	25	178
ТТК 183	Компот из изюма	200	12	0,3	0	30,2	117
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	34	3,34	3,6	0,8	23,5	114,6
<b>ИТОГО :</b>		<b>1 124</b>	<b>133,44</b>	<b>40,40</b>	<b>30,20</b>	<b>172,90</b>	<b>1 120,90</b>

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

10 день

**Завтрак**

302	Каша пшенная молочная	220	29,15	8,8	8,1	42,5	279,4
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	30	3	2,2	0,7	12,8	66
ТТК 100	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	14,5	2	6,7	13	118,3
87/08	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	90	48,15	13,1	13,6	14	228,7
ТТК 20	Картофельное пюре	150	21,5	3,2	8,3	21,8	189
ТТК183	Компот из сухофруктов	200	9,5	1,6	0,4	34,8	147,8
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	42	4,14	4,4	0,9	29	141,6
<b>ИТОГО :</b>		<b>1 192</b>	<b>133,44</b>	<b>35,50</b>	<b>38,70</b>	<b>187,90</b>	<b>1 248,50</b>