



Утверждаю

Директор ООО «Манго»

01.05.2025

Р.Р. Латыпов

Согласовано

Директор

**Меню**

**Комплекс ОВЗ**

**(льготное питание)**

**для детей**

**7-11 лет**

**2025 г.**



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

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

|                |                                              |              |               |              |              |               |                 |
|----------------|----------------------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 302            | Каша пшенная 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<br>сборника<br>рецептур | Наименование блюд | Вес (г) | Цена<br>(руб) | Белки | Жиры | Угле-<br>воды | Калорий-<br>ность<br>(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 пшенная вязкая                      | 150          | 11,5          | 4,4          | 6,9          | 23,9          | 180             |
| ТТК 146        | Суфле "Куручка 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<br>сборника<br>рецептур | Наименование блюд | Вес (г) | Цена<br>(руб) | Белки | Жиры | Угле-<br>воды | Калорий-<br>ность<br>(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     |
| ИТОГО : |                                          | 1 136    | 133,44 | 44,70 | 42,40 | 173,20 | 1 246,90 |

| Номер<br>сборника<br>рецептур | Наименование блюд | Вес (г) | Цена<br>(руб) | Белки | Жиры | Угле-<br>воды | Калорий-<br>ность<br>(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    |
| ИТОГО : |                                             | 1 092       | 133,44 | 33,00 | 28,90 | 168,10 | 1 066,10 |

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

5 день

|         |                                          |       |        |       |       |        |          |
|---------|------------------------------------------|-------|--------|-------|-------|--------|----------|
| 302     | Каша пшенная 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     |
| ИТОГО : |                                          | 1 062 | 133,44 | 33,90 | 35,50 | 155,80 | 1 089,20 |

| Номер<br>сборника<br>рецептур | Наименование блюд | Вес (г) | Цена<br>(руб) | Белки | Жиры | Угле-<br>воды | Калорий-<br>ность<br>(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    |
| ИТОГО : |                                          | 1 170    | 133,00 | 42,50 | 32,00 | 173,60 | 1 144,20 |

| Номер<br>сборника<br>рецептур | Наименование блюд | Вес (г) | Цена<br>(руб) | Белки | Жиры | Угле-<br>воды | Калорий-<br>ность<br>(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    |
| ИТОГО : |                                          | 1 119  | 133,44 | 36,70 | 32,90 | 179,50 | 1 147,90 |

|                               |                   |         |               |       |      |               |                             |
|-------------------------------|-------------------|---------|---------------|-------|------|---------------|-----------------------------|
| Номер<br>сборника<br>рецептур | Наименование блюд | Вес (г) | Цена<br>(руб) | Белки | Жиры | Угле-<br>воды | Калорий-<br>ность<br>(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    |
| ИТОГО : |                                          | 1 208  | 133,44 | 45,40 | 36,60 | 202,80 | 1 315,40 |

|                               |                   |         |               |       |      |               |                             |
|-------------------------------|-------------------|---------|---------------|-------|------|---------------|-----------------------------|
| Номер<br>сборника<br>рецептур | Наименование блюд | Вес (г) | Цена<br>(руб) | Белки | Жиры | Угле-<br>воды | Калорий-<br>ность<br>(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    |
| ИТОГО : |                                          | 1 124 | 133,44 | 40,40 | 30,20 | 172,90 | 1 120,90 |

|                               |                   |         |               |       |      |               |                             |
|-------------------------------|-------------------|---------|---------------|-------|------|---------------|-----------------------------|
| Номер<br>сборника<br>рецептур | Наименование блюд | Вес (г) | Цена<br>(руб) | Белки | Жиры | Угле-<br>воды | Калорий-<br>ность<br>(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    |
| ИТОГО : |                                          | 1 192  | 133,44 | 35,50 | 38,70 | 187,90 | 1 248,50 |