



Утверждаю

Директор ООО «Манго»

01.05/2025

Р.Р. Латыпов

Согласовано

Директор _____

Меню

Комплекс ОВЗ

(льготное питание)

для детей

12-18 лет

2025 г.



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

1 день

Комплекс ОВЗ 146 руб - льготное питание

302	Каша пшенная молочная	210	27,8	8,4	7,8	40,5	266,7
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	25	2,5	1,8	0,5	10,7	55
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	180	18,6	9,8	7	43	278,4
ТТК 479	Котлета из индейки 90 гр	100	67,2	20,2	8,1	13,3	196,1
ТТК 183	Компот из изюма	200	12	0,3	0	30,2	117
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	39	3,9	4,1	0,9	26,9	131,5
ИТОГО :		1 164	146,00	46,50	30,00	192,20	1 207,90

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

2 день

302	Каша манная молочная	210	27,8	7,6	6,8	39,4	249,9
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	250/12,5	15,5	5,5	7	15,5	146,8
304/ТТК	Каша пшенная вязкая	180	13,8	5,2	8,3	28,6	216
ТТК 146	Суфле "Куричка ряба"	100	66	16	11,6	9,2	206
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	3,4	3,6	0,8	23,5	114,6
ИТОГО :		1 217	146,00	40,70	35,30	166,40	1 147,00

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

3 день

302/04	Каша пшеничная молочная	240	31,8	10	9,2	51,8	328,8
ТТК 94	Чай с молоком	200	9	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	40	4	4,2	0,9	27,6	134,8
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	180	17,4	7	5,9	42,6	250,6
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	100	59,5	15,2	21,8	6	281
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	33	3,3	2,4	0,7	14,1	72,6
ИТОГО :		1 206	146,00	49,30	46,60	192,10	1 377,80

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

4 день

302	Каша рисовая молочная	240	37,2	6,6	7,7	46,6	283,2
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 462	Плов из свинины	220	65,55	17,6	15	39,8	377,1
473/16	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	9,5	0,6	0	24,1	94,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	38	3,75	4	0,8	26,2	128,1
ИТОГО :		1 156	146,00	36,10	31,50	182,20	1 161,10

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

5 день

302	Каша пшенная молочная	170	22,5	6,8	6,3	32,8	215,9
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	35	3,5	3,7	0,8	24,1	118
ТТК 92	Уха со взбитым яйцом (минтай)	200	13,6	5	3,3	10,6	92,8
ТТК 466	Котлета "Переменка"	100	61,1	14,4	18,2	12,3	271,1
ТТК 20	Картофельное пюре	180	25,8	3,8	9,9	26,1	226,8
ТТК 184	Напиток из плодов шиповника	200	12,5	0,6	0,2	27	111
ТТК 7	Батон	35	3,5	2,5	0,8	15	77
ИТОГО :		1 120	146,00	37,00	39,50	167,90	1 190,30

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

6 день

302	Каша манная молочная	240	31,8	8,6	7,8	45	285,6
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 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	180	18,6	9,8	7	43	278,4
ТТК 234	Котлета домашняя	100	63,85	17,3	12,9	13,9	231,1
ТТК 231	Соус красный основной	50	1,5	0,4	0,9	2,9	22
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	6	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	33	3,25	3,5	0,7	22,8	111,2
ИТОГО :		1 253	146,00	47,00	35,50	189,20	1 256,40

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

7 день

Завтрак

190	Каша "Дружба"	240	34,8	8,6	9,6	51,2	321,1
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 98	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	10,5	1,7	5,7	7,6	85,5
ТТК 145	Плов из птицы (индейка)	250	79,5	21,7	18,9	46,2	442,3
ТТК 231	Соус красный основной	30	0,9	0,2	0,5	1,7	13,2
ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	9,5	0,3	0,1	20,2	79
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	43	4,3	4,5	1	29,7	145
ИТОГО :		1 203	146,00	39,40	36,50	189,40	1 229,80

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

8 день

302	Каша пшенная молочная	240	31,8	9,6	8,9	46,3	304,8
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	40	4	4,2	0,9	27,6	134,8
ТТК 56	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	200/12,5/10	24,5	5	7,3	13,9	142,4
ТТК 471	Макароны с курицей	280	66,6	25,8	20,7	45,8	472,7
ТТК 110	Компот из яблок	200	11,5	0,2	0,1	25,4	99
ТТК 7	Батон	41	4,1	3	0,9	17,5	90,2
ИТОГО :		1 224	146,00	48,00	38,80	196,50	1 321,60

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

9 день

302	Каша рисовая молочная	190	29,45	5,2	6,1	36,9	224,2
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"	100	72,5	19,5	12,2	11,8	233,3
302/96	Каша пшеничная вязкая	180	13,8	5,4	7,3	30	213,6
ТТК 183	Компот из изюма	200	12	0,3	0	30,2	117
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	33	3,25	3,5	0,7	22,8	111,2
ИТОГО :		1 183	146,00	43,60	33,20	182,20	1 200,00

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

10 день

302	Каша пшенная молочная	240	31,8	9,6	8,9	46,3	304,8
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 100	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	14,5	2	6,7	13	118,3
87/08	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	100	53,5	14,5	15,1	15,6	254,1
ТТК 20	Картофельное пюре	180	25,8	3,8	9,9	26,1	226,8
ТТК183	Компот из сухофруктов	200	9,5	1,6	0,4	34,8	147,8
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	44	4,4	4,6	1	30,4	148,3
ИТОГО :		1 254	146,00	38,50	42,70	199,00	1 343,80