

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	Углеводы	Калорийность (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
ИТОГО :		1 196	41,90	33,80	154,10	1 079,00

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

ТТК 42	Макаронны 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
ИТОГО :		906	34,00	47,40	161,20	1 208,10

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
ТТК 82	Суп картофельный с горохом	250	7,3	6,2	17,7	157
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	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
ИТОГО :		1 270	44,50	39,70	190,00	1 290,60

4 день *Комплек : ОВЗ 119,40 руб - льготное питание*

ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	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 "Куручка 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
ИТОГО :		938	39,20	35,70	144,90	1 053,30

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" (минтай)	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
ИТОГО :		1 023	43,70	40,90	195,60	1 329,00

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 с маслом	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
ИТОГО :		976	43,20	31,90	187,80	1 201,80

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
ИТОГО :		1 043	36,30	31,40	150,50	1 039,40

8 день *Комплекс ОВЗ 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" (минтай)	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
ИТОГО :		949	35,80	39,30	162,30	1 153,90

9 день *Комплекс ОВЗ 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	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
ИТОГО :		1 162	40,50	38,60	161,50	1 152,10

10 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	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
ИТОГО :		1 007	39,50	34,50	150,20	1 078,70