

Утверждаю

Генеральный директор ООО «Лигурия» Р.Р. Латыпов



Согласовано

Директор



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



1-4

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

1 день **Завтрак**

302/04	Каша пшеничная молочная	200	23,5	8,3	7,6	43,2	274
ТТК 93	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	50	5	3,6	1,1	21,4	110
ТТК 90	Сырники из творога	50	22,5	8	5,3	11,2	123,9
ИТОГО :		500	54,5	20,1	14	95,8	585,6

Обед

ТТК 53	Салат "Веснушка" (капуста свеж, кукур конс)	90	12,15	1,5	4,5	9	82,8
ТТК 100	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	12,5	1,6	5,6	10,5	97,6
ТТК 20	Картофельное пюре	170	22,1	3,6	9,3	24,6	214,2
ТТК 466	Котлета "Переменка"	90	55	13	16,4	11,1	244
ТТК 94	Компот из сухофруктов	200	9,5	1,6	0,4	34,8	147,8
311	Хлеб ржаной	43	3,52	2,1	0,5	19,3	90,3
310	Хлеб пшеничный	42	3,73	3,2	0,3	20,7	98,7
ИТОГО :		845	118,5	26,6	37	130	975,4

ИТОГО за день :		1345	173	46,7	51	225,8	1561
------------------------	--	-------------	------------	-------------	-----------	--------------	-------------

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

2 День **Завтрак**

302	Каша пшеничная молочная	200	23,5	8	7,4	38,6	254
182	Кофейный напиток	200	11	2,3	1,6	16,2	86
201	Рогалик обсыпной с вареной сгущенкой	100	25,5	2,8	8,9	49,3	289
ИТОГО :		500	60,00	13,10	17,90	104,10	629,00

Обед

364	Салат "Нежный" (капуста свеж, огур свеж, зел гор конс)	100	14,5	1,7	9,9	4,1	112
ТТК 83	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200/12,5	18	5,1	3,9	15,1	117,7
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	13	8,2	5,8	35,8	232
ТТК 38	Котлеты из филе грудки	90	50,4	19,1	7,7	16,2	209
ТТК 183	Компот из яблок	200	11,5	0,2	0,1	25,4	99
310	Хлеб пшеничный	30	2,7	2,3	0,2	14,8	70,5
311	Хлеб ржаной	36	2,9	1,8	0,4	16,2	75,6
ИТОГО :		819	113	38,4	28	127,6	915,8

ИТОГО за день :		1319	173	51,5	45,9	231,7	1544,8
------------------------	--	-------------	------------	-------------	-------------	--------------	---------------

Р ика птур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)
------------------	-------------------	---------	---------------	-------	------	---------------	-----------------------------

3 день

Завтрак

302	Каша манная молочная	200	23,5	7,2	6,5	37,5	238
ТТК 16	Какао с молоком	200	20,5	3,6	2,7	22,9	127
ТТК	Слойка Бантик	50	17	2,9	14,5	23,5	234,6
ТТК 7	Батон	50	5	3,6	1,1	21,4	110
ИТОГО :		500	66,00	17,30	24,80	105,30	709,60

Обед

ТТК 443	Салат "Осень" (капуста свеж, свекла, морковь)	100	8,5	1,5	9,9	10,5	135
ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	14	2,1	5,8	13,9	116,7
ТТК 51	Плов из птицы	250	67,5	18,3	14,1	50,4	406
ТТК183	Компот из сухофруктов	200	9,5	1,6	0,4	34,8	147,8
310	Хлеб пшеничный	46	4,14	3,5	0,4	22,6	108,1
311	Хлеб ржаной	41	3,36	2	0,4	18,4	86,1
ИТОГО :		847	107,00	29,00	31,00	150,60	999,70

ИТОГО за день :

1347

173

46,3

55,8

255,9

1709,3

Номер
сборника
рецептур

Наименование блюд

Вес (г)

Цена
(руб)

Белки

Жиры

Угле-
воды

Калорий-
ность
(ккал)

4 день

Завтрак

302	Каша рисовая молочная	210	29,4	5,8	6,7	40,7	247,8
ТТК 94	Чай с молоком	200	9	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 50	Плюшка Московская с маком	105	21	10,1	14,5	65,5	434
ИТОГО :		515	59,4	17,4	22,8	122	762,8

Обед

ТТК	Салат Тройка (морк.остр, свекл.отв, огур.свеж, кап.свеж)	120	15,5	1,7	15,4	9,3	181,5
ТТК 98	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	10,5	1,7	5,7	7,6	85,5
ТТК 309	Картофель тушеный	180	21	3,6	13,2	26	240
81/08	Фрикадельки "Петушок"	90	51,75	12,9	15,4	8,6	222,6
ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	9,5	0,3	0,1	20,2	79
310	Хлеб пшеничный	30	2,65	2,3	0,2	14,8	70,5
311	Хлеб ржаной	33	2,7	1,6	0,4	14,8	69,3
ИТОГО :		863	113,6	24,1	50,4	101,3	948,4

ИТОГО за день :

1361

173

41,5

73,2

223,3

1711,2

Номер
сборника
рецептур

Наименование блюд

Вес (г)

Цена
(руб)

Белки

Жиры

Угле-
воды

Калорий-
ность
(ккал)

5 день

Завтрак

190	Каша "Дружба"	220	28,05	7,9	8,8	46,9	294,3
ТТК 16	Какао с молоком	200	20,5	3,6	2,7	22,9	127
103	Руллет с маком	100	14,5	7,8	8,7	48,4	305
ИТОГО :		520	63,05	19,30	20,20	118,20	726,30

Обед

74	Салат "Тазалык" (капус свеж, помидор, чеснок)	100	13	1,3	9,9	8,8	129
ТТК82	Суп картофельный с горохом	250	8,5	7,3	6,2	17,7	157
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	12	5,8	4,9	35,5	208,9
ТТК 234	Котлета домашняя	90	57,5	15,6	11,6	12,5	208
ТТК 110	Компот из яблок	200	11,5	0,2	0,1	25,4	99
310	Хлеб пшеничный	45	4,05	3,4	0,4	22,1	105,8
311	Хлеб ржаной	42	3,4	2,1	0,5	18,9	88,2
ИТОГО :		877	109,95	35,70	33,60	140,90	995,90

ИТОГО за день :

1397

173

55

53,8

259,1

1722,2

ка гур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)
Завтрак							
6							
302/04	Каша пшеничная молочная	210	24,68	8,7	8	45,4	287,7
182	Кофейный напиток	200	11	2,3	1,6	16,2	86
ТТК 7	Батон	50	5	3,6	1,1	21,4	110
ТТК 90	Сырники из творога	50	22,5	8	5,3	11,2	123,9
ИТОГО :		510	63,18	22,60	16,00	94,20	607,60

Обед							
72	Салат "Сезонный" (капуста свеж, огур свеж, лук реп)	70	8,05	0,8	3,2	5,5	52,5
ТТК 100	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	12,5	1,6	5,6	10,5	97,6
ТТК 20	Картофельное пюре	150	19,5	3,2	8,3	21,8	189
ТТК 143	Тефтели рыбные с рисом (без соуса)	90	61,2	13,1	10	9	178,1
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
311	Хлеб ржаной	29	2,37	1,4	0,3	13	60,9
310	Хлеб пшеничный	30	2,7	2,3	0,2	14,8	70,5
ИТОГО :		779	109,82	22,60	27,60	94,60	726,30

ИТОГО за день :		1289	173	45,2	43,6	188,8	1333,9
------------------------	--	------	-----	------	------	-------	--------

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

Завтрак							
День 7							
302	Каша пшенная молочная	220	25,85	8,8	8,1	42,5	279,4
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
355	Ватрушка наливная	100	19,5	8,5	13,7	52,7	371
ИТОГО :		520	48,85	17,50	21,80	115,20	728,10

Обед							
44	Салат "Витаминный" (капуста св, морк, лук реп, перец св, зел гор конс)	100	21	1,2	3,3	11,7	82
ТТК 83	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200/12,5	18	5,1	3,9	15,1	117,7
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	170	14,73	9,3	6,6	40,6	262,9
ТТК 400	Котлета "Нежность"	90	54,45	16,7	10,6	14,5	218,7
473/16	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	9,5	0,6	0	24,1	94,7
310	Хлеб пшеничный	40	3,6	3	0,3	19,7	94
311	Хлеб ржаной	35	2,87	1,7	0,4	15,7	73,5
ИТОГО :		848	124,15	37,60	25,10	141,40	943,50

ИТОГО за день :		1368	173	55,1	46,9	256,6	1671,6
------------------------	--	------	-----	------	------	-------	--------

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

Завтрак							
День 8							
302	Каша манная молочная	200	23,5	7,2	6,5	37,5	238
ТТК 16	Какао с молоком	200	20,5	3,6	2,7	22,9	127
ТТК	Слойка Бантик	50	17	2,9	14,5	23,5	234,6
ТТК 7	Батон	50	5	3,6	1,1	21,4	110
ИТОГО :		500	66,00	17,30	24,80	105,30	709,60

Обед							
ТТК 62	Салат Тазалык (капуста свеж, помидор, чеснок)	80	10,4	1	7,9	7	103,2
ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	14	2,1	5,8	13,9	116,7
ТТК 38	Котлеты из филе грудки	90	50,4	19,1	7,7	16,2	209
412	Каша рисовая вязкая	150	12,5	1,5	4	15,8	109
ТТК 160	Компот из изюма и кураги	200	14	0,7	0	28,8	113
310	Хлеб пшеничный	33	2,97	2,5	0,3	16,2	77,6
311	Хлеб ржаной	34	2,73	1,7	0,4	15,3	71,4
ИТОГО :		797	107	28,6	26,1	113,2	799,9

ИТОГО за день : 1297 173 45,9 50,9 218,5 1509,5

Номер ликар рептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)
День 9							
Завтрак							
302	Каша рисовая молочная	220	30,8	6,1	7	42,7	259,6
ТТК 94	Чай с молоком	200	9	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 215	Коржик молочный	100	26,67	6,1	8,5	56	322,7
ИТОГО :		520	66,47	13,7	17,1	114,5	663,3

Обед

ТТК	Салат из свеклы с черносливом	60	9,6	0,9	3,7	8	69,6
134/2004	Суп крестьянский с крупой со сметаной (200/10)	200/10	9,5	2,2	5,7	11,4	104,8
ТТК 14	Жаркое по-домашнему (свинина)	250	72,5	17,9	13,9	28	322,8
ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	9,5	0,3	0,1	20,2	79
310	Хлеб пшеничный	40	3,6	3	0,3	19,7	94
311	Хлеб ржаной	23	1,83	1,1	0,2	10,3	48,3
ИТОГО :		783	106,53	25,4	23,9	97,6	718,5

ИТОГО за день : 1303 173 39,1 41 212,1 1381,8

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

День 10							
Завтрак							
190	Каша "Дружба"	210	26,78	7,6	8,4	44,8	281
201	Рогалик обсыпной с вареной сгущенкой	100	25,5	2,8	8,9	49,3	289
182	Кофейный напиток	200	11	2,3	1,6	16,2	86
ИТОГО :		510	63,28	12,70	18,90	110,30	656,00

Обед

ТТК10	Винегрет овощной с огурцом соленным	70	10,15	1,3	6,9	4,6	86,1
ТТК82	Суп картофельный с горохом	250	8,5	7,3	6,2	17,7	157
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	12	5,8	4,9	35,5	208,9
ТТК 451	Биточек	90	60,3	16,1	12,4	14,8	233
ТТК 184	Напиток из плодов шиповника	200	12,5	0,6	0,2	27	111
310	Хлеб пшеничный	36	3,24	2,7	0,3	17,7	84,6
311	Хлеб ржаной	37	3,03	1,8	0,4	16,6	77,7
ИТОГО :		859	109,72	35,6	31,3	133,9	958,3

ИТОГО за день : 1369 173 48,3 50,2 244,2 1614,3