

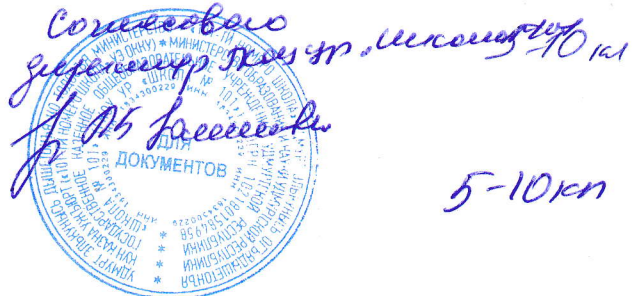
Утверждаю
Генеральный директор ООО «Манго» В.Е. Патышов
29.12.2023



Согласовано
Директор *Жоучур Шехова* *Ж. Шехова*



Меню
Комплекс ОВЗ
(льготное питание)
для детей 12-18 лет
2024 г.



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

1 день

Завтрак

196	Каша пшеничная молочная с маслом	250	28,5	10,1	11,5	38,5	298,8
ТТК 94	Чай с молоком	200	8	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 7	Батон	50	3	3,6	1,1	21,4	110
ТТК	Сырники из творога	50	30	8	5,4	11,3	123,9
ИТОГО :		550	69,50	23,20	19,60	87,00	613,70

Обед

ТТК 53	Салат "Веснушка" (капуста свеж, кукур конс)	100	14,5	1,7	5	10	92
ТТК 100	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	14	2	6,7	13	118,3
ТТК 20	Картофельное пюре	180	18	3,8	9,9	26,1	226,8
ТТК 466	Котлета "Переменка"	100	60,5	14,4	18,2	12,3	271,1
473/16	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	9,5	0,6	0	24,1	94,7
310	Хлеб пшеничный	50	4,5	3,8	0,4	24,6	117,5
311	Хлеб ржаной	44	3,5	2,2	0,5	19,8	92,4
ИТОГО :		934	124,50	28,50	40,70	129,90	1 012,80

ИТОГО за день : **1 484** **194,00** **51,70** **60,30** **216,90** **1 626,50**

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

2 день

Завтрак

302	Каша пшеничная молочная	240	24	9,6	8,9	46,3	304,8
182	Кофейный напиток	200	10	2,3	1,6	16,2	86
201	Рогалик обсыпной с вареной сгущенкой	100	25,5	2,8	8,9	49,3	289
89	Сыр порция	15	13,85	3,8	3,8	0	50,3
ИТОГО :		555	73,35	18,50	23,20	111,80	730,10

Обед

ТТК 62	Салат из квашеной капусты без лука	100	11	1,6	5	7,6	83
83	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/12,5	19	5,7	4,5	18,8	140,7
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	180	16,2	9,8	7	43	278,4
ТТК 38	Котлеты из филе грудки	100	57	21,2	8,5	18	232,2
ТТК 183	Компот из изюма	200	12,5	0,3	0	30,2	117
310	Хлеб пшеничный	33	2,95	2,5	0,3	16,2	77,6
311	Хлеб ржаной	25	2	1,2	0,3	11,2	52,5
ИТОГО :		901	120,65	42,30	25,60	145,00	981,40

ИТОГО за день : **1 456** **194,00** **60,80** **48,80** **256,80** **1 711,50**

	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность (ккал)
Завтрак							
302	Каша манная молочная	250	25	9	8,1	46,9	297,5
ТТК 16	Какао с молоком	200	17	3,6	2,7	22,9	127
ТТК	Слойка Бантик	50	14	2,9	14,5	23,5	234,6
89	Сыр порция	20	18,5	5	5,1	0	67
ТТК 7	Батон	40	2,4	2,9	0,9	17,1	88
ИТОГО :		560	76,90	23,40	31,30	110,40	814,10

Обед							
ТТК 443	Салат "Осень" (капуста свеж, свекла, морковь)	100	9,5	1,5	9,9	10,5	135
ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	13,5	2,5	7,1	17,3	142,2
ТТК 51	Плов из птицы	280	76,16	20,5	15,8	56,4	454,7
ТТК183	Компот из сухофруктов	200	10,5	1,6	0,4	34,8	147,8
310	Хлеб пшеничный	40	3,6	3	0,3	19,7	94
311	Хлеб ржаной	48	3,84	2,3	0,5	21,5	100,8
ИТОГО :		928	117,10	31,40	34,00	160,20	1 074,50

ИТОГО за день :		1 488	194,00	54,80	65,30	270,60	1 888,60
------------------------	--	--------------	---------------	--------------	--------------	---------------	-----------------

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

4 день Завтрак							
302	Каша рисовая молочная	250	29,38	6,9	8	48,5	295
ТТК 94	Чай с молоком	200	8	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 215	Коржик молочный	100	24	6,1	8,5	56	322,7
89	Сыр порция	15	13,88	3,8	3,8	0	50,3
ИТОГО :		565	75,26	18,30	21,90	120,30	749,00

Обед							
ТТК	Салат из свеклы с черносливом	100	13,5	1,5	6,2	13,4	116
ТТК 98	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	11,5	2	6,3	8,6	100
ТТК 309	Картофель тушеный	200	20,67	4,1	14,7	28,9	266,7
81/08	Фрикадельки "Петушок"	100	57,5	14,3	17,1	9,5	247,3
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	31	2,47	1,5	0,3	13,9	65,1
ИТОГО :		931	118,74	26,70	45,00	114,20	968,10

ИТОГО за день :		1 496	194,00	45,00	66,90	234,50	1 717,10
------------------------	--	--------------	---------------	--------------	--------------	---------------	-----------------

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

5 день Завтрак							
190	Каша "Дружба"	220	24,2	7,2	11	39,8	287,1
ТТК 4	Яблоко	130	20,8	0,5	0	12,7	53
ТТК 94	Чай с молоком	200	8	1,5	1,6	15,8	81
Гот. изд.	Печенье сахарное "Творожное"	50	21	4	8,4	32,3	220
ИТОГО :		600	74,00	13,20	21,00	100,60	641,10

Обед							
74	Салат "Тазалык" (капус свеж, помидор, чеснок)	100	18,5	1,3	9,9	8,8	129
ТТК82	Суп картофельный с горохом	250	7	7,3	6,2	17,7	157
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	180	13,2	7	5,9	42,6	250,6
ТТК 234	Котлета домашняя	100	63,9	17,3	12,9	13,9	231,1
ТТК 110	Компот из яблок	200	10,5	0,2	0,1	25,4	99
310	Хлеб пшеничный	42	3,7	3,2	0,3	20,7	98,7
311	Хлеб ржаной	40	3,2	2	0,4	18	84
ИТОГО :		912	120,00	38,30	35,70	147,10	1 049,40

ИТОГО за день :		1 512	194,00	51,50	56,70	247,70	1 690,50
-----------------	--	-------	--------	-------	-------	--------	----------

ка гур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)
Завтрак							
нб							
196	Каша пшеничная молочная с маслом	250	28,55	10,1	11,5	38,5	298,8
182	Кофейный напиток	200	10	2,3	1,6	16,2	86
ТТК 7	Батон	50	3	3,6	1,1	21,4	110
ТТК	Сырники из творога	50	30	8	5,4	11,3	123,9
ИТОГО :		550	71,55	24,00	19,60	87,40	618,70

Обед							
72	Салат "Сезонный" (капуста свеж, огур свеж, лук реп)	100	17,5	1,1	4,5	7,8	75
ТТК 100	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	250/12,5/10	25,5	8,5	8,5	11,7	157
ТТК 20	Картофельное пюре	200	20	4,2	11	29	252
ТТК 143	Тефтели рыбные с рисом (без соуса)	100	46,6	14,6	11,1	10	197,9
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	6	0,2	0	15,2	61,1
310	Хлеб пшеничный	45	4,05	3,4	0,4	22,1	105,8
311	Хлеб ржаной	35	2,8	1,7	0,4	15,7	73,5
ИТОГО :		960	122,45	33,70	35,90	111,50	922,30

ИТОГО за день :		1 510	194,00	57,70	55,50	198,90	1 541,00
-----------------	--	-------	--------	-------	-------	--------	----------

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

Завтрак							
7 день							
302	Каша пшеничная молочная	250	25	10	9,3	48,3	317,5
ТТК 94	Чай с молоком	200	8	1,5	1,6	15,8	81
201	Рогалик обсыпной с вареной сгущенкой	80	20,4	2,2	7,1	39,4	231,2
89	Сыр порция	15	13,85	3,8	3,8	0	50,3
ИТОГО :		545	67,25	17,50	21,80	103,50	680,00

Обед							
62	Салат из квашеной капусты с луком зеленым	100	15,5	1,6	5,1	7,7	84,5
83	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/12,5	19	5,7	4,5	18,8	140,7
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	180	16,2	9,8	7	43	278,4
ТТК 400	Котлета "Нежность"	100	61,5	16,9	11,7	9,1	209,4
473/16	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	9,5	0,6	0	24,1	94,7
310	Хлеб пшеничный	34	3,05	2,6	0,3	16,7	79,9
311	Хлеб ржаной	25	2	1,2	0,3	11,2	52,5
ИТОГО :		902	126,75	38,40	28,90	130,60	940,10

ИТОГО за день :		1 447	194,00	55,90	50,70	234,10	1 620,10
-----------------	--	-------	--------	-------	-------	--------	----------

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

Завтрак							
8 день							
302	Каша манная молочная	230	23	8,3	7,5	43,1	273,7
ТТК 16	Какао с молоком	200	17	3,6	2,7	22,9	127
ТТК	Слойка Бантик	50	14	2,9	14,5	23,5	234,6
89	Сыр порция	15	13,85	3,8	3,8	0	50,3
ТТК 7	Батон	50	3	3,6	1,1	21,4	110
ИТОГО :		545	70,85	22,20	29,60	110,90	795,60

Обед							
52	Салат из свеклы отварной	100	9	1,4	6,1	8,4	93,8
ТТК 56	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	250/12,5/10	24,5	5,3	7,4	15,6	151
ТТК 38	Котлеты из филе грудки	100	57	21,2	8,5	18	232,2
412	Каша рисовая вязкая	180	12,6	1,8	4,8	19	130,8
ТТК 160	Компот из изюма и кураги	200	14,5	0,7	0	28,8	113

Хлеб пшеничный	35	3,15	2,7	0,3	17,2	82,3
Хлеб ржаной	30	2,4	1,5	0,3	13,5	63
ИТОГО :	918	123,15	34,60	27,40	120,50	866,10

ИТОГО за день :	1 463	194,00	56,80	57,00	231,40	1 661,70
------------------------	--------------	---------------	--------------	--------------	---------------	-----------------

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

9 день		Завтрак					
302	Каша рисовая молочная	250	29,38	6,9	8	48,5	295
ТТК 94	Чай с молоком	200	8	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 215	Коржик молочный	100	24	6,1	8,5	56	322,7
89	Сыр порция	15	13,87	3,8	3,8	0	50,3
ИТОГО :		565	75,25	18,30	21,90	120,30	749,00

Обед

ТТК	Салат "Тройка" (морк.остр, свек.отв, огур.свеж, кап.свеж)	100	16,25	1,4	12,8	7,7	151,2
ТТК 98	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	11,5	2	6,3	8,6	100
ТТК 14	Жаркое по-домашнему (свинина)	280	75	15	32,8	29	474,9
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	37	2,9	1,8	0,4	16,6	77,7
ИТОГО :		917	118,75	23,50	52,70	101,80	976,80

ИТОГО за день :	1 482	194,00	41,80	74,60	222,10	1 725,80
------------------------	--------------	---------------	--------------	--------------	---------------	-----------------

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

10 день		Завтрак					
190	Каша "Дружба"	250	27,5	8,1	12,5	45,3	326,3
ТТК 4	Яблоко	130	20,8	0,5	0	12,7	53
ТТК 94	Чай с молоком	200	8	1,5	1,6	15,8	81
Гот. изд.	Печенье сахарное "Творожное"	50	21	4	8,4	32,3	220
ИТОГО :		630	77,30	14,10	22,50	106,10	680,30

Обед

364	Салат "Нежный" (капуста свеж, огур свеж, зел гор конс)	100	18	1,7	9,9	4,1	112
ТТК82	Суп картофельный с горохом	250	7	7,3	6,2	17,7	157
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	180	13,2	7	5,9	42,6	250,6
ТТК 451	Биточек	90	60,3	16,1	12,4	14,8	233
ТТК 110	Компот из яблок	200	10,5	0,2	0,1	25,4	99
310	Хлеб пшеничный	46	4,1	3,5	0,4	22,6	108,1
311	Хлеб ржаной	45	3,6	2,2	0,5	20,2	94,5
ИТОГО :		911	116,70	38,00	35,40	147,40	1 054,20

ИТОГО за день :	1 541	194,00	52,10	57,90	253,50	1 734,50
------------------------	--------------	---------------	--------------	--------------	---------------	-----------------