

Утверждаю

Директор ООО «Манго Плюс» Р.Р. Латыпов

29.08.2023

Согласовано

Директор Э.Н. Асхапов



Меню
для детей(ОВЗ),
обучающихся 1-11
классы,
осенне-зимний сезон
2023-2024 г.

ООО Манго Плюс



Номер сборника рецептов	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
1 день							
Комплекс ОВЗ 161,74руб - льготное питание							
ТТК 190	Каша "Дружба" с маслом	200/10	25,5	6,5	10	36,2	261
ТТК 95	Чай с сахаром	200	4	0,2	0	20	77,7
260	Слойка с конфитюром	75	28,5	4,3	10,8	18,2	184
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	47	3,74	4,9	1	32,4	158,4
ТТК 98	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	200/12,5/10	22,5	4,7	7,2	7,6	111,2
302/96	Каша пшеничная вязкая	150	7,5	4,5	6,1	25	178
ТТК 234	Котлета домашняя	90	57,5	15,6	11,6	12,5	208
ТТК 110	Компот из яблок	200	9,5	0,2	0,1	25,4	99
ТТК 7	Батон	50	3	3,6	1,1	21,4	110
ИТОГО :		1 245	161,74	44,50	47,90	198,70	1 387,30
2 день							
Комплекс ОВЗ 161,74руб - льготное питание							
ТТК 24	Каша овсяная "Геркулес"	200/10	30,5	7,8	12,7	34,3	283
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	6	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 502	Бутерброд с сыром (40/20)	40/20	20	8,5	6,2	21	173,7
ТТК 83	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200/12,5	18,5	5,1	3,9	15,1	117,7
ТТК 466	Котлета "Переменка"	90	54,5	13	16,4	11,1	244
304/ТТК	Каша пшеничная вязкая	170	8,5	4,9	7,8	27	204
ТТК 188	Сок	200	20	0	0	27,4	110
ТТК 7	Батон	63	3,74	4,5	1,4	27	138,6
ИТОГО :		1 213	161,74	44,00	48,40	178,10	1 332,10
3 день							
Комплекс ОВЗ 161,74руб - льготное питание							
302	Каша пшеничная молочная	200	19,5	8	7,4	38,6	254
ТТК 94	Чай с молоком	200	8	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 4	Яблоко	130	18,2	0,5	0	12,7	53
ТТК 7	Батон	50	3	3,6	1,1	21,4	110
ТТК 82	Суп картофельный с горохом с курицей	200/12,5	18	8,8	6,5	14,2	151,3
ТТК 471	Макаронны с курицей	250	70,5	23	18,5	40,9	422
ТТК 188	Сок	200	20	0	0	27,4	110
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	57	4,54	6	1,3	39,3	192,1
ИТОГО :		1 300	161,74	51,40	36,40	210,30	1 373,40
4 день							
Комплекс ОВЗ 161,74руб - льготное питание							
ТТК 27	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	27,5	6,3	10,2	44,2	285,4
ТТК	Сырники из творога	50	30	8	5,4	11,3	123,9
182	Кофейный напиток	200	10	2,3	1,6	16,2	86
ТТК 100	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	200/12,5/10	24	4,6	7,2	10,5	123,3
ТТК 20	Картофельное пюре	150	14,5	3,2	8,3	21,8	189
87/08	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	100	41	14,5	15,1	15,6	254,1
ТТК 183	Компот из изюма	200	11	0,3	0	30,2	117
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	47	3,74	4,9	1	32,4	158,4
ИТОГО :		1 180	161,74	44,10	48,80	182,20	1 337,10

Номер борника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)
Комплекс ОВЗ 161,74руб - льготное питание							
ТТК 42	Макароны с сыром	175	24,5	10,1	9,2	37,9	275,5
204	Шаньга с сыром	80	28,9	9,1	9,5	20,3	205,5
ТТК 94	Чай с молоком	200	8	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 56	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	200/12,5/10	23,5	5	7,3	13,9	142,4
ТТК 91	Тефтели с рисом в соусе	130	50,5	9,2	15,9	13,1	233
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	160	14,4	8,7	6,2	38,2	247,5
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	5,94	0,2	0	15,2	61,1
542/16	Булочка зерновая	60	6	4,8	1,9	29,8	155,1
ИТОГО :		1 235	161,74	48,60	51,60	184,20	1 401,10

6 день Комплекс ОВЗ 161,74руб - льготное питание							
ТТК 190	Каша "Дружба" с маслом	200/10	25,5	6,5	10	36,2	261
323	Слойка с сыром	75	40	11,5	17,7	1,2	212
ТТК 95	Чай с сахаром	200	4	0,2	0	20	77,7
ТТК 100	Сорщ из свежей капусты с курицей и сметаной	200/12,5/10	24	4,6	7,2	10,5	123,3
ТТК 234	Котлета домашняя в соусе	125	50	12,7	10,3	11,9	189,7
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	10,5	5,8	4,9	35,5	208,9
ТТК 95	Чай с сахаром	200	4	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	63	3,74	4,5	1,4	27	138,6
ИТОГО :		1 246	161,74	46,00	51,50	162,30	1 288,90

7 день Комплекс ОВЗ 161,74руб - льготное питание							
302	Каша овсяная молочная	200	26,5	7,9	8,6	34	245
102	Пирожок печеный с повидлом	75	19	16,4	4,8	77,9	179,9
ТТК 95	Чай с сахаром	200	4	0,2	0	20	77,7
ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	200/12,5	18	8,8	6,5	14,2	151,3
ТТК 146	Суфле "Курочка ряба"	90	60,75	14,4	10,4	8,3	185,4
304/ТТК	Каша пшеничная вязкая	160	8	4,6	7,4	25,4	192
	Сок Мой	1	22	0	0	24	96
ТТК 7	Батон	58	3,49	4,2	1,3	24,8	127,6
ИТОГО :		997	161,74	56,50	39,00	228,60	1 254,90

8 день Комплекс ОВЗ 161,74руб - льготное питание							
ТТК 4	Яблоко	125	17,5	0,5	0	12,3	51
214	Пирог манный со сгущенкой	100/20	41,5	0	0	0	
182	Кофейный напиток	200	10	2,3	1,6	16,2	86
ТТК 241	Суп с макаронными изделиями с курицей	200/12,5	16,5	4,8	5,5	13,6	123,3
ТТК 58	Горбуша в омлете	100	55	18,1	13,9	3,1	209,6
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	13,5	8,2	5,8	35,8	232
ТТК 95	Чай с сахаром	200	4	0,2	0	20	77,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	47	3,74	4,9	1	32,4	158,4
ИТОГО :		1 155	161,74	39,00	27,80	133,40	938,00

9 день Комплекс ОВЗ 161,74руб - льготное питание							
ТТК 42	Макароны с сыром	175	24,5	10,1	9,2	37,9	275,5
ТТК 49	Пирожки печеные с мясом	75	33,5	9,3	7,5	26,2	211
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	6	0,2	0	15,2	61,1
134	Суп крестьянский с курицей	200/12,5	18	4,9	5,8	11	114,2
ТТК 462	Плов из свинины	240	68,1	19,2	16,4	43,4	411,4
ТТК183	Компот из сухофруктов	200	8,5	1,6	0,4	34,8	147,8
ТТК 7	Батон	53	3,14	3,8	1,2	22,7	116,6
ИТОГО :		1 163	161,74	49,10	40,50	191,20	1 337,60

10 день Комплекс ОВЗ 161,74руб - льготное питание							
ТТК 27	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	27,5	6,3	10,2	44,2	285,4
ТТК	Сырники из творога	50	30	8	5,4	11,3	123,9
ТТК 188	Сок	200	20	0	0	27,4	110
ТТК 56	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	200/12,5/10	23,5	5	7,3	13,9	142,4
114	Шницель рыбный натуральный (минтай)	90	32,4	14,4	9,9	9,3	182
ТТК 20	Картофельное пюре	150	14,5	3,2	8,3	21,8	189
ТТК183	Компот из сухофруктов	200	8,5	1,6	0,4	34,8	147,8
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	67	5,34	7	1,5	46,2	225,9
ИТОГО :		1 190	161,74	45,50	43,00	208,90	1 406,40