



Утверждаю  
Директор ООО «Манго» \_\_\_\_\_ Р.Р. Латыпов

01.12.2025

Согласовано  
Директор \_\_\_\_\_

**Меню**  
**Комплекс ОВЗ**  
**(льготное питание)**  
**для детей**  
**7-11 лет**  
**2025 г.**

**Меню ОБЗ 7-11 лет**

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

**1 день** *Комплекс ОБЗ 144,12 руб - льготное питание*

190	Каша "Дружба"	200	30,5	7,2	8	42,6	267,6
ТТК 7	Батон	50	5	3,6	1,1	21,4	110
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 98	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	12	1,7	5,7	7,6	85,5
ТТК 234	Котлета домашняя	90	67,5	15,6	11,6	12,5	208
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	16	8,8	6,1	39,4	248
ТТК 231	Соус красный основной	30	0,9	0,2	0,5	1,7	13,2
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	53	5,22	3,8	1,2	22,7	116,6
<b>ИТОГО :</b>		<b>1 183</b>	<b>144,12</b>	<b>41,30</b>	<b>34,20</b>	<b>187,90</b>	<b>1 204,30</b>

**2 день** *Комплекс ОБЗ 144,12 руб - льготное питание*

302	Каша пшеничная молочная	200	28,5	8	7,4	38,6	254
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	40	4	2,9	0,9	17,1	88
147	Суп с макаронными изделиями	200	4,4	1,8	4	13,6	97,6
ТТК 498	Мясо в суп (окорочка)	10	10,8	2,4	1,2	0	20,5
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	80	60	12,2	17,4	4,8	224,8
ТТК 57	Рис припущенный	150	19	3,5	4,2	35,3	196,5
ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	10	0,7	0,3	29,6	132,6
ТТК 7	Батон	40	3,92	2,9	0,9	17,1	88
<b>ИТОГО :</b>		<b>1 120</b>	<b>144,12</b>	<b>34,60</b>	<b>36,30</b>	<b>176,10</b>	<b>1 179,70</b>

**3 день** *Комплекс ОБЗ 144,12 руб - льготное питание*

302	Каша рисовая молочная	150	24,3	4,1	4,8	29,1	177
ТТК 7	Батон	40	4	2,9	0,9	17,1	88
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 100	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	14	1,6	5,6	10,5	97,6
ТТК 146	Суфле "Куручка ряба"	95	75	15,2	11	8,8	195,7
ТТК 41	Макаронные изделия отварные	150	15,5	5,8	4,9	35,5	208,9
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	44	4,32	3,2	1	18,8	96,8
<b>ИТОГО :</b>		<b>1 089</b>	<b>144,12</b>	<b>33,20</b>	<b>28,20</b>	<b>159,80</b>	<b>1 019,40</b>

**4 день** *Комплекс ОБЗ 144,12 руб - льготное питание*

ТТК 191	Каша гречневая вязкая	150	13	4,6	5	20,7	146,7
ТТК 7	Батон	50	5	3,6	1,1	21,4	110
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	7	0,2	0	15,2	61,1
ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	200/12,5	21,5	8,8	6,5	14,2	151,3
ТТК 236	Биточки особые	90	65,5	14,9	11,4	13,8	216
ТТК 20	Картофельное пюре	150	24	3,2	8,3	22,1	145,6
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	47	4,62	4,9	1	32,4	158,4
<b>ИТОГО :</b>		<b>1 107</b>	<b>144,12</b>	<b>40,40</b>	<b>33,30</b>	<b>159,80</b>	<b>1 066,80</b>

**5 день** *Комплекс ОБЗ 144,12 руб - льготное питание*

302	Каша манная молочная	200	28,5	7,2	7,5	40,8	259,1
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	40	4	2,9	0,9	17,1	88
ТТК 62	Салат из квашеной капусты без лука	60	7,8	1	3	4,6	49,8
ТТК 92	Уха со взбитым яйцом (минтай)	200	16	5	3,3	10,6	92,8
ТТК 462	Плов из свинины	230	73,1	18,4	15,7	41,6	394,3
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	7	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 7	Батон	43	4,22	3,1	0,9	18,4	94,6
<b>ИТОГО :</b>		<b>1 180</b>	<b>144,12</b>	<b>38,00</b>	<b>31,30</b>	<b>168,30</b>	<b>1 117,40</b>

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

**6 день** **Комплекс ОВЗ 144,12 руб - льготное питание**

302	Каша пшеничная молочная	210	29,9	8,4	7,8	40,5	266,7
ТТК 7	Батон	50	5	3,6	1,1	21,4	110
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 83	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,4	2,3	2,8	16,6	101,2
ТТК 498	Мясо в суп (окорочка)	10	10,8	2,4	1,2	0	20,5
ТТК 51	Плов из птицы	230	75,4	20,3	17,6	42,8	411,6
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	7	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 7	Батон	42	4,12	3	0,9	18	92,4
<b>ИТОГО :</b>		<b>1 149</b>	<b>144,12</b>	<b>40,40</b>	<b>31,40</b>	<b>174,50</b>	<b>1 141,20</b>

**7 день** **Комплекс ОВЗ 144,12 руб - льготное питание**

ТТК 191	Каша гречневая вязкая	160	13,8	4,9	5,3	22,1	156,5
ТТК 7	Батон	55	5,5	4	1,2	23,5	121
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 100	Борщ из свежей капусты с курицей	200/12,5	23	4,3	5,7	10,1	107,3
ТТК 487	Сметана (порция)	6	2,7	0,2	0,9	0,2	9,7
81/08	Фрикадельки "Петушок"	90	67,9	12,9	15,4	8,6	222,6
302/96	Каша пшеничная вязкая	150	12,5	4,2	4,3	24,8	178
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	53	5,22	5,6	1,2	36,6	178,7
ТТК183	Компот из сухофруктов	200	10	1,6	0,4	34,8	147,8
<b>ИТОГО :</b>		<b>1 127</b>	<b>144,12</b>	<b>37,90</b>	<b>34,40</b>	<b>180,70</b>	<b>1 199,30</b>

**8 день** **Комплекс ОВЗ 144,12 руб - льготное питание**

302/04	Каша пшеничная молочная	200	28,5	8,3	7,6	43,2	274
ТТК 7	Батон	50	5	3,6	1,1	21,4	110
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 98	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	12	1,7	5,7	7,6	85,5
ТТК 534	Биточки фермерские (90 гр)	90	66	14,7	11,8	10,3	204
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	16	8,8	6,1	39,4	248
ТТК 231	Соус красный основной	50	1,5	0,4	0,9	2,9	22
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	7	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	47	4,62	4,9	1	32,4	158,4
<b>ИТОГО :</b>		<b>1 204</b>	<b>144,12</b>	<b>42,80</b>	<b>34,20</b>	<b>192,40</b>	<b>1 240,70</b>

**9 день** **Комплекс ОВЗ 144,12 руб - льготное питание**

190	Каша "Дружба"	200	30,5	7,2	8	42,6	267,6
ТТК 95	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 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	16	2,1	5,8	13,9	116,7
ТТК 91	Тефтели с рисом в соусе	90/50	66	13,3	17,5	14,1	266,7
ТТК 41	Макаронные изделия отварные	150	15,5	5,8	4,9	35,5	208,9
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	42	4,12	3	0,9	18	92,4
<b>ИТОГО :</b>		<b>1 192</b>	<b>144,12</b>	<b>35,40</b>	<b>38,20</b>	<b>185,50</b>	<b>1 217,70</b>

**10 день** **Комплекс ОВЗ 144,12 руб - льготное питание**

ТТК 41	Макаронные изделия отварные	150	15,5	5,8	4,9	35,5	208,9
ТТК 45	Огурец свежий	20	6	0,2	0	0,7	3,2
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	50	5	3,6	1,1	21,4	110
ТТК82	Суп картофельный с горохом	200	7,6	5,8	5	14,2	125,6
ТТК 498	Мясо в суп (окорочка)	10	10,8	2,4	1,2	0	20,5
87/08	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	90	57,1	13,1	13,6	14	228,7
ТТК 20	Картофельное пюре	150	24	3,2	8,3	22,1	145,6
ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	10	0,7	0,3	29,6	132,6
ТТК 7	Батон	47	4,62	3,4	1	20,1	103,4
<b>ИТОГО :</b>		<b>1 117</b>	<b>144,12</b>	<b>38,40</b>	<b>35,40</b>	<b>177,60</b>	<b>1 156,20</b>