



**Меню ОВЗ 12-18 лет**

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

**1 день** *Комплекс ОВЗ 157,68 руб - льготное питание*

|                |  |              |               |              |              |               |                 |
|----------------|--|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 190            | Каша "Дружба"                                | 210          | 32            | 7,6          | 8,4          | 44,8          | 281             |
| 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            |
| 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                   | 170          | 18,1          | 9,9          | 6,9          | 44,7          | 281,1           |
| ТТК 231        | Соус красный основной                        | 50           | 1,5           | 0,4          | 0,9          | 2,9           | 22              |
| 473/16         | Напиток витаминный (изюм, шиповник)          | 200          | 9,5           | 0,6          | 0            | 24,1          | 94,7            |
| ТТК 7          | Батон  | 50           | 5,08          | 3,6          | 1,1          | 21,4          | 110             |
| <b>ИТОГО :</b> |  | <b>1 237</b> | <b>157,68</b> | <b>43,20</b> | <b>35,70</b> | <b>194,60</b> | <b>1 253,40</b> |

**2 день** *Комплекс ОВЗ 157,68 руб - льготное питание*

|                |                               |              |               |              |              |               |                 |
|----------------|-------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 302            | Каша пшеничная молочная       | 210          | 29,9          | 8,4          | 7,8          | 40,5          | 266,7           |
| 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             |
| 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)   | 90           | 67,5          | 13,7         | 19,6         | 5,4           | 252,9           |
| ТТК 57         | Рис припущенный               | 170          | 21,5          | 3,9          | 4,8          | 39,9          | 222,7           |
| ТТК 312        | Компот из черноплодной рябины | 200          | 10            | 0,7          | 0,3          | 29,6          | 132,6           |
| ТТК 7          | Батон                         | 51           | 5,08          | 3,7          | 1,1          | 21,8          | 112,2           |
| <b>ИТОГО :</b> |                               | <b>1 181</b> | <b>157,68</b> | <b>38,40</b> | <b>39,90</b> | <b>192,20</b> | <b>1 292,90</b> |

**3 день** *Комплекс ОВЗ 157,68 руб - льготное питание*

|                |  |              |               |              |              |               |                 |
|----------------|--|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 302            | Каша рисовая молочная                    | 180          | 29,2          | 5            | 5,8          | 34,9          | 212,4           |
| 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 100        | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/10       | 14            | 1,6          | 5,6          | 10,5          | 97,6            |
| ТТК 146        | Суфле "Курочка ряба"                     | 95           | 75            | 15,2         | 11           | 8,8           | 195,7           |
| ТТК 41         | Макаронные изделия отварные              | 170          | 17,5          | 6,6          | 5,5          | 40,2          | 236,7           |
| ТТК183         | Компот из сухофруктов                    | 200          | 10            | 1,6          | 0,4          | 34,8          | 147,8           |
| ТТК 7          | Батон                                    | 35           | 3,48          | 2,5          | 0,8          | 15            | 77              |
| <b>ИТОГО :</b> |  | <b>1 140</b> | <b>157,68</b> | <b>36,30</b> | <b>30,20</b> | <b>185,60</b> | <b>1 154,90</b> |

**4 день** *Комплекс ОВЗ 157,68 руб - льготное питание*

|                |  |              |               |              |              |               |                 |
|----------------|--|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| ТТК 191        | Каша гречневая вязкая                    | 160          | 13,8          | 4,9          | 5,3          | 22,1          | 156,5           |
| 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                        | 170          | 27,2          | 3,6          | 9,4          | 25            | 165             |
| ТТК 110        | Компот из яблок                          | 200          | 12            | 0,2          | 0,1          | 25,4          | 99              |
| ТТК 202        | Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки | 57           | 5,68          | 6            | 1,3          | 39,3          | 192,1           |
| <b>ИТОГО :</b> |  | <b>1 147</b> | <b>157,68</b> | <b>42,20</b> | <b>35,10</b> | <b>176,40</b> | <b>1 151,00</b> |

**5 день** *Комплекс ОВЗ 157,68 руб - льготное питание*

|                |                                    |              |               |              |              |               |                 |
|----------------|------------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 302            | Каша манная молочная               | 210          | 29,9          | 7,6          | 7,9          | 42,8          | 272,1           |
| 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 | 80           | 10,4          | 1,3          | 4            | 6,1           | 66,4            |
| ТТК 92         | Уха со взбитым яйцом (минтай)      | 200          | 16            | 5            | 3,3          | 10,6          | 92,8            |
| ТТК 462        | Плов из свинины                    | 240          | 76,3          | 19,2         | 16,4         | 43,4          | 411,4           |
| ТТК 184        | Напиток из плодов шиповника        | 200          | 12,5          | 0,6          | 0,2          | 27            | 111             |
| ТТК 7          | Батон                              | 51           | 5,08          | 3,7          | 1,1          | 21,8          | 112,2           |
| <b>ИТОГО :</b> |                                    | <b>1 221</b> | <b>157,68</b> | <b>40,50</b> | <b>33,80</b> | <b>188,80</b> | <b>1 231,60</b> |

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

**6 день** *Комплекс ОВЗ 157,68 руб - льготное питание*

|                |  |              |               |              |              |               |                 |
|----------------|--|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| ТТК 26         | Каша пшеничная молочная с маслом                   | 200/10       | 35,5          | 8,1          | 10,8         | 39,9          | 290             |
| 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            |
| 83             | Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей | 250/12,5     | 24,5          | 5,9          | 5,1          | 20,7          | 152,2           |
| ТТК 51         | Плов из птицы                                      | 230          | 75,4          | 20,3         | 17,6         | 42,8          | 411,6           |
| 473/16         | Напиток витаминный (изюм, шиповник)                | 200          | 9,5           | 0,6          | 0            | 24,1          | 94,7            |
| ТТК 7          | Батон  | 43           | 4,28          | 3,1          | 0,9          | 18,4          | 94,6            |
| <b>ИТОГО :</b> |  | <b>1 196</b> | <b>157,68</b> | <b>41,80</b> | <b>35,50</b> | <b>187,30</b> | <b>1 230,80</b> |

**7 день** *Комплекс ОВЗ 157,68 руб - льготное питание*

|                |  |              |               |              |              |               |                 |
|----------------|--|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| ТТК 191        | Каша гречневая вязкая                    | 150          | 13            | 4,6          | 5            | 20,7          | 146,7           |
| 89             | Сыр порция                               | 10           | 14            | 2,5          | 2,6          | 0             | 33,5            |
| 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 100        | Борщ из свежей капусты с курицей         | 200/12,5     | 23            | 4,3          | 5,7          | 10,1          | 107,3           |
| ТТК 487        | Сметана (порция)                         | 5            | 2,2           | 0,1          | 0,8          | 0,2           | 8,1             |
| 81/08          | Фрикадельки "Петушок"                    | 90           | 67,9          | 12,9         | 15,4         | 8,6           | 222,6           |
| 302/96         | Каша пшеничная вязкая                    | 170          | 14,1          | 4,8          | 4,8          | 28,1          | 201,7           |
| ТТК 202        | Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки | 50           | 4,98          | 5,3          | 1,1          | 34,5          | 168,5           |
| ТТК183         | Компот из сухофруктов                    | 200          | 10            | 1,6          | 0,4          | 34,8          | 147,8           |
| <b>ИТОГО :</b> |  | <b>1 138</b> | <b>157,68</b> | <b>39,90</b> | <b>36,90</b> | <b>178,40</b> | <b>1 223,90</b> |

**8 день** *Комплекс ОВЗ 157,68 руб - льготное питание*

|                |  |              |               |              |              |               |                 |
|----------------|--|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 302/04         | Каша пшеничная молочная                      | 210          | 29,9          | 8,7          | 8            | 45,4          | 287,7           |
| 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 98         | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 200/10       | 12            | 1,7          | 5,7          | 7,6           | 85,5            |
| ТТК 498        | Мясо в суп (окорочка)                        | 10           | 10,8          | 2,4          | 1,2          | 0             | 20,5            |
| ТТК 534        | Биточки фермерские (90 гр)                   | 90           | 66            | 14,7         | 11,8         | 10,3          | 204             |
| ТТК 21         | Каша гречневая рассыпчатая                   | 170          | 18,1          | 9,9          | 6,9          | 44,7          | 281,1           |
| ТТК 231        | Соус красный основной                        | 30           | 0,9           | 0,2          | 0,5          | 1,7           | 13,2            |
| ТТК 93         | Чай с лимоном                                | 200/7        | 7             | 0,2          | 0            | 15,2          | 61,1            |
| ТТК 202        | Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки     | 45           | 4,48          | 4,7          | 1            | 31            | 151,7           |
| <b>ИТОГО :</b> |  | <b>1 222</b> | <b>157,68</b> | <b>46,30</b> | <b>36,20</b> | <b>197,30</b> | <b>1 292,50</b> |

**9 день** *Комплекс ОВЗ 157,68 руб - льготное питание*

|                |                                      |              |               |              |              |               |                 |
|----------------|--------------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 190            | Каша "Дружба"                        | 210          | 32            | 7,6          | 8,4          | 44,8          | 281             |
| 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 498        | Мясо в суп (окорочка)                | 10           | 10,8          | 2,4          | 1,2          | 0             | 20,5            |
| ТТК 91         | Тефтели с рисом в соусе              | 90/50        | 66            | 13,3         | 17,5         | 14,1          | 266,7           |
| ТТК 41         | Макаронные изделия отварные          | 160          | 16,5          | 6,2          | 5,2          | 37,9          | 222,8           |
| ТТК 95         | Чай с сахаром                        | 200          | 3,5           | 0,2          | 0            | 20            | 77,7            |
| ТТК 7          | Батон                                | 44           | 4,38          | 3,2          | 1            | 18,8          | 96,8            |
| <b>ИТОГО :</b> |                                      | <b>1 224</b> | <b>157,68</b> | <b>38,80</b> | <b>40,20</b> | <b>190,90</b> | <b>1 269,90</b> |

**10 день** *Комплекс ОВЗ 157,68 руб - льготное питание*

|                |                                      |              |               |              |              |               |                 |
|----------------|--------------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| ТТК 41         | Макаронные изделия отварные          | 160          | 16,5          | 6,2          | 5,2          | 37,9          | 222,8           |
| ТТК 45         | Огурец свежий                        | 35           | 10,5          | 0,3          | 0            | 1,2           | 5,6             |
| 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            |
| ТТК82          | Суп картофельный с горохом с курицей | 250/12,5     | 23,5          | 10,3         | 7,7          | 17,7          | 182,7           |
| 87/08          | Суфле "Рыбка золотая" (минтай)       | 90           | 57,1          | 13,1         | 13,6         | 14            | 228,7           |
| ТТК 20         | Картофельное пюре                    | 170          | 27,2          | 3,6          | 9,4          | 25            | 165             |
| ТТК 312        | Компот из черноплодной рябины        | 200          | 10            | 0,7          | 0,3          | 29,6          | 132,6           |
| ТТК 7          | Батон                                | 44           | 4,38          | 3,2          | 1            | 18,8          | 96,8            |
| <b>ИТОГО :</b> |                                      | <b>1 212</b> | <b>157,68</b> | <b>41,20</b> | <b>38,30</b> | <b>185,60</b> | <b>1 221,90</b> |