

*Сотласово*  
*Еду Е.А. Сотласов*

Утверждаю

Генеральный директор ООО «Манго» Латыпов

10.10.2022



## Меню

обед для детей 7-11 лет,  
обучающихся 1-4 классы,

**с пищевой аллергией**

(отсутствие в меню продуктов: мясо  
курин., молоко, курин.яйцо, рыба,  
цитрусовые, киви, ананасы, красные  
ягоды, красные фрукты, томаты, какао,  
шоколад, кофе, орехи, мед, глютен)

**2022-2023 г.**



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

1 день **Комплекс диета обед**

(исключены из меню продукты: цитрусовые, киви, ананасы, красные ягоды, красные фрукты, томаты, какао, шоколад, кофе, орехи, мед, мясо птицы, курин.яйцо, рыба, молоко, глютен)

ТТК 62	Салат из квашеной капусты без лука	70	1,1	3,5	5,3	58,1
ТТК 100	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,6	5,6	10,5	97,6
ТТК 462	Плов из свинины	250	20	17,1	45,2	428,6
ТТК 183	Компот из изюма	200	0,3	0	30,2	117
ИТОГО :		780	23,1	26,2	100,5	705,3

2 день **Комплекс диета обед (без курицы)**

ТТК82	Суп с овощами	250	5,8	5	14,2	152,6
ТТК	Котлета из индейки	90	18,2	7,3	12	178,5
ТТК 20	Картофельное пюре без молока	160	3,4	8,8	23,2	201,6
ТТК 184	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27	111
ИТОГО :		700	28	23,8	100,6	705,5

3 день **Комплекс диета обед (без курицы)**

134	Суп крестьянский с крупой (рис)	250	2	4,9	8,6	131,2
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,2	5,8	35,8	232
ТТК 237	Котлеты пикантные(без яйца)	90	16,4	14,3	7	220,7
ТТК 95	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7
ИТОГО :		700	26,8	25	100,6	705,2

4 день **Комплекс диета обед (без курицы)**

ТТК 98	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	5,7	7,6	106,9
ТТК 198	Картофель запеченный (из сырого)	170	4,9	18	40,1	346,8
ТТК	Фрикадельки в соусе	150	13,2	14,3	15,7	243,7
ТТК 184	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27	111
ИТОГО :		770	23,1	38,2	100,5	808,4

5 день **Комплекс диета обед (без курицы)**

ТТК 55	Рассольник Ленинградский	250	2,1	5,8	13,9	146,25
ТТК 263	Голубцы "Уралочка"	108/50	11,6	10,5	9,4	179
ТТК 304	Каша пшенная вязкая	160	3,9	4,6	20	152,4
ТТК 95	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7
ИТОГО :		768	23,1	23,8	100,6	705,5

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

6 день *Комплекс диета обед (без курицы)*

ттк 87	Суп Харчо	250	8,1	13,2	14,7	211
ттк 386	Бефстроганов из индейки	50/50	17,4	12,5	5,6	196,7
ттк 57	Рис припущенный	150	3,5	4,2	35,3	196,5
ттк 312	Компот из черноплодной рябины	200	0,3	0,1	20,2	111
ИТОГО :		700	29,3	30	100,7	705,3

7 день *Комплекс диета обед (без курицы)*

ттк82	Суп картофельный с горохом	250	7,3	6,2	17,7	157
ттк 451	Биточек	90	16,1	12,4	14,8	233
ттк 21	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,2	5,8	38,2	247,5
ттк 110	Компот из зеленых яблок	200	0,2	0,1	25,4	99
ИТОГО :		700	31,8	24,5	100,7	736,5

8 день *Комплекс диета обед (без курицы)*

ттк82	Суп с овощами	200	5,8	5	14,2	152,6
ттк 304	Каша пшенная вязкая	160	3,9	4,6	20	152
ттк 234	Котлета домашняя(без яйца)	90	15,6	11,6	12,5	208
ттк 231	Соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22
ттк 94	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
ИТОГО :		700	25,9	23,8	100,5	705,1

9 день *Комплекс диета обед (без курицы)*

ттк 100	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	5,6	10,5	97,6
ттк 451	Котлета	90	13,1	12,5	6,9	192,6
ттк 198	Картофель запеченный	160	4,6	17,1	38,2	326,4
ттк 184	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27	111
ИТОГО :		700	23,1	35,4	100,7	727,6

10 день *Комплекс диета обед (без курицы)*

ттк 56	Рассольник Ленинградский	250	2,1	5,8	13,9	116,7
ттк 237	Котлеты пикантные	90	16,4	14,3	7	220,7
ттк 55	Рагу овощное Школьное	190	5,7	12,4	36,1	279,9
ттк 183	Компот из изюма	200	0,3	0	30,2	117
ИТОГО :		730	24,5	32,5	100,6	734,3