



Согласовано  
 Директор АПОУ УР "ТРИТ"  
 Е.А. Кривоногова

Составлено и Утверждено  
 Директор ООО "Инари"  
 И.В. Мустафина



**МЕНЮ 20.11.23**

День: Понедельник  
 Неделя: Вторая  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: 15-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
267	Запеканка морковная	100	2,71	0,10	4,39	0,27	17,62	119,72
302	Каша пшеничная молочная	200	7,38	2,87	9,28	1,29	34,76	252,49
96	масло сливочное	10	0,05	0,05	8,09	0,00	0,08	73,26
	Хлеб пшеничный	80	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81
693	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,61	0,60	22,81	133,81
	<b>Итого за прием</b>		<b>19,72</b>	<b>5,92</b>	<b>26,07</b>	<b>2,96</b>	<b>110,43</b>	<b>753,08</b>
<b>Обед</b>								
ТТК56	Помидор свежий.	100	1,08	0,00	0,20	0,20	3,72	20,32
139	Суп картофельный с фасолью	250	5,27	0,03	4,19	0,64	17,59	130,13
374	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	18,26	19,48	11,02	8,05	4,41	188,99
332	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,20	0,03	5,63	0,90	44,02	259,61
636	Компот из кураги.	200	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	108,84
	Хлеб пшеничный	100	7,43	0,00	0,88	1,00	43,95	217,26
	хлеб славянский	70	4,34	0,00	0,74	0,84	21,28	111,03
	<b>Итого за прием</b>		<b>44,55</b>	<b>19,53</b>	<b>22,72</b>	<b>11,69</b>	<b>162,42</b>	<b>1036,17</b>

Зав. Производством \_\_\_\_\_ Е.А. Токарева

Согласовано  
Директор АНОУ УР "ТРИТ"  
Е.А. Кривоногова



Составлено и Утверждено  
Директор ООО "Инари"  
И.В. Мустафина



**МЕНЮ 21.11.23**

День: Вторник  
Неделя: Вторая  
Сезон: Осенне-зимний  
Возрастная категория: 15-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
362	Пудинг из творога	80/20	15,42	15,42	4,52	0,10	17,45	170,07
302	Каша манная с изюмом	200/5	5,65	3,04	7,61	0,25	29,71	208,87
97	Сыр	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54
685	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20
	Хлеб пшеничный	80	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81
	<b>Итого за прием</b>		<b>33,71</b>	<b>25,06</b>	<b>19,49</b>	<b>1,20</b>	<b>98,11</b>	<b>699,49</b>
<b>Обед</b>								
45	Салат из квашеной капусты	100	1,57	0,00	4,99	4,99	8,08	81,97
110	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	0,03	3,82	0,22	12,13	89,04
413	сосиска отварная	100	9,78	10,40	17,69	0,00	0,73	201,23
520	Картофельное пюре	200	3,98	0,84	6,75	0,63	25,19	179,03
636	Компот из груш	200	0,23	0,00	0,16	0,18	32,87	127,31
	Хлеб пшеничный	100	7,43	0,00	0,88	1,00	43,95	217,26
	хлеб славянский	70	4,34	0,00	0,74	0,84	21,28	111,03
	<b>Итого за прием</b>		<b>29,14</b>	<b>11,26</b>	<b>35,02</b>	<b>7,86</b>	<b>144,22</b>	<b>1006,86</b>

Зав. Производством \_\_\_\_\_ Е.А. Токарева

Согласовано  
Директор АНОУ УР "ТРИТ"  
Е.А. Кривоногова



Составлено и Утверждено  
Директор ООО "Инари"  
И.В. Мустафина



**МЕНЮ 21.11.23**

День: Вторник  
Неделя: Вторая  
Сезон: Осенне-зимний  
Возрастная категория: 15-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
362	Пудинг из творога	80/20	15,42	15,42	4,52	0,10	17,45	170,07
302	Каша манная с изюмом	200/5	5,65	3,04	7,61	0,25	29,71	208,87
97	Сыр	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54
685	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20
	Хлеб пшеничный	80	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81
	<b>Итого за прием</b>		<b>33,71</b>	<b>25,06</b>	<b>19,49</b>	<b>1,20</b>	<b>98,11</b>	<b>699,49</b>
<b>Обед</b>								
45	Салат из квашеной капусты	100	1,57	0,00	4,99	4,99	8,08	81,97
110	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	0,03	3,82	0,22	12,13	89,04
413	сосиска отварная	100	9,78	10,40	17,69	0,00	0,73	201,23
520	Картофельное пюре	200	3,98	0,84	6,75	0,63	25,19	179,03
636	Компот из груш	200	0,23	0,00	0,16	0,18	32,87	127,31
	Хлеб пшеничный	100	7,43	0,00	0,88	1,00	43,95	217,26
	хлеб славянский	70	4,34	0,00	0,74	0,84	21,28	111,03
	<b>Итого за прием</b>		<b>29,14</b>	<b>11,26</b>	<b>35,02</b>	<b>7,86</b>	<b>144,22</b>	<b>1006,86</b>

Зав. Производством \_\_\_\_\_  Е.А. Токарева

Согласовано  
Директор АПОУ УР "ТРИТ"  
Е.А. Кривоногова

Составлено и Утверждено  
Директор ООО "Инари"  
И.В. Мустафина

**МЕНЮ 22.11.23**

День: Среда  
Неделя: Вторая  
Сезон: Осенне-зимний  
Возрастная категория: 15-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
340	Омлет натуральный	100	8,52	9,06	12,83	0,00	2,06	157,32
302	Каша овсянная "Геркулес"	200	6,59	3,06	9,44	1,78	27,26	219,96
96	масло сливочное	10	0,05	0,05	8,09	0,00	0,08	73,26
	Хлеб пшеничный	80	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81
693	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	5,94	0,00	9,02	110,78
	<b>Итого за прием</b>		<b>26,85</b>	<b>18,29</b>	<b>37,00</b>	<b>2,58</b>	<b>73,59</b>	<b>735,12</b>
<b>Обед</b>								
50	Салат из свеклы с сыром	100	5,42	4,35	6,96	0,07	5,70	106,03
132	Рассольник ленинградский	250	2,52	0,40	6,61	0,39	15,89	133,97
390	Котлеты рыбные любительские	100	11,05	10,18	5,05	1,98	6,47	115,36
224	Рагу из овощей	200	7,73	3,33	8,64	0,42	20,94	192,00
638	Компот из кураги и чернослива	200	0,83	0,00	0,12	0,14	31,18	123,04
	Хлеб пшеничный	100	7,43	0,00	0,88	1,00	43,95	217,26
	хлеб славянский	70	4,34	0,00	0,74	0,84	21,28	111,03
	<b>Итого за прием</b>		<b>39,32</b>	<b>18,25</b>	<b>29,02</b>	<b>4,85</b>	<b>145,40</b>	<b>998,68</b>

Зав. Производством \_\_\_\_\_ Е.А. Токарева

Согласовано  
Директор АПОУ УР "ТРИТ"  
Е.А. Кривоногова



Составлено и Утверждено  
Директор ООО "Инари"  
И.В. Мустафина



**МЕНЮ 21.11.23**

День: Вторник  
Неделя: Вторая  
Сезон: Осенне-зимний  
Возрастная категория: 15-18 лет

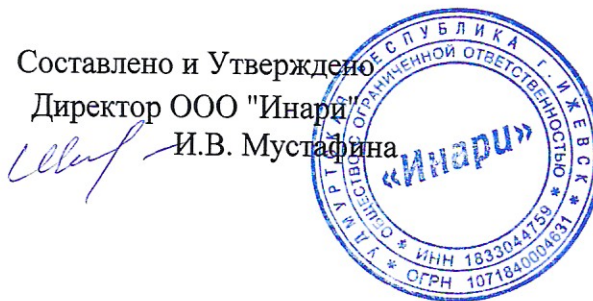
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
362	Пудинг из творога	80/20	15,42	15,42	4,52	0,10	17,45	170,07
302	Каша манная с изюмом	200/5	5,65	3,04	7,61	0,25	29,71	208,87
97	Сыр	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54
685	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20
	Хлеб пшеничный	80	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81
	<b>Итого за прием</b>		<b>33,71</b>	<b>25,06</b>	<b>19,49</b>	<b>1,20</b>	<b>98,11</b>	<b>699,49</b>
<b>Обед</b>								
45	Салат из квашеной капусты	100	1,57	0,00	4,99	4,99	8,08	81,97
110	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	0,03	3,82	0,22	12,13	89,04
413	сосиска отварная	100	9,78	10,40	17,69	0,00	0,73	201,23
520	Картофельное пюре	200	3,98	0,84	6,75	0,63	25,19	179,03
636	Компот из груш	200	0,23	0,00	0,16	0,18	32,87	127,31
	Хлеб пшеничный	100	7,43	0,00	0,88	1,00	43,95	217,26
	хлеб славянский	70	4,34	0,00	0,74	0,84	21,28	111,03
	<b>Итого за прием</b>		<b>29,14</b>	<b>11,26</b>	<b>35,02</b>	<b>7,86</b>	<b>144,22</b>	<b>1006,86</b>

Зав. Производством \_\_\_\_\_  Е.А. Токарева

Согласовано  
Директор АНОУ УР "ТРИТ"  
Е.А. Кривоногова



Составлено и Утверждено  
Директор ООО "Инари"  
И.В. Мустафина



**МЕНЮ 24.11.23**

День: Пятница  
Неделя: Вторая  
Сезон: Осенне-зимний  
Возрастная категория: 15-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	<b>Завтрак</b>							
360	Сырники из творога с морковью	100/20	17,17	16,49	4,87	0,19	30,75	231,84
302	Каша пшенная молочная	200	7,38	2,87	9,28	1,29	34,76	252,49
	Хлеб пшеничный	80	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81
685	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20
	<b>Итого за прием</b>		<b>32,03</b>	<b>20,82</b>	<b>16,30</b>	<b>2,34</b>	<b>116,46</b>	<b>737,34</b>
	<b>Обед</b>							
40	Салат витаминный	100	2,27	0,37	3,04	0,10	10,00	74,71
139	Суп картофельный с горохом	250	5,18	0,03	4,19	0,64	18,04	131,54
374	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	18,26	19,48	11,02	8,05	4,41	188,99
520	Картофельное пюре	200	3,98	0,84	6,75	0,63	25,19	179,03
638	Компот из кураги.	200	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	108,84
	Хлеб пшеничный	100	7,43	0,00	0,88	1,00	43,95	217,26
	хлеб славянский	70	4,34	0,00	0,74	0,84	21,28	111,03
	<b>Итого за прием</b>		<b>42,43</b>	<b>20,71</b>	<b>26,67</b>	<b>11,33</b>	<b>150,30</b>	<b>1011,40</b>

Зав. Производством \_\_\_\_\_

Е.А. Токарева