

Пояснительная записка

1. Примерные 12 – дневные меню для организации питания детей возрастной группы с 15 до 18 лет на осенне-зимний и весенне-летний сезоны в АПОУ УР «ТРИТ», расположенный по адресу: Ур, г. Ижевск, ул. Кирова д.108, разработано в соответствии с СанПиН 2.3\2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
2. Количество смен в образовательном учреждении: одна
3. Продолжительность пребывания: с 8-30 час. до 15-10 часов. первая смена;
- 4.Кратность питания: 2х разовое
5. Меню разработано для 1й возрастной группы: с 15 до 18 лет.
6. Меню разработано для 2-х сезонов: осенне-зимний, весенне-летний.
7. Витаминизация: свежие фрукты, соки, компоты, напитки.

Для обеспечения физиологической потребности в витаминах проводится дополнительное обогащение рационов питания микронутриентами, включающими в себя витамины и минеральные соли, витаминизация третьих блюд специальными витаминно-минеральными премиксами.

8. Использование микронутриентов: в меню включены продукты с содержанием йода и цинка: йодированная соль, йодированный хлеб, морская капуста, молочные продукты, мясные продукты, крупа гречневая, пшенная.

Расчет по цинку и йоду в меню не предоставлен в связи с отсутствием данных в справочниках. (И.М.Скурихин , «Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» Москва 2004г.).

Расчет содержания по микроэлементам проведен с учетом содержания их в питьевой воде. (Справочник И.М. Скурихина). В связи с этим, количественное содержание микроэлементов будет зависеть от качества воды в общеобразовательном учреждении, но не ниже установленных норм.

Директор ООО «Инари»  И.В. Мустафина





Согласовано
 Директор АПОУ "ТРИТ"
 Е.А. Кривоногова
 01.09.2022 г.



Составлено и Утверждено
 Директор ООО "Инари"
 И.В. Мустафина
 01.09.2022 г.

МЕНЮ

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

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры , г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	ые эле менты (мг)			Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
	Завтрак																
362	Пудинг из творога	80/20	15,42	15,42	4,52	0,10	17,45	170,07	83,86	17,75	132,5	0,59	25,35	45,35	0,23	0,03	0,15
302	Каша манная молочная	250	7,58	3,80	9,57	0,36	37,25	265,40	193,87	45,65	166,12	0,95	63,38	84,84	0,89	0,11	5,94
96	масло сливочное	10	0,05	0,05	8,09	0,00	0,08	73,26	1,18	0	1,86	0,02	57,82	65,3	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	80	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	16,19	22,97	60,55	1,39	0	0	1,04	0,09	0
693	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	4,65	62,41	145,92	41,33	129,8	1,24	12	40,82	0,34	0,06	0,52
	Итого за прием		32,63	22,17	26,22	1,86	94,59	744,95	441,02	127,7	490,83	4,19	158,55	236,31	2,6	0,29	6,61
	Обед																
40	Салат витаминный	100	2,27	0,37	3,04	0,10	10,00	74,71	44,84	19,53	51,48	0,59	22,05	309,03	0,38	0,1	50,37
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,73	0,03	3,82	0,22	8,27	74,04	96,02	44,16	93,39	1,35	17,7	269,11	0,79	0,09	12,42
ГТК1	Плов по-узбекски	280	23,81	19,45	31,76	21,77	51,76	591,71	30,93	68,53	285,44	3,51	0	1120	10,25	0,11	1,85
631	Компот из яблок.	200	0,23	0,00	0,21	0,24	32,60	126,80	9,32	4,74	6,03	1,23	0,02	3,04	0,12	0,01	2,4
	Хлеб пшеничный	50	3,72	0,00	0,44	0,50	21,98	108,63	10,12	14,36	37,85	0,87	0	0	0,65	0,06	0
	хлеб ржаной	50	3,10	0,00	0,53	0,60	15,20	79,31	15,4	20,44	68,73	1,7	0	0,5	0,7	0,07	0
	Итого за прием		34,86	19,85	39,80	23,43	139,81	1055,20	206,63	171,76	542,92	9,25	39,77	1701,68	12,89	0,44	67,04
	Итого за день		67,49	42,02	66,02	25,29	234,40	1800,15	647,65	299,46	1033,75	13,44	198,32	1937,99	15,49	0,73	73,65



Согласовано
 Директор АПОУ "ТРИТ"
 Е.А. Кривоногова
 01.09.2022 г.



Составлено и Утверждено
 Директор ООО "Инари"
 И.В. Мустафина
 01.09.2022 г.

МЕНЮ

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

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры , г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
340	Омлет натуральный	100	8,52	9,06	12,83	0,00	2,06	157,32	70,64	11,09	135	1,41	124,8	219,73	0,45	0,04	0,2
302	Каша овсянная "Геркулес"	250	8,24	3,83	11,80	2,23	34,07	274,95	235,63	95,78	272,05	2,18	66	101,76	1,16	0,22	5,78
97	Сыр	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14
	Хлеб пшеничный	80	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	16,19	22,97	60,55	1,39	0	0	1,04	0,09	0
685	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,34	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56
	Итого за прием		29,39	19,49	31,99	3,08	87,08	752,82	619,8	170,53	663,92	5,76	238,1	406,67	3,2	0,4	7,68
Обед																	
ТТК5	Помидор свежий.	100	1,08	0,00	0,20	0,20	3,72	20,32	13,72	19,6	25,48	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5
110	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	0,03	3,82	0,22	12,13	89,04	101,87	50,31	103,32	1,71	17,76	301	0,89	0,09	9,55
ТТК1	Гуляш из говядины	50/50	14,69	13,98	15,20	0,06	3,86	210,87	12,19	21,79	155,1	2,3	20,06	42,12	0,47	0,04	0,92
516	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,20	0,03	5,63	0,90	44,02	259,61	12,3	9,65	53,58	0,98	23,6	43,53	1,11	0,08	0
638	Компот из кураги.	200	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	108,84	93,89	44,41	77,89	1,31	0,02	150,64	1,7	0,06	0,32
	Хлеб пшеничный	100	7,43	0,00	0,88	1,00	43,95	217,26	20,24	28,71	75,69	1,74	0	0	1,3	0,12	0
	хлеб ржаной	90	5,58	0,00	0,95	1,08	27,36	142,75	27,72	36,8	123,71	3,06	0	0,9	1,26	0,09	0
	Итого за прием		38,78	14,04	26,73	3,52	162,49	1048,69	281,93	211,27	614,77	11,98	61,44	671,19	7,43	0,54	35,29
	Итого за день		68,17	33,53	58,72	6,60	249,57	1801,51	901,73	381,80	1278,69	17,74	299,54	1077,86	10,63	0,94	42,97



МЕНЮ

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Завтрак																	
413	сосиска отварная	100	9,78	10,40	17,69	0,00	0,73	201,23	22	13,05	120,93	1,57	0	0	0,5	0,02	0
205	Картофель в молоке	200	4,33	1,59	5,81	0,55	23,11	163,22	75,01	36,99	122,11	1,23	37,95	46,25	0,19	0,14	5,91
96	масло сливочное	15	0,07	0,07	12,13	0,00	0,12	109,89	1,77	0	2,79	0,03	86,73	97,95	0,15	0	0
	Хлеб пшеничный	80	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	16,19	22,97	60,55	1,39	0	0	1,04	0,09	0
693	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	5,94	0,00	9,02	110,78	222,82	25,7	165,21	0,18	25,32	46,42	0	0,06	1,1
	Итого за прием		25,87	18,18	42,27	1,35	68,14	758,93	337,79	98,71	471,59	4,4	150	190,62	1,88	0,31	7,01
Обед																	
49	Салат из моркови с черносливом	130	2,15	0,48	4,08	0,26	23,55	134,93	59,25	58,98	78,15	1,39	28,66	1723,8	0,88	0,06	4,97
132	Рассольник ленинградский	250	2,52	0,40	6,61	0,39	15,89	133,97	88,79	48,33	120,58	1,54	31,2	291,95	0,88	0,12	6,72
ГТК15	Жаркое по-домашнему	280	19,54	27,26	26,25	0,63	18,29	428,35	32,21	63,7	330,75	4,9	24,78	68	0,9	0,2	13,6
631	Компот из груш	200	0,23	0,00	0,16	0,18	32,87	127,31	10,9	6,31	8,64	1,28	0,02	1,24	0,24	0,01	1,2
	Хлеб пшеничный	50	3,72	0,00	0,44	0,50	21,98	108,63	10,12	14,36	37,85	0,87	0	0	0,65	0,06	0
	хлеб ржаной	70	4,34	0,00	0,74	0,84	21,28	111,03	21,56	28,62	96,22	2,38	0	0,7	0,98	0,09	0
	Итого за прием		32,50	28,14	38,28	2,80	133,86	1044,22	222,83	220,3	672,19	12,36	84,66	2085,69	4,53	0,54	26,49
	Итого за день		58,37	46,32	80,55	4,15	202,00	1803,15	560,62	319,01	1143,78	16,76	234,66	2276,31	6,41	0,85	33,50



День:
Неделя:
Сезон:
Возрастная категория:

МЕНЮ

Четверг
Первая
Осенне-зимний
15-18 лет



Составлено и Утверждено
Директор ООО "Инари"
И.В. Мустафина
01.09.2022 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины						
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
	Завтрак																	
360	Сырники из творога с морковью	100\20	17,17	16,49	4,87	0,19	30,75	231,84	130,36	27,35	158,27	0,55	30,5	439,39	0,38	0,05	0,37	
302	Каша ячневая молочная	200	6,58	2,78	7,71	0,49	37,76	246,12	160,38	39,78	223,75	1,03	51,47	68,39	0,86	0,12	0,26	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,36	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
693	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,61	0,60	22,81	133,81	146,45	41,33	129,8	1,29	18	51,82	0,44	0,06	0,52	
	Итого за прием		31,85	22,17	16,72	1,88	117,69	742,13	449,33	125,69	557,23	3,91	99,97	559,6	2,46	0,3	1,15	
	Обед																	
50	Салат из свеклы с сыром	100	5,42	4,35	6,96	0,07	5,70	106,03	180,59	23,85	123,53	1,07	56,1	63,58	0,2	0,02	1,53	
137	Суп картофельный с мясными фрика	250	6,34	4,56	5,20	0,39	15,23	133,79	70,12	49,04	132,64	1,99	11,02	240,74	0,81	0,13	8,13	
ТТК54	Плов из курицы	280	24,03	20,67	18,64	0,64	41,66	433,63	29,81	51,81	247,36	2,27	47,61	456,81	1,09	0,09	1,11	
638	Компот из кураги и чернослива	200	0,83	0,00	0,12	0,14	31,18	123,04	89,44	48,83	75,44	1,43	0,02	93,09	1,42	0,05	0,35	
	Хлеб пшеничный	70	5,20	0,00	0,62	0,70	30,77	152,08	14,17	20,1	52,98	1,22	0	0	0,91	0,08	0	
	хлеб ржаной	70	4,34	0,00	0,74	0,84	21,28	111,03	21,56	28,62	96,22	2,38	0	0,7	0,98	0,09	0	
	Итого за прием		46,16	29,58	32,28	2,78	145,82	1059,60	405,69	222,25	728,17	10,36	114,75	854,92	5,41	0,46	11,12	
	Итого за день		78,01	51,75	49,00	4,66	263,51	1801,73	855,02	347,94	1285,40	14,27	214,72	1414,52	7,87	0,76	12,27	

Согласовано
 Директор АПОУ "ТРИТ"
 Е.А. Кривоногова
 01.09.2022 г.

Составлено и Утверждено
 Директор ООО "Инари"
 И.В. Мустафина
 01.09.2022 г.

МЕНЮ

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	ные элементы (мг)			Витамины						
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
	Завтрак																	
362	Пудинг из творога	120/30	23,13	23,13	6,78	0,15	26,18	255,11	125,79	26,63	198,75	0,88	38,02	68,02	0,34	0,04	0,22	
160	Суп молочный с макаронными изде	300	6,58	4,36	6,24	0,31	23,84	177,51	203,76	38,05	168,9	0,91	26,5	70,09	0,76	0,1	0,78	
96	масло сливочное	10	0,05	0,05	8,09	0,00	0,08	73,26	1,18	0	1,86	0,02	57,82	65,3	0,1	0	0	
	Хлеб пшеничный	80	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	16,19	22,97	60,55	1,39	0	0	1,04	0,09	0	
685	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,34	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56	
	Итого за прием		37,24	28,99	23,26	1,31	101,05	758,89	448,26	117,56	508,78	3,84	128,48	240,99	2,71	0,27	2,56	
	Обед																	
38	Салат "Летний"	100	2,60	1,77	4,66	0,15	4,27	69,25	37,25	14,04	51,7	0,76	33	120,6	0,42	0,04	5,66	
139	Суп картофельный с горохом	250	5,18	0,03	4,19	0,64	18,04	131,54	95,35	58,86	142,59	2,39	17,7	293,65	0,89	0,21	6,4	
ТТК1	Шницель натуральный рубленый	100	19,43	17,71	15,37	0,24	8,24	249,70	22,25	32,53	203,41	3,7	35,6	50,11	0,87	0,1	0	
224	Рагу из овощей	200	7,73	3,33	8,64	0,42	20,94	194,00	61,93	57,12	151,59	1,98	43,66	869,86	0,73	0,19	14,31	
636	Компот из апельсин.	200	0,51	0,00	0,11	0,12	31,67	123,32	51,3	19,84	38,11	0,58	0	21,8	0,42	0,04	14,4	
	Хлеб пшеничный	80	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	16,19	22,97	60,55	1,39	0	0	1,04	0,09	0	
	хлеб ржаной	70	4,34	0,00	0,74	0,84	21,28	111,03	21,56	28,62	96,22	2,38	0	0,7	0,98	0,09	0	
	Итого за прием		45,73	22,84	34,41	3,21	139,60	1052,65	305,83	233,98	744,17	13,18	129,96	1356,72	5,35	0,76	40,77	
	Итого за день		82,97	51,83	57,67	4,52	240,65	1811,54	754,09	351,54	1252,95	17,02	258,44	1597,71	8,06	1,03	43,33	

Согласовано
 Директор АПОУ "ТРИТ"
 Е.А. Кривоногова
 01.09.2022 г.



Составлено и Утверждено
 Директор ООО "Инари"
 И.В. Мустафина
 01.09.2022 г.

МЕНЮ

День: Суббота
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 15-18 лет

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки , г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	ные элемен- ты (мг)			Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
337	Яйцо вареное	40	4,78	5,08	4,05	0,00	0,25	56,50	19,36	4,18	66,82	0,87	60	104	0,24	0,02	0
302	Каша рисовая молочная	230	6,15	3,52	9,18	0,38	38,50	261,51	175,83	46,1	179,91	0,73	52,8	70,31	0,46	0,09	0,63
97	сыр	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14
96	масло сливочное	10	0,05	0,05	8,09	0,00	0,08	73,26	1,18	0	1,86	0,02	57,82	65,3	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	80	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	16,19	22,97	60,55	1,39	0	0	1,04	0,09	0
697	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	5,94	0,00	9,02	110,78	222,82	25,7	165,21	0,18	25,32	46,42	0	0,06	1,1
	Итого за прием		27,82	19,92	33,17	1,18	83,01	743,40	631,38	109,73	591,95	3,33	237,1	333,63	1,92	0,27	1,87
Обед																	
	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	2,45	13,36	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
137	Суп картофельный с мясными фрика	250/25	6,98	5,01	5,72	0,43	16,75	147,16	77,13	53,95	145,9	2,19	12,12	264,82	0,89	0,14	8,94
471	Фрикадельки из говядины, тушенны	75\40	11,65	10,81	13,17	0,16	7,32	194,52	52,59	23,93	150,94	1,98	22,96	48,7	0,58	0,04	0,02
508	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,42	0,06	11,75	2,33	35,48	284,58	61,27	137,69	212,29	4,6	70,8	105,41	1,15	0,22	0
631	Компот из яблок.	200	0,23	0,00	0,21	0,24	32,60	126,80	9,32	4,74	6,03	1,23	0,02	3,04	0,12	0,01	2,4
	Хлеб пшеничный	80	9,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	16,19	22,97	60,55	1,39	0	0	1,04	0,1	0
	хлеб ржаной	70	4,34	0,00	0,74	0,84	21,28	111,03	21,56	28,62	96,22	2,38	0	0,7	0,98	0,09	0
	Итого за прием		42,34	15,88	32,39	4,90	151,04	1051,26	260,6	285,62	713,09	14,36	105,9	432,67	4,86	0,63	21,16
	Итого за день		70,16	35,80	65,56	6,08	234,05	1794,66	891,98	395,35	1305,04	17,69	343,00	766,30	6,78	0,90	23,03

Согласовано
 Директор АПОУ УР "ТРИТ"
 Е.А. Кривоногова
 01.09.2022 г.

Составлено и Утверждено
 Директор ООО "Инари"
 И.В. Мустафина
 01.09.2022 г.

МЕНЮ
 Понедельник
 Вторая
 Осенне-зимний
 15-18 лет

День:
 Неделя:
 Сезон:
 Возрастная категория:

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки , г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	К	ые элементы (мг)			Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.				Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																		
267	Запеканка морковная	100	2,71	0,10	4,39	0,27	17,62	119,72	258,48	37,8	42,25	73,72	1,02	20,4	2220,54	0,77	0,07	2,18
302	Каша пшеничная молочная	200	7,38	2,87	9,28	1,29	34,76	252,49	393,87	151,05	54,1	189,57	1,42	55,4	73,43	0,38	0,19	0,52
96	масло сливочное	10	0,05	0,05	8,09	0,00	0,08	73,26	1,47	1,18	0	1,86	0,02	57,82	65,3	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	80	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	93,63	16,19	22,97	60,55	1,39	0	0	1,04	0,09	0
693	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,61	0,60	22,81	133,81	429,93	146,45	41,33	129,8	1,29	18	51,82	0,44	0,06	0,52
	Итого за прием		19,72	5,92	26,07	2,96	110,43	753,09	1177,38	352,67	160,65	455,5	5,14	151,62	2411,09	2,73	0,41	3,22
Обед																		
TK56	Помидор свежий.	100	1,08	0,00	0,20	0,20	3,72	20,32	284,2	13,72	19,6	25,48	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5
139	Суп картофельный с фасолью	250	5,27	0,03	4,19	0,64	17,59	130,13	903,8	101,51	58,16	168,87	2,23	17,7	293,25	0,87	0,16	6,4
374	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	18,26	19,48	11,02	8,05	4,41	188,99	451,22	35,49	41,6	178,71	1,01	10,26	783,12	5,29	0,12	1,26
332	Макаронные изделия отварные с мас	200	7,20	0,03	5,63	0,90	44,02	259,61	75,93	12,3	9,65	53,58	0,98	23,6	43,53	1,11	0,08	0
636	Компот из кураги.	200	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	108,84	753,44	93,89	44,41	77,89	1,31	0,02	150,64	1,7	0,06	0,32
	Хлеб пшеничный	100	7,43	0,00	0,88	1,00	43,95	217,26	117,04	20,24	28,71	75,69	1,74	0	0	1,3	0,12	0
	хлеб ржаной	80	4,96	0,00	0,85	0,96	24,32	126,89	150,92	24,64	32,71	109,96	2,72	0	0,8	1,12	0,1	0
	Итого за прием		45,18	19,54	22,82	11,81	165,46	1052,04	2736,55	301,79	234,84	690,18	10,87	51,58	1404,34	12,09	0,70	32,48
	Итого за день		64,90	25,46	48,89	14,77	275,89	1805,13	3913,93	654,46	395,49	1145,68	16,01	203,20	3815,43	14,82	1,11	35,70



МЕНЮ

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	К	Минеральные элементы (мг)			Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.				Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
Завтрак																		
362	Пудинг из творога	120/30	23,13	23,13	6,78	0,15	26,18	255,11	101,67	125,79	26,63	198,75	0,88	38,02	68,02	0,34	0,04	0,22
302	Каша манная с изюмом	200/5	5,65	3,04	7,61	0,25	29,71	208,87	365,96	155,3	28,63	129,46	0,71	50,7	67,87	0,64	0,08	0,55
97	Сыр	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	19,6	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14
685	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	398,8	101,34	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56
	Хлеб пшеничный	65	4,83	0,00	0,57	0,65	28,57	141,22	93,63	13,15	18,67	49,19	1,13	0	0	0,85	0,07	0
	Итого за прием		40,30	32,77	21,62	1,10	100,25	751,94	979,66	591,58	114,62	573,72	3,50	136,02	221,07	2,38	0,24	2,47
Обед																		
45	Салат из квашеной капусты	100	1,57	0,00	4,99	4,99	8,08	81,97	256,17	41,41	14,11	30,47	0,57	0	0	2,3	0,02	24,87
110	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	0,03	3,82	0,22	12,13	89,04	833,78	101,87	50,31	103,32	1,71	17,76	301	0,89	0,09	9,55
413	сосиска отварная	120	11,74	12,48	21,23	0,00	0,88	241,48	176	26,4	15,66	145,12	1,88	0	0	0,6	0,02	0
520	Картофельное пюре	200	3,98	0,84	6,75	0,63	25,19	179,03	786,34	47,28	37,92	111,2	1,38	45,2	54,95	0,23	0,15	6,69
636	Компот из груш	200	0,23	0,00	0,16	0,18	32,87	127,31	82,8	10,9	6,31	8,64	1,28	0,02	1,24	0,24	0,01	1,2
	Хлеб пшеничный	100	7,43	0,00	0,88	1,00	43,95	217,26	117,04	20,24	28,71	75,69	1,74	0	0	1,3	0,12	0
	хлеб ржаной	70	4,34	0,00	0,74	0,84	21,28	111,03	150,92	21,56	28,62	96,22	2,38	0	0,7	0,98	0,09	0
	Итого за прием		31,11	13,35	38,57	7,86	144,38	1047,12	2403,05	269,66	181,64	570,66	10,94	62,98	357,89	6,54	0,50	42,31
	Итого за день		71,41	46,12	60,19	8,96	244,63	1799,06	3382,71	861,24	296,26	1144,38	14,44	199,00	578,96	8,92	0,74	44,78



Согласовано
 Директор АПОУ УР "ТРИТ"
 Е.А. Кривоногова
 01.09.2022 г.



Составлено и Утверждено
 Директор ООО "Инари"
 И.В. Мустафина
 01.09.2022 г.

МЕНЮ

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

№	Наименование блюда	Вых од, г	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ,	К	ные элементы (мг)			Витамины							
			г					г	ды, г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.												
Завтрак																		
340	Омлет натуральный	100	8,52	9,06	12,83	0,00	2,06	157,32	126,17	70,64	11,09	135	1,41	124,8	219,73	0,45	0,04	0,2
302	Каша овсянная "Геркулес"	200	6,59	3,06	9,44	1,78	27,26	219,96	595,64	188,54	76,62	217,64	1,75	52,8	81,41	0,93	0,18	4,63
96	масло сливочное	10	0,05	0,05	8,09	0,00	0,08	73,26	1,47	1,18	0	1,86	0,02	57,82	65,3	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	90	6,68	0,00	0,79	0,90	39,56	195,53	93,63	18,21	25,84	68,11	1,56	0	0	1,17	0,1	0
693	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	5,94	0,00	9,02	110,78	271,09	222,82	25,7	165,21	0,18	25,32	46,42	0	0,06	1,1
	Итого за прием		27,59	18,29	37,09	2,68	77,98	756,85	1088	501,39	139,25	587,82	4,92	260,74	412,86	2,65	0,38	5,93
Обед																		
50	Салат из свеклы с сыром	150	8,13	6,53	10,44	0,11	8,55	159,04	198,68	270,9	35,77	185,3	1,61	84,15	95,37	0,3	0,03	2,3
132	Рассольник ленинградский	250	2,52	0,40	6,61	0,39	15,89	133,97	869,44	88,79	48,33	120,58	1,54	31,2	291,95	0,88	0,12	6,72
390	Котлеты рыбные любительские	100	11,05	10,18	5,05	1,98	6,47	115,36	176,89	29,29	17,32	98,14	0,68	20,54	542,53	2,96	0,05	1,24
224	Рагу из овощей	200	7,73	3,33	8,64	0,42	20,94	192,00	756,63	61,93	57,12	151,59	1,98	43,66	869,86	0,73	0,19	14,31
638	Компот из кураги и чернослива	200	0,83	0,00	0,12	0,14	31,18	123,04	712,74	89,44	48,83	75,44	1,43	0,02	93,09	1,42	0,05	0,35
	Хлеб пшеничный	100	7,43	0,00	0,88	1,00	43,95	217,26	117,04	20,24	28,71	75,69	1,74	0	0	1,3	0,12	0
	хлеб ржаной	70	4,34	0,00	0,74	0,84	21,28	111,03	150,92	21,56	28,62	96,22	2,38	0	0,7	0,98	0,09	0
	Итого за прием		42,03	20,44	32,48	4,88	148,26	1051,70	2982,34	582,15	264,70	802,96	11,36	179,57	1893,50	8,57	0,65	24,92
	Итого за день		69,62	38,73	69,57	7,56	226,24	1808,55	4070,34	1083,54	403,95	1390,78	16,28	440,31	2306,36	11,22	1,03	30,85



МЕНЮ

День:

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория:

Четверг

Вторая

Осенне-зимний

15-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	К	Минеральные элементы (мг)			Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.				Ca	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	TЭ, мг	B1, мг	C, мг
Завтрак																		
265	Запеканка капустная	100	3,55	0,10	4,42	0,30	14,71	112,80	322,48	53,37	19,78	49,02	0,89	20,4	40,81	0,44	0,04	19,98
302	Каша ячневая молочная	200	6,58	2,78	7,71	0,49	37,76	246,12	322,62	160,38	39,78	223,75	1,03	51,47	68,39	0,86	0,12	0,26
97	Сыр	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	19,6	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14
	Хлеб пшеничный	80	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	93,63	16,19	22,97	60,55	1,39	0	0	1,04	0,09	0
693	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,61	0,60	22,81	133,81	429,93	146,45	41,33	129,8	1,29	18	51,82	0,44	0,06	0,52
	Итого за прием		24,86	10,93	21,65	2,19	110,44	734,08	1188,26	572,39	134,64	580,72	4,74	131,03	208,62	2,86	0,32	20,90
Обед																		
ТТК56	Помидор свежий.	100	1,08	0,00	0,20	0,20	3,72	20,32	284,2	13,72	19,6	25,48	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,73	0,03	3,82	0,22	8,27	74,04	775,2	96,02	44,16	93,39	1,35	17,7	269,11	0,79	0,09	12,42
487	Курица отварная с маслом	100\5	24,31	24,26	20,49	0,01	0,37	283,02	191,17	17,6	20,94	163,57	1,53	43,55	90,25	0,49	0,07	0,98
511	Рис отварной	200	4,74	0,06	10,07	0,67	46,66	300,79	58,06	20,35	32,52	99,94	0,77	70,8	78,36	0,4	0,04	0
636	Компот из апельсин.	200	0,51	0,00	0,11	0,12	31,67	123,32	330,09	51,3	19,84	38,11	0,58	0	21,8	0,42	0,04	14,4
	Хлеб пшеничный	70	5,20	0,00	0,62	0,70	30,77	152,08	81,93	14,17	20,1	52,98	1,22	0	0	0,91	0,08	0
	хлеб ржаной	70	4,34	0,00	0,74	0,84	21,28	111,03	150,92	21,56	28,62	96,22	2,38	0	0,7	0,98	0,09	0
	Итого за прием		41,91	24,35	36,05	2,76	142,74	1064,60	1871,57	234,72	185,78	569,69	8,71	132,05	593,22	4,69	0,47	52,30
	Итого за день		66,77	35,28	57,70	4,95	253,18	1798,68	3059,83	807,11	320,42	1150,41	13,45	263,08	801,84	7,55	0,79	73,20



МЕНЮ

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	К	Минеральные элементы (мг)			Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.				Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	B1, мкг	C, мкг
Завтрак																		
360	Сырники из творога с морковью	100/20	17,17	16,49	4,87	0,19	30,75	231,84	180,85	130,36	27,35	158,27	0,55	30,5	439,39	0,38	0,05	0,37
302	Каша пшенная молочная	200	7,38	2,87	9,28	1,29	34,76	252,49	393,87	151,05	54,1	189,57	1,42	55,4	73,43	0,38	0,19	0,52
	Хлеб пшеничный	90	6,68	0,00	0,79	0,90	39,56	195,53	93,63	18,21	25,84	68,11	1,56	0	0	1,17	0,1	0
685	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	398,8	101,34	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56
	Итого за прием		32,77	20,81	16,39	2,43	120,86	759,06	1067,15	400,96	137,20	494,67	4,17	92,04	550,40	2,40	0,38	2,45
Обед																		
40	Салат витаминный	150	3,41	0,56	4,56	0,15	15,00	112,06	220,86	67,26	29,3	77,22	0,89	33,08	463,55	0,57	0,15	75,56
139	Суп картофельный с горохом	250	5,18	0,03	4,19	0,64	18,04	131,54	863,85	95,35	58,86	142,59	2,39	17,7	293,65	0,89	0,21	6,4
374	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	18,26	19,48	11,02	8,05	4,41	188,99	451,22	35,49	41,6	178,71	1,01	10,26	783,12	5,29	0,12	1,26
520	Картофельное пюре	200	3,98	0,84	6,75	0,63	25,19	179,03	786,34	47,28	37,92	111,2	1,38	45,2	54,95	0,23	0,15	6,69
638	Компот из кураги.	200	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	108,84	753,44	93,89	44,41	77,89	1,31	0,02	150,64	1,7	0,06	0,32
	Хлеб пшеничный	100	7,43	0,00	0,88	1,00	43,95	217,26	117,04	20,24	28,71	75,69	1,74	0	0	1,3	0,12	0
	хлеб ржаной	70	4,34	0,00	0,74	0,84	21,28	111,03	150,92	21,56	28,62	96,22	2,38	0	0,7	0,98	0,09	0
	Итого за прием		43,58	20,91	28,19	11,37	155,32	1048,75	3343,67	381,07	269,42	759,52	11,10	106,26	1746,61	10,96	0,90	90,23
	Итого за день		76,35	41,72	44,58	13,80	276,18	1807,81	4410,82	782,03	406,62	1254,19	15,27	198,30	2297,01	13,36	1,28	92,68

Согласовано
 Директор АПОУ УР "ТРИТ"
 Е.А. Кривоногова
 01.09.2022 г.

День:
 Неделя:
 Сезон:
 Возрастная категория:

МЕНЮ

Суббота
 Вторая
 Осенне-зимний
 15-18 лет

Составлено и Утверждено
 Директор ООО "Инари"
 И.В. Мустафина
 01.09.2022 г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	К	Минеральные элементы (мг)			Витамины						
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.				Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак																		
267	Запеканка морковная	100	2,71	0,10	4,39	0,27	17,62	119,72	258,48	37,8	42,25	73,72	1,02	20,4	2220,54	0,77	0,07	2,18	
302	Каша рисовая молочная	200	5,34	3,06	7,98	0,33	33,48	227,40	367,22	152,88	40,09	156,44	0,73	52,8	70,31	0,4	0,08	0,55	
97	Сыр	30	7,73	7,73	7,82	0,00	0,00	101,31	19,6	294	16,17	176,4	0,21	61,74	71,4	0,12	0,01	0,21	
	Хлеб пшеничный	90	6,68	0,00	0,79	0,90	39,56	195,53	93,63	18,21	25,84	68,11	1,56	0	0	1,17	0,1	0	
693	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	5,94	0,00	9,02	110,78	271,09	222,82	25,7	165,21	0,18	25,32	46,42	0	0,06	1,1	
	Итого за прием		28,21	17,01	26,92	1,50	99,68	754,74	1010,02	725,71	150,05	639,88	3,70	160,26	2408,67	2,46	0,32	4,04	
	Обед																		
ТТК4	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	2,45	13,36	138,18	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8	
137	Суп картофельный с мясными фрикаде	250	6,34	4,56	5,20	0,39	15,23	133,79	916,33	70,12	49,04	132,64	1,99	11,02	240,74	0,81	0,13	8,13	
ТТК14	Гуляш из говядины	50/50	14,69	13,98	15,20	0,06	3,86	210,87	316,26	12,19	21,79	155,1	2,3	20,06	42,12	0,47	0,04	0,92	
508	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,42	0,06	11,75	2,33	35,48	284,58	576,17	61,27	137,69	212,29	4,6	70,8	105,41	1,15	0,22	0	
631	Компот из яблок.	200	0,23	0,00	0,21	0,24	32,60	126,80	147,74	9,32	4,74	6,03	1,23	0,02	3,04	0,12	0,01	2,4	
	Хлеб пшеничный	80	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	93,63	16,19	22,97	60,55	1,39	0	0	1,04	0,09	0	
	хлеб ржаной	70	4,34	0,00	0,74	0,84	21,28	111,03	150,92	21,56	28,62	96,22	2,38	0	0,7	0,98	0,09	0	
	Итого за прием		40,74	18,60	33,90	4,76	146,06	1054,24	2339,23	213,19	278,57	703,99	14,48	101,90	402,01	4,67	0,61	21,25	
	Итого за день		68,95	35,61	60,82	6,26	245,74	1808,98	3349,25	938,90	428,62	1343,87	18,18	262,16	2810,68	7,13	0,93	25,29	

Согласовано
 Директор АПОУ УР "ТРИТ"
 Е.А. Кривоногова
 01.09.2022 г.

Составлено и Утверждено
 Директор ООО "Инари"
 И.В. Мустафина
 01.09.2022 г.

МЕНЮ

День: Понедельник
 Неделя: Первая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 15-18 лет



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	К	Минеральные элементы (мг)			Витамины					НЭ	С, мг	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.				Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B	РЭ, мкг	ТЭ, мг			B1, мг
Завтрак																				
362	Пудинг из творога	120/30	23,13	23,13	6,78	0,15	26,18	255,11	101,67	125,79	26,63	198,75	0,88	38,02	14,88	68,02	0,34	0,04	3,15	0,22
302	Каша манная молочная	200	6,07	3,04	7,66	0,29	29,80	212,32	370,12	155,05	36,52	132,85	0,76	50,7	89,64	67,87	0,71	0,09	2,11	4,75
96	масло сливочное	10	0,05	0,05	8,09	0,00	0,08	73,26	1,47	1,18	0	1,86	0,02	57,82	37,24	65,3	0,1	0	0,02	0
	Хлеб пшеничный	70	5,20	0,00	0,62	0,70	30,77	152,08	81,93	14,17	20,1	52,98	1,22	0	0	0	0,91	0,08	2,17	0
693	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	4,65	62,41	429,4	145,92	41,33	129,8	1,24	12	8,64	40,82	0,34	0,06	1,62	0,52
	Итого за прием		38,09	29,12	26,49	1,74	91,48	755,18	984,59	442,11	124,58	516,24	4,12	158,54	150,4	242,01	2,40	0,27	9,07	5,49
Обед																				
17	Салат из соленый огурцов	100	0,83	0,00	14,78	14,78	1,82	143,26	150	32,96	13,76	23,17	0,62	0	317,81	54	6,83	0,02	0,24	8,38
137	Суп картофельный с мясными фрикаделками	250	6,34	4,56	5,20	0,39	15,23	133,79	916,33	70,12	49,04	132,64	1,99	11,02	922,62	240,74	0,81	0,13	4,85	8,13
ТК55	Плов по-узбекски	200	17,00	13,89	22,70	15,55	37,00	423,00	368,2	22,1	48,95	203,88	2,5	0	5376	800	7,32	0,1	12,55	1,3
631	Компот из яблок.	200	0,23	0,00	0,21	0,24	32,60	126,80	147,74	9,32	4,74	6,03	1,23	0,02	14,4	3,04	0,12	0,01	0,25	2,4
	Хлеб пшеничный	70	5,20	0,00	0,62	0,70	30,77	152,08	81,93	14,17	20,1	52,98	1,22	0	0	0	0,91	0,08	2,17	0
	хлеб ржаной	50	3,10	0,00	0,53	0,60	15,20	79,31	150,92	15,4	20,44	68,73	1,7	0	2,8	0,5	0,7	0,07	1,4	0
	Итого за прием		32,70	18,45	44,04	32,26	132,62	1058,24	1815,12	164,07	157,03	487,43	9,26	11,04	6633,63	1098,28	16,69	0,41	21,46	20,21
	Итого за день		70,79	47,57	70,53	34,00	224,10	1813,42	2799,71	606,18	281,61	1003,67	13,38	169,58	6784,03	1340,29	19,09	0,68	30,53	25,70



Согласовано
 Директор АПОУ УР "ТРИТ"
 Е.А. Кривоногова
 01.09.2022 г.



Составлено и Утверждено
 Директор ООО "Инари"
 И.В. Мустафина
 01.09.2022 г.

МЕНЮ

День: Вторник
 Неделя: Первая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 15-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	К	Минеральные элементы (мг)			Витамины							
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.				Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	НЭ	C,мг
Завтрак																				
340	Омлет натуральный	100	8,52	9,06	12,83	0,00	2,06	157,32	126,17	70,64	11,09	135	1,41	124,8	55,8	219,73	0,45	0,04	2,57	0,
302	Каша овсяная "Геркулес"	200	6,59	3,06	9,44	1,78	27,26	219,96	595,64	188,54	76,62	217,64	1,75	52,8	89,04	81,41	0,93	0,18	2,89	4,6
97	сыр	30	7,73	7,73	7,82	0,00	0,00	101,31	19,6	294	16,17	176,4	0,21	61,74	33,32	71,4	0,12	0,015	1,36	0,2
	Хлеб пшеничный	90	6,68	0,00	0,79	0,90	39,55	195,53	93,63	18,21	25,84	68,11	1,56	0	0	0	1,17	0,1	2,48	
685	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	398,8	101,34	29,91	78,72	0,64	6,14	38,56	37,58	0,47	0,04	1,28	1,5
	Итого за прием		31,06	21,30	32,33	2,73	84,66	753,32	1233,84	672,73	159,63	675,87	5,57	245,48	216,72	410,12	3,14	0,38	10,58	6,6
Обед																				
ГК56	Помидор свежий.	100	1,08	0,00	0,20	0,20	3,72	20,32	284,2	13,72	19,6	25,48	0,88	0	784	133	0,7	0,06	0,7	24,
110	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	0,03	3,82	0,22	12,13	89,04	833,78	101,87	50,31	103,32	1,71	17,76	1129,7	301	0,89	0,09	2,18	9,5
ГК14	Гуляш из говядины	50/50	14,69	13,98	15,20	0,06	3,86	210,87	316,26	12,19	21,79	155,1	2,3	20,06	94,52	42,12	0,47	0,04	6,71	0,9
516	Макаронные изделия отварные с мас	200	7,20	0,03	5,63	0,90	44,02	259,61	75,93	12,3	9,65	53,58	0,98	23,6	20,27	43,53	1,11	0,08	2,02	
638	Компот из кураги.	200	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	108,84	753,44	93,89	44,41	77,89	1,31	0,02	560	150,64	1,7	0,06	1,79	0,3
	Хлеб пшеничный	100	7,43	0,00	0,88	1,00	43,95	217,26	117,04	20,24	28,71	75,69	1,74	0	0	0	1,3	0,12	3,1	
	хлеб ржаной	90	5,58	0,00	0,95	1,08	27,36	142,75	150,92	27,72	36,8	123,71	3,06	0	2,8	0,9	1,26	0,09	1,4	
	Итого за прием		38,78	14,04	26,73	3,52	162,49	1048,69	2531,57	281,93	211,27	614,77	11,98	61,44	2591,29	671,19	7,43	0,54	17,9	35,2
	Итого за день		69,84	35,34	59,06	6,25	247,15	1802,01	3765,41	954,66	370,90	1290,64	17,55	306,92	2808,01	1081,31	10,57	0,92	28,48	41,8

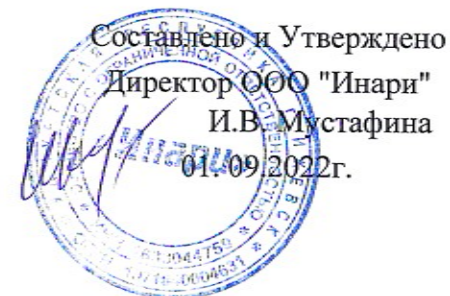
Согласовано
 директор БПОУ УР "ГРИТ"
 А. Кривоногова
 1. 09.2022 г.

Составлено и Утверждено
 Директор ООО "Инари"
 И.В. Мустафина
 01.09.2022 г.

МЕНЮ

День: Среда
 Неделя: Первая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 15-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	К	Минеральные элементы (мг)			Витамины					НЭ	С, мг	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.				Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B	РЭ, мкг	ГЭ, мг			В1, мг
Завтрак																				
413	сосиска отварная	110	10,76	10,34	19,46	0,00	0,80	221,35	176	24,2	14,36	132,99	1,73	0	0	0	0,55	0,02	4,7	0
205	Картофель в молоке	200	4,33	1,59	5,81	0,55	23,11	163,22	721,45	75,01	36,99	122,11	1,23	37,95	43,86	46,25	0,19	0,14	3,06	5,91
96	масло сливочное	10	0,05	0,05	8,09	0,00	0,08	73,26	1,47	1,18	0	1,86	0,02	57,82	37,24	65,3	0,1	0	0,02	0
	Хлеб пшеничный	80	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	93,63	16,19	22,97	60,55	1,39	0	0	0	1,04	0,09	2,48	0
693	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	5,94	0,00	9,02	110,78	271,09	222,82	25,7	165,21	0,18	25,32	16,88	46,42	0	0,06	1,69	1,1
	Итого за прием		26,83	18,10	40,00	1,35	68,17	742,42	1263,64	339,40	100,02	482,72	4,55	121,09	97,98	157,97	1,88	0,31	11,95	7,01
Обед																				
64	Рубленные яйца с маслом и луком	80	7,08	6,94	17,87	0,01	0,84	192,41	106,28	42,42	8,47	109,4	1,49	218,5	305,6	274,85	0,59	0,04	2,07	3,29
132	Рассольник ленинградский	250	2,52	0,40	6,61	0,39	15,89	133,97	869,44	88,79	48,33	120,58	1,54	31,2	998	291,95	0,88	0,12	2,75	6,72
ГК15	Жаркое по-домашнему	250	22,90	24,34	22,20	0,56	22,40	384,00	1247,05	28,1	56,87	295,35	4,37	22,12	130,63	60,71	0,8	0,18	14,89	12,14
631	Компот из груш	200	0,23	0,00	0,16	0,18	32,87	127,31	82,8	10,9	6,31	8,64	1,28	0,02	4,8	1,24	0,24	0,01	0,13	1,2
	Хлеб пшеничный	50	3,72	0,00	0,44	0,50	21,98	108,63	117,04	10,12	14,36	37,85	0,87	0	0	0	0,65	0,06	3,1	0
	хлеб ржаной	70	4,34	0,00	0,74	0,84	21,28	111,03	150,92	21,56	28,62	96,22	2,38	0	2,8	0,7	0,98	0,09	1,4	0
	Итого за прием		40,79	31,68	48,02	2,48	115,26	1057,35	2573,53	201,89	162,96	668,04	11,93	271,84	1441,83	629,45	4,14	0,50	24,34	23,35
	Итого за день		67,62	49,78	88,02	3,83	183,43	1799,77	3837,17	541,29	262,98	1150,76	16,48	392,93	1539,81	787,42	6,02	0,81	36,29	30,36



МЕНЮ

День: Четверг
 Неделя: Первая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 15-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	К	Минеральные элементы (мг)			Витамины							
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.				Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B	PЭ, мкг	TЭ, мг	B1, мг	НЭ	C, мг
Завтрак																				
360	Сырники из творога с морковью	100/20	17,17	16,49	4,87	0,19	30,75	231,84	180,85	130,36	27,35	158,27	0,55	30,5	1745,39	439,39	0,38	0,05	3,95	0,37
302	Каша ячневая молочная	200	6,58	2,78	7,71	0,49	37,76	246,12	322,62	160,38	39,78	223,75	1,03	51,47	25,73	68,39	0,86	0,12	3,03	0,26
	Хлеб пшеничный	65	4,83	0,00	0,57	0,65	28,57	141,22	93,63	13,15	18,67	49,19	1,13	0	0	0	0,85	0,07	2,48	0
693	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,61	0,60	22,81	133,81	429,93	146,45	41,33	129,8	1,29	18	16,64	51,82	0,44	0,06	1,62	0,52
	Итого за прием		32,22	22,17	16,76	1,93	119,89	752,99	1027,03	450,34	127,13	561,01	4	99,97	1787,76	559,6	2,53	0,3	11,08	1,15
Обед																				
50	Салат из свеклы с сыром	100	5,42	4,35	6,96	0,07	5,70	106,03	198,68	180,59	23,85	123,53	1,07	56,1	37,15	63,58	0,2	0,02	1,48	1,53
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,73	0,03	3,82	0,22	8,27	74,04	775,2	96,02	44,16	93,39	1,35	17,7	988,24	269,11	0,79	0,09	2,2	12,42
ГКС	Плов из курицы	280	24,03	20,67	18,64	0,64	41,66	433,63	318,19	29,81	51,81	247,36	2,27	47,61	1395,46	456,81	1,09	0,09	18,11	1,11
638	Компот из кураги и чернослива	200	0,83	0,00	0,12	0,14	31,18	123,04	712,74	89,44	48,83	75,44	1,43	0,02	287,68	93,09	1,42	0,05	1,64	0,35
	Хлеб пшеничный	90	6,68	0,00	0,79	0,90	39,56	195,53	93,63	18,21	25,84	68,11	1,56	0	0	0	1,17	0,1	2,48	0
	хлеб ржаной	70	4,34	0,00	0,74	0,84	21,28	111,03	150,92	21,56	28,62	96,22	2,38	0	2,8	0,7	0,98	0,09	1,4	0
	Итого за прием		43,03	25,05	31,07	2,81	147,65	1043,30	2249,36	435,63	223,11	704,05	10,06	121,43	2711,33	883,29	5,65	0,44	27,31	15,41
	Итого за день		75,25	47,22	47,83	4,74	267,54	1796,29	3276,39	885,97	350,24	1265,06	14,06	221,40	4499,09	1442,89	8,18	0,74	38,39	16,56

Согласовано
 Директор АПОУ УР "ТРИТ"
 Е.А. Кривоногова
 01.09.2022 г.

Составлено и Утверждено
 Директор ООО "Инари"
 И.В. Мустафина
 01.09.2022 г.

МЕНЮ

День: Пятница
 Неделя: Первая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 15-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	К	Минеральные элементы (мг)			Витамины							
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.				Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B	PЭ, мкг	TЭ, мг	B1, мг	НЭ	C, мг
Завтрак																				
362	Пудинг из творога	120/30	23,13	23,13	6,78	0,15	26,18	255,11	101,67	125,79	26,63	198,75	0,88	38,02	14,88	68,02	0,34	0,04	3,15	0,2
160	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,58	4,36	6,24	0,31	23,84	177,51	502,93	203,76	38,05	168,9	0,91	26,5	19,3	70,09	0,76	0,1	2,53	0,7
96	масло сливочное	10	0,05	0,05	8,09	0,00	0,08	73,26	1,47	1,18	0	1,86	0,02	57,82	37,24	65,3	0,1	0	0,02	
	Хлеб пшеничный	80	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	93,63	16,19	22,97	60,55	1,39	0	0	0	1,04	0,09	2,48	
685	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	398,8	101,34	29,91	78,72	0,64	6,14	38,56	37,58	0,47	0,04	1,28	1,5
	Итого за прием		37,24	28,99	23,26	1,31	101,05	758,89	1098,5	448,26	117,56	508,78	3,84	128,48	109,98	240,99	2,71	0,27	9,46	2,5
Обед																				
38	Салат "Летний"	100	2,60	1,77	4,66	0,15	4,27	69,25	231,36	37,25	14,04	51,7	0,76	33	315,68	120,6	0,42	0,04	1,09	5,6
139	Суп картофельный с горохом	250	5,18	0,03	4,19	0,64	18,04	131,54	863,85	95,35	58,86	142,59	2,39	17,7	1121,6	293,65	0,89	0,21	3,32	6,
TK10	Шницель натуральный рубленый	100	19,43	17,71	15,37	0,24	8,24	249,70	352,4	22,25	32,53	203,41	3,7	35,6	23,4	50,11	0,87	0,1	8,71	
224	Рагу из овощей	200	7,73	3,33	8,64	0,42	20,94	192,00	756,63	61,93	57,12	151,59	1,98	43,66	3983,41	869,86	0,73	0,19	4,99	14,3
636	Компот из апельсин.	200	0,51	0,00	0,11	0,12	31,67	123,32	330,09	51,3	19,84	38,11	0,58	0	24	21,8	0,42	0,04	0,68	14,
	Хлеб пшеничный	80	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	93,63	16,19	22,97	60,55	1,39	0	0	0	1,04	0,09	2,48	
	хлеб ржаной	70	4,34	0,00	0,74	0,84	21,28	111,03	150,92	21,56	28,62	96,22	2,38	0	2,8	0,7	0,98	0,09	1,4	
	Итого за прием		45,73	22,84	34,41	3,21	139,60	1050,65	2778,88	305,83	233,98	744,17	13,18	129,96	5470,89	1356,72	5,35	0,76	22,67	40,7
	Итого за день		82,97	51,83	57,67	4,52	240,65	1809,54	3877,38	754,09	351,54	1252,95	17,02	258,44	5580,87	1597,71	8,06	1,03	32,13	43,3



МЕНЮ

День: Суббота
 Неделя: Первая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 15-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	К	Минеральные элементы (мг)			Витамины							
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.				Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	НЭ	C,мг
Завтрак																				
337	Яйцо вареное	40	4,78	5,08	4,05	0,00	0,25	56,50	49,28	19,36	4,18	66,82	0,87	60	19,2	104	0,24	0,02	1,44	0,1
302	Каша рисовая молочная	250	6,67	3,83	9,98	0,41	41,85	284,25	367,22	191,12	50,11	195,55	0,91	66	27,84	87,88	0,5	0,1	2,32	0,6
97	сыр	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	19,6	196	10,78	117,6	0,14	41,16	33,32	47,6	0,08	0,01	1,36	0,1
96	масло сливочное	10	0,05	0,05	8,09	0,00	0,08	73,26	1,47	1,18	0	1,86	0,02	57,82	37,24	65,3	0,1	0	0,02	0
	Хлеб пшеничный	70	5,20	0,00	0,62	0,70	30,77	152,08	81,93	14,17	20,1	52,98	1,22	0	0	0	0,91	0,08	2,17	0
697	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	5,94	0,00	9,02	110,78	271,09	222,82	25,7	165,21	0,18	25,32	16,88	46,42	0	0,06	1,69	1,5
	Итого за прием		27,60	20,23	33,89	1,11	81,97	744,41	790,59	644,65	110,87	600,02	3,34	250,30	134,48	351,20	1,83	0,27	9	1,9
Обед																				
	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	2,45	13,36	138,18	22,54	13,72	41,16	0,59	0	58,8	10	0,1	0,03	0,3	9,5
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	6,98	5,01	5,72	0,43	16,75	147,16	1007,97	77,13	53,95	145,9	2,19	12,12	1014,88	264,82	0,89	0,14	5,33	8,9
471	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	75/40	11,65	10,81	13,17	0,16	7,32	194,52	291,56	52,59	23,93	150,94	1,98	22,96	17,5	48,7	0,58	0,04	5,5	0,0
508	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,42	0,06	11,75	2,33	35,48	284,58	576,17	61,27	137,69	212,29	4,6	70,8	46,22	105,41	1,15	0,22	5,96	0
631	Компот из яблок.	200	0,23	0,00	0,21	0,24	32,60	126,80	147,74	9,32	4,74	6,03	1,23	0,02	14,4	3,04	0,12	0,01	0,25	2,5
	Хлеб пшеничный	80	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	93,63	16,19	22,97	60,55	1,39	0	0	0	1,04	0,09	2,48	0
	хлеб ржаной	70	4,34	0,00	0,74	0,84	21,28	111,03	150,92	21,56	28,62	96,22	2,38	0	2,8	0,7	0,98	0,09	1,4	0
	Итого за прием		38,34	15,88	32,39	4,90	151,04	1051,26	2406,17	260,60	285,62	713,09	14,36	105,90	1154,6	432,67	4,86	0,62	21,22	21,1
	Итого за день		65,94	36,11	66,28	6,01	233,01	1795,67	3196,76	905,25	396,49	1313,11	17,70	356,20	1289,08	783,87	6,69	0,89	30,22	23,0

Согласовано

Директор АНОУ УР "ТРИТ"
Е.А. Кривоногова
01.09.2022 г.



Составлено и Утверждено

Директор ООО "Инари"
И.В. Мустафина
01.09.2022 г.



МЕНЮ

День:
Неделя:
Сезон:
Возрастная категория:

Понедельник
Вторая
Весенне-летний
15-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	К	Минеральные элементы (мг)			Витамины							
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.				Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B	PЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	НЭ	C, мг
	Завтрак																			
267	Запеканка морковная	100	2,71	0,10	4,39	0,27	17,62	119,72	258,48	37,8	42,25	73,72	1,02	20,4	10480,76	2220,54	0,77	0,07	1,72	2,18
302	Каша пшеничная молочная	200	7,38	2,87	9,28	1,29	34,76	252,49	393,87	151,05	54,1	189,57	1,42	55,4	36,72	73,43	0,38	0,19	2,98	0,52
96	масло сливочное	10	0,05	0,05	8,09	0,00	0,08	73,26	1,47	1,18	0	1,86	0,02	57,82	37,24	65,3	0,1	0	0,02	0
	Хлеб пшеничный	80	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	93,63	16,19	22,97	60,55	1,39	0	0	0	1,04	0,09	2,48	0
693	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,61	0,60	22,81	133,81	429,93	146,45	41,33	129,8	1,29	18	16,64	51,82	0,44	0,06	1,62	0,52
	Итого за прием		19,72	5,92	26,07	2,96	110,43	753,09	1177,38	352,67	160,65	455,50	5,14	151,62	10571,36	2411,09	2,73	0,41	8,82	3,22
	Обед																			
ГК5	Помидор свежий.	100	1,08	0,00	0,20	0,20	3,72	20,32	284,2	13,72	19,6	25,48	0,88	0	784	133	0,7	0,06	0,7	24,5
139	Суп картофельный с фасолью	250	5,27	0,03	4,19	0,64	17,59	130,13	903,8	101,51	58,16	168,87	2,23	17,7	1120	293,25	0,87	0,16	3,3	6,4
374	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	18,26	19,48	11,02	8,05	4,41	188,99	451,22	35,49	41,6	178,71	1,01	10,26	2880	783,12	5,29	0,12	8,46	1,26
332	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,20	0,03	5,63	0,90	44,02	259,61	75,93	12,3	9,65	53,58	0,98	23,6	20,27	43,53	1,11	0,08	2,02	0
636	Компот из кураги.	200	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	108,84	753,44	93,89	44,41	77,89	1,31	0,02	560	150,64	1,7	0,06	1,79	0,32
	Хлеб пшеничный	100	7,43	0,00	0,88	1,00	43,95	217,26	117,04	20,24	28,71	75,69	1,74	0	0	0	1,3	0,12	3,1	0
	хлеб ржаной	80	4,96	0,00	0,85	0,96	24,32	126,89	150,92	24,64	32,71	109,96	2,72	0	2,8	0,8	1,12	0,1	1,4	0
	Итого за прием		45,18	19,54	22,82	11,81	165,46	1052,04	2736,55	301,79	234,84	690,18	10,87	51,58	5367,07	1404,34	12,09	0,70	20,77	32,48
	Итого за день		64,90	25,46	48,89	14,77	275,89	1805,13	3913,93	654,46	395,49	1145,68	16,01	203,20	15938,43	3815,43	14,82	1,11	29,59	35,70

Согласовано
 Директор БПОУ УР "ТРИТ"
 Е.А. Кривоногова
 01.09.2022 г.



Составлено и Утверждено
 Директор ООО "Инари"
 И.В. Мустафина
 01.09.2022 г.



МЕНЮ

День: Вторник
 Неделя: Вторая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 15-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Макроэлементы (мг)			Витамины								
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	B1, мг	НЭ	C, мг	
Завтрак																				
362	Пудинг из творога	120/30	23,13	23,13	6,78	0,15	26,18	255,11	101,67	125,79	26,63	198,75	0,88	38,02	14,88	68,02	0,34	0,04	3,15	0,22
302	Каша манная с изюмом	200/5	5,65	3,04	7,61	0,25	29,71	208,87	365,96	155,3	28,63	129,46	0,71	50,7	26,64	67,87	0,64	0,08	1,97	0,55
97	Сыр	10	2,58	2,58	2,61	0,00	0,00	33,77	19,6	98	5,39	58,8	0,07	20,58	33,32	23,8	0,04	0,005	1,36	0,07
685	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	398,8	101,34	29,91	78,72	0,64	6,14	38,56	37,58	0,47	0,04	1,28	1,56
	Хлеб пшеничный	80	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	93,63	16,19	22,97	60,55	1,39	0	0	0	1,04	0,09	2,48	0
	Итого за прием		38,84	30,20	19,15	1,25	106,84	750,76	979,66	496,62	113,53	526,28	3,69	115,44	113,4	197,27	2,53	0,26	10,24	2,40
Обед																				
45	Салат из квашеной капусты	100	1,57	0,00	4,99	4,99	8,08	81,97	256,17	41,41	14,11	30,47	0,57	0	0	0	2,3	0,02	0,54	24,87
110	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	0,03	3,82	0,22	12,13	89,04	833,78	101,87	50,31	103,32	1,71	17,76	1129,7	301	0,89	0,09	2,18	9,55
413	сосиска отварная	120	11,74	11,28	21,23	0,00	0,88	241,20	176	26,4	15,66	145,12	1,88	0	0	0	0,6	0,024	4,7	0
520	Картофельное пюре	200	3,98	0,84	6,75	0,63	25,19	179,03	786,34	47,28	37,92	111,2	1,38	45,2	52,13	54,95	0,23	0,15	3,22	6,69
636	Компот из груш	200	0,23	0,00	0,16	0,18	32,87	127,31	82,8	10,9	6,31	8,64	1,28	0,02	4,8	1,24	0,24	0,01	0,13	1,2
	Хлеб пшеничный	100	7,43	0,00	0,88	1,00	43,95	217,26	117,04	20,24	28,71	75,69	1,74	0	0	0	1,3	0,12	3,1	0
	хлеб ржаной	70	4,34	0,00	0,74	0,84	21,28	111,03	150,92	21,56	28,62	96,22	2,38	0	2,8	0,7	0,98	0,09	1,4	0
	Итого за прием		31,11	12,15	38,57	7,86	144,38	1046,84	2403,05	269,66	181,64	570,66	10,94	62,98	1189,43	357,89	6,54	0,50	15,27	42,31
	Итого за день		69,95	42,35	57,72	9,11	251,22	1797,60	3382,71	766,28	295,17	1096,94	14,63	178,42	1302,83	555,16	9,07	0,76	25,51	44,71

Согласовано
 Директор АПОУ УР "ТРИТ"
 Е.А. Кривоногова
 01.09.2022 г.

Составлено и Утверждено
 Директор ООО "Инари"
 И.В. Мустафина
 01.09.2022 г.

МЕНЮ

День: Среда
 Неделя: Вторая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 15-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	К	Минеральные элементы (мг)			Витамины							
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.				Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B	PЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	НЭ	C, мг
Завтрак																				
340	Омлет натуральный	100	8,52	9,06	12,83	0,00	2,06	157,32	126,17	70,64	11,09	135	1,41	124,8	55,8	219,73	0,45	0,04	2,57	0,2
302	Каша овсяная "Геркулес"	200	6,59	3,06	9,44	1,78	27,26	219,96	595,64	188,54	76,62	217,64	1,75	52,8	89,04	81,41	0,93	0,18	2,89	4,63
96	масло сливочное	10	0,05	0,05	8,09	0,00	0,08	73,26	1,47	1,18	0	1,86	0,02	57,82	37,24	65,3	0,1	0	0,02	0
	Хлеб пшеничный	90	6,68	0,00	0,79	0,90	39,56	195,53	93,63	18,21	25,84	68,11	1,56	0	0	0	1,17	0,1	2,48	0
693	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	5,94	0,00	9,02	110,78	271,09	222,82	25,7	165,21	0,18	25,32	16,88	46,42	0	0,06	1,69	1,1
	Итого за прием		27,59	18,29	37,09	2,68	77,98	756,85	1088	501,39	139,25	587,82	4,92	260,74	198,96	412,86	2,65	0,38	9,65	5,93
Обед																				
50	Салат из свеклы с сыром	150	8,13	6,53	10,44	0,11	8,55	159,04	198,68	270,9	35,77	185,3	1,61	84,15	37,15	95,37	0,3	0,03	1,48	2,3
132	Рассольник ленинградский	250	2,52	0,40	6,61	0,39	15,89	133,97	869,44	88,79	48,33	120,58	1,54	31,2	998	291,95	0,88	0,12	2,75	6,72
390	Котлеты рыбные любительские	100	11,05	10,18	5,05	1,98	6,47	115,36	176,89	29,29	17,32	98,14	0,68	20,54	2591	542,53	2,96	0,05	4,98	1,24
224	Рагу из овощей	200	7,73	3,33	8,64	0,42	20,94	192,00	756,63	61,93	57,12	151,59	1,98	43,66	3983,41	869,86	0,73	0,19	4,99	14,31
638	Компот из кураги и чернослива	200	0,83	0,00	0,12	0,14	31,18	123,04	712,74	89,44	48,83	75,44	1,43	0,02	287,68	93,09	1,42	0,05	1,64	0,35
	Хлеб пшеничный	100	7,43	0,00	0,88	1,00	43,95	217,26	117,04	20,24	28,71	75,69	1,74	0	0	0	1,3	0,12	3,1	0
	хлеб ржаной	70	4,34	0,00	0,74	0,84	21,28	111,03	150,92	21,56	28,62	96,22	2,38	0	2,8	0,7	0,98	0,09	1,4	0
	Итого за прием		42,03	20,44	32,48	4,88	148,26	1051,70	2982,34	582,15	264,70	802,96	11,36	179,57	7900,04	1893,50	8,57	0,65	20,34	24,92
	Итого за день		69,62	38,73	69,57	7,56	226,24	1808,55	4070,34	1083,54	403,95	1390,78	16,28	440,31	8099,00	2306,36	11,22	1,03	29,99	30,85



День:
Неделя:
Сезон:
Возрастная категория:

МЕНЮ

Четверг
Вторая
Весенне-летний
15-18 лет



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	К	Минеральные элементы (мг)			Витамины					НЭ	С, мг	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.				Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B	РЭ, мкг	ТЭ, мг			В1, мг
Завтрак																				
265	Запеканка капустная	100	3,55	0,10	4,42	0,30	14,71	112,80	322,48	53,37	19,78	49,02	0,89	20,4	34,52	40,81	0,44	0,04	1,52	19,98
302	Каша ячневая молочная	200	6,58	2,78	7,71	0,49	37,76	246,12	322,62	160,38	39,78	223,75	1,03	51,47	25,73	68,39	0,86	0,12	3,03	0,26
97	Сыр	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	19,6	196	10,78	117,6	0,14	41,16	33,32	47,6	0,08	0,01	1,36	0,14
	Хлеб пшеничный	80	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	93,63	16,19	22,97	60,55	1,39	0	0	0	1,04	0,09	2,48	0
693	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,61	0,60	22,81	133,81	429,93	146,45	41,33	129,8	1,29	18	16,64	51,82	0,44	0,06	1,62	0,52
	Итого за прием		24,86	10,93	21,65	2,19	110,44	734,08	1188,26	572,39	134,64	580,72	4,74	131,03	110,21	208,62	2,86	0,32	10,01	20,90
Обед																				
TK56	Помидор свежий.	100	1,08	0,00	0,20	0,20	3,72	20,32	284,2	13,72	19,6	25,48	0,88	0	784	133	0,7	0,06	0,7	24,5
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,73	0,03	3,82	0,22	8,27	74,04	775,2	96,02	44,16	93,39	1,35	17,7	988,24	269,11	0,79	0,09	2,2	12,42
487	Курица отварная с маслом	100\5	24,31	24,26	20,49	0,01	0,37	283,02	191,17	17,6	20,94	163,57	1,53	43,55	19	90,25	0,49	0,07	16,01	0,98
511	Рис отварной	200	4,74	0,06	10,07	0,67	46,66	300,79	58,06	20,35	32,52	99,94	0,77	70,8	38,76	78,36	0,4	0,04	2,35	0
636	Компот из апельсин.	200	0,51	0,00	0,11	0,12	31,67	123,32	330,09	51,3	19,84	38,11	0,58	0	24	21,8	0,42	0,04	0,68	14,4
	Хлеб пшеничный	70	5,20	0,00	0,62	0,70	30,77	152,08	81,93	14,17	20,1	52,98	1,22	0	0	0	0,91	0,08	2,17	0
	хлеб ржаной	70	4,34	0,00	0,74	0,84	21,28	111,03	150,92	21,56	28,62	96,22	2,38	0	2,8	0,7	0,98	0,09	1,4	0
	Итого за прием		41,91	24,35	36,05	2,76	142,74	1064,60	1871,57	234,72	185,78	569,69	8,71	132,05	1856,8	593,22	4,69	0,47	25,51	52,30
	Итого за день		66,77	35,28	57,70	4,95	253,18	1798,68	3059,83	807,11	320,42	1150,41	13,45	263,08	1967,01	801,84	7,55	0,79	35,52	73,20

Согласовано
 Директор АПОУ УР "ТРИТ"
 Е.А. Кривоногова
 01.09.2022 г.

Составлено и Утверждено
 Директор ООО "Инари"
 И.В. Мустафина
 01.09.2022 г.

МЕНЮ

День: Пятница
 Неделя: Вторая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 15-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- -ды, г	ЭЦ, ккал	К	Минеральные элементы (мг)			Витамины							
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.				Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	НЭ	C,мг
Завтрак																				
360	Сырники из творога с морковью	100\20	17,17	16,49	4,87	0,19	30,75	231,84	180,85	130,36	27,35	158,27	0,55	30,5	1745,39	439,39	0,38	0,05	3,95	0,37
302	Каша пшенная молочная	200	7,38	2,87	9,28	1,29	34,76	252,49	393,87	151,05	54,1	189,57	1,42	55,4	36,72	73,43	0,38	0,19	2,98	0,57
	Хлеб пшеничный	80	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	93,63	16,19	22,97	60,55	1,39	0	0	0	1,04	0,09	2,48	0,00
685	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	398,8	101,34	29,91	78,72	0,64	6,14	38,56	37,58	0,47	0,04	1,28	1,50
	Итого за прием		32,03	20,81	16,30	2,33	116,46	737,34	1067,15	398,94	134,33	487,11	4,00	92,04	1820,67	550,40	2,27	0,37	10,69	2,44
Обед																				
17	Салат из соленый огурцов	100	0,83	0,00	14,78	14,78	1,82	143,26	150	32,96	13,76	23,17	0,62	0	317,81	54	6,83	0,02	0,24	8,31
139	Суп картофельный с горохом	250	5,18	0,03	4,19	0,64	18,04	131,54	863,85	95,35	58,86	142,59	2,39	17,7	1121,6	293,65	0,89	0,21	3,32	6,40
374	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	18,26	19,48	11,02	8,05	4,41	188,99	451,22	35,49	41,6	178,71	1,01	10,26	2880	783,12	5,29	0,12	8,46	1,20
520	Картофельное пюре	200	3,98	0,84	6,75	0,63	25,19	179,03	786,34	47,28	37,92	111,2	1,38	45,2	52,13	54,95	0,23	0,15	3,22	6,60
638	Компот из кураги.	200	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	108,84	753,44	93,89	44,41	77,89	1,31	0,02	560	150,64	1,7	0,06	1,79	0,37
	Хлеб пшеничный	90	6,68	0,00	0,79	0,90	39,56	195,53	93,63	18,21	25,84	68,11	1,56	0	0	0	1,17	0,1	2,48	0,00
	хлеб ржаной	70	4,34	0,00	0,74	0,84	21,28	111,03	150,92	21,56	28,62	96,22	2,38	0	2,8	0,7	0,98	0,09	1,4	0,00
	Итого за прием		40,25	20,35	38,32	25,90	137,75	1058,22	3249,4	344,74	251,01	697,89	10,65	73,18	4934,34	1337,06	17,09	0,75	20,91	23,00
	Итого за день		72,28	41,16	54,62	28,23	254,21	1795,56	4316,55	743,68	385,34	1185,00	14,65	165,22	6755,01	1887,46	19,36	1,12	31,60	25,50



МЕНЮ

День: Суббота
 Неделя: Вторая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: 15-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	К	Минеральные элементы (мг)			Витамины							
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.				Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	НЭ	C, мг
Завтрак																				
267	Запеканка морковная	140	3,79	0,14	6,15	0,38	24,67	167,61	258,48	52,92	59,15	103,21	1,43	26,52	10480,76	3108,7	1,08	0,1	1,72	3,0
302	Каша рисовая молочная	200	5,34	3,06	7,98	0,33	33,48	227,40	367,22	152,88	40,09	156,44	0,73	52,8	27,84	70,31	0,4	0,08	2,32	0,5
97	Сыр	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	19,6	196	10,78	117,6	0,14	41,16	33,32	47,6	0,08	0,01	1,36	0,1
	Хлеб пшеничный	80	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	93,63	16,19	22,97	60,55	1,39	0	0	0	1,04	0,09	2,48	
693	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	5,94	0,00	9,02	110,78	271,09	222,82	25,7	165,21	0,18	25,32	16,88	46,42	0	0,06	1,69	1,
	Итого за прием		25,97	14,47	25,98	1,51	102,33	747,14	1010,02	640,81	158,69	603,01	3,87	145,80	10558,8	3273,03	2,60	0,34	9,57	4,8
Обед																				
ГК4	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	2,45	13,36	138,18	22,54	13,72	41,16	0,59	0	58,8	10	0,1	0,03	0,3	9,
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,34	4,56	5,20	0,39	15,23	133,79	916,33	70,12	49,04	132,64	1,99	11,02	922,62	240,74	0,81	0,13	4,85	8,1
ГК1	Гуляш из говядины	50/50	14,69	13,98	15,20	0,06	3,86	210,87	316,26	12,19	21,79	155,1	2,3	20,06	94,52	42,12	0,47	0,04	6,71	0,9
508	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,42	0,06	11,75	2,33	35,48	284,58	576,17	61,27	137,69	212,29	4,6	70,8	46,22	105,41	1,15	0,22	5,96	
631	Компот из яблок.	200	0,23	0,00	0,21	0,24	32,60	126,80	147,74	9,32	4,74	6,03	1,23	0,02	14,4	3,04	0,12	0,01	0,25	2,
	Хлеб пшеничный	80	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	93,63	16,19	22,97	60,55	1,39	0	0	0	1,04	0,09	2,48	
	хлеб ржаной	70	4,34	0,00	0,74	0,84	21,28	111,03	150,92	21,56	28,62	96,22	2,38	0	2,8	0,7	0,98	0,09	1,4	
	Итого за прием		40,74	18,60	33,90	4,76	146,06	1054,24	2339,23	213,19	278,57	703,99	14,48	101,90	1139,36	402,01	4,67	0,61	21,95	21,2
	Итого за день		66,71	33,07	59,88	6,27	248,39	1801,38	3349,25	854,00	437,26	1307,00	18,35	247,70	11698,16	3675,04	7,27	0,95	31,52	26,0