

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

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



МЕНЮ 27.11.2023г

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

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углероды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
362	Пудинг из творога	80/20	15,42	15,42	4,52	0,10	17,45	170,07
302	Каша манная молочная	200	6,07	3,04	7,66	0,29	29,80	212,32
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	3,34	0,60	4,65	62,41
	Итого за прием		31,12	21,40	24,31	1,79	87,14	691,86
Обед								
40	Салат витаминный	100	2,27	0,37	3,04	0,10	10,00	74,71
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,34	4,56	5,20	0,39	15,23	133,79
ТТК155	Плов по-узбекски	280	23,81	19,45	31,76	21,77	51,76	591,71
631	Компот из яблок.	200	0,23	0,00	0,21	0,24	32,60	126,80
	Хлеб пшеничный	70	5,20	0,00	0,62	0,70	30,77	152,08
	хлеб славянский	70	4,34	0,00	0,74	0,84	21,28	111,03
	Итого за прием		42,20	24,38	41,57	24,05	161,62	1190,12

Зав. Производством _____ Е.А. Токарева

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

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



МЕНЮ 28.11.23

День: Вторник
Неделя: Первая
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.		
Завтрак								
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
97	Сыр	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54
	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
	Итого за прием		27,75	18,72	29,63	2,63	80,28	697,83
Обед								
ТТК56	Помидор свежий.	100	1,08	0,00	0,20	0,20	3,72	20,32
110	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	0,03	3,82	0,22	12,13	89,04
ТТК14	Гуляш из говядины	50/50	14,69	13,98	15,20	0,06	3,86	210,87
516	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,20	0,03	5,63	0,90	44,02	259,61
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
	Итого за прием		37,53	14,04	26,52	3,27	156,42	1016,96

Зав. Производством  Е.А. Токарева

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

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



МЕНЮ 29.11.23

День: Среда
Неделя: Первая
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.		
Завтрак								
413	сосиска отварная	100	9,78	10,40	17,69	0,00	0,73	201,23
205	Картофель в молоке	200	4,33	1,59	5,81	0,55	23,11	163,22
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
	Итого за прием		25,85	18,16	38,23	1,35	68,10	722,29
Обед								
49	Салат из моркови с черносливом	100	1,65	0,37	3,14	0,20	18,12	103,79
132	Рассольник ленинградский	250	2,52	0,40	6,61	0,39	15,89	133,97
ТТК15	Жаркое по-домашнему	280	19,54	27,26	26,25	0,63	18,29	428,35
631	Компот из груш	200	0,23	0,00	0,16	0,18	32,87	127,31
	Хлеб пшеничный	70	5,20	0,00	0,62	0,70	30,77	152,08
	хлеб славянский	70	4,34	0,00	0,74	0,84	21,28	111,03
	Итого за прием		43,47	28,03	37,52	2,94	137,21	1056,53

Зав. Производством _____ Е.А. Токарева

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

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



МЕНЮ 30.11.2023

День: Четверг
Неделя: Первая
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.		
Завтрак								
360	Сырники из творога с морковью	100/20	17,17	16,49	4,87	0,19	30,75	231,84
302	Каша ячневая молочная	200	6,58	2,78	7,71	0,49	37,76	246,12
	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
	Итого за прием		33,33	22,18	16,90	2,09	126,48	785,58
Обед								
50	Салат из свеклы с сыром	100	5,42	4,35	6,96	0,07	5,70	106,03
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,73	0,03	3,82	0,22	8,27	74,04
ТТК54	Плов из курицы	280	24,03	20,67	18,64	0,64	41,66	433,63
638	Компот из кураги и чернослива	200	0,83	0,00	0,12	0,14	31,18	123,04
	Хлеб пшеничный	70	5,20	0,00	0,62	0,70	30,77	152,08
	хлеб славянский	70	4,34	0,00	0,74	0,84	21,28	111,03
	Итого за прием		41,55	25,05	30,90	2,61	138,85	999,86

Зав. Производством _____ Е.А. Токарева

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

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



МЕНЮ 01.12.23

День: Пятница
Неделя: Первая
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.		
Завтрак								
362	Пудинг из творога	80/20	15,42	15,42	4,52	0,10	17,45	170,07
160	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,58	4,36	6,24	0,31	23,84	177,51
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
685	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20
	Итого за прием		29,53	21,28	20,99	1,26	92,32	673,84
Обед								
38	Салат "Летний"	100	2,60	1,77	4,66	0,15	4,27	69,25
139	Суп картофельный с горохом	250	5,18	0,03	4,19	0,64	18,04	131,54
ТТК107	Шницель натуральный рубленный	100	19,43	17,71	15,37	0,24	8,24	249,70
224	Рагу из овощей	200	7,73	3,33	8,64	0,42	20,94	192,00
636	Компот из апельсин.	200	0,51	0,00	0,11	0,12	31,67	123,32
	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
	Итого за прием		47,21	22,83	34,60	3,42	148,39	1094,09

Зав. Производством

Е.А. Токарева

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

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



МЕНЮ 04.12.23

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.		
Завтрак								
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
	Итого за прием		19,72	5,92	26,07	2,96	110,43	753,08
Обед								
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
	Итого за прием		44,55	19,53	22,72	11,69	162,42	1036,17

Зав. Производством _____ Е.А. Токарева

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

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



МЕНЮ 05.12.23

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.		
Завтрак								
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
	Итого за прием		33,71	25,06	19,49	1,20	98,11	699,49
Обед								
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
	Итого за прием		29,14	11,26	35,02	7,86	144,22	1006,86

Зав. Производством  Е.А. Токарева

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

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



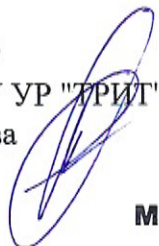
МЕНЮ 06.12.23

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

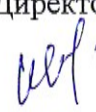
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
340	Омлет натуральный	100	8,52	9,06	12,83	0,00	2,06	157,32
302	Каша овсянная "Геркулес"	200	6,59	3,06	9,44	1,78	27,26	219,96
96	масло сливочное	10	0,05	0,05	8,09	0,00	0,08	73,26
	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
	Итого за прием		26,85	18,29	37,00	2,58	73,59	735,12
Обед								
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
	Итого за прием		39,32	18,25	29,02	4,85	145,40	998,68

Зав. Производством _____ Е.А. Токарева

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




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



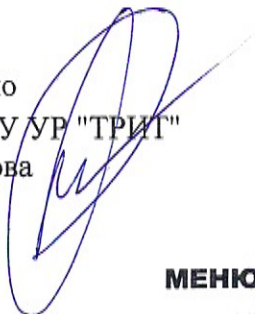
МЕНЮ 07.12.23

День: Четверг
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.		
Завтрак								
265	Запеканка капустная	100	3,55	0,10	4,42	0,30	14,71	112,80
302	Каша ячневая молочная	200	6,58	2,78	7,71	0,49	37,76	246,12
97	Сыр	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54
	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
	Итого за прием		24,87	10,94	21,66	2,20	110,44	734,08
Обед								
ТТК56	Помидор свежий.	100	1,08	0,00	0,20	0,20	3,72	20,32
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,73	0,03	3,82	0,22	8,27	74,04
487	Курица отварная с маслом	100/5	24,31	24,26	20,49	0,01	0,37	283,02
511	Рис отварной	200	4,74	0,06	10,07	0,67	46,66	300,79
636	Компот из апельсин.	200	0,51	0,00	0,11	0,12	31,67	123,32
	Хлеб пшеничный	70	5,20	0,00	0,62	0,70	30,77	152,08
	хлеб славянский	70	4,34	0,00	0,74	0,84	21,28	111,03
	Итого за прием		41,90	24,34	36,04	2,75	142,74	1064,59

Зав. Производством _____  Е.А. Токарева

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



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



МЕНЮ 08.12.23

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.		
Завтрак								
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
	Итого за прием		32,03	20,82	16,30	2,34	116,46	737,34
Обед								
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
	Итого за прием		42,43	20,71	26,67	11,33	150,30	1011,40

Зав. Производством _____



Е.А. Токарева