

Руководитель общеобразовательного
учреждения



Генеральный директор

ООО "ВЕКТОР"

/Бабаков Р. И./



**Единое примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся в
общеобразовательных
организациях, расположенных на территории Тульской области
возрастной категории 12 лет и старше**

**Единое примерное двухнедельное пикетичное меню для обучающихся 12 лет и старше в общеобразовательных организациях,
расположенных на территории Тульской области**

Возрастная категория: 12 лет и старше
Характеристика питающихся: без особенностей

№ рецептура	Название блюда	Масса	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			г	г	г	г	ккал	мг																мг
	Полдесертный: 1 десерт																							
	Завтрак																							
54-20-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,86	14,16	6,38	204,76	0,10	0,40	164,96	1,85	1,97	375,53	223,37	133,14	25,26	219,22	2,06	44,53	23,52	60,18				
54-21-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0				
Пром.	Батон восточный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	13,8	2,4	5,82				
Пром.	Фрукт в ассортименте	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	33,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6				
Пром.	Печенье	35	2,63	3,43	26,04	145,25	0,028	0,02	3,5	0	0	115,5	38,5	10,15	7	31,5	0,735	0	0,74	0,74				
	Итого за завтрак	595	19,39	18,49	70,22	525,11	0,23	0,47	174,76	1,85	14,01	699,91	670,63	237,77	60,49	306,70	6,97	59,73	26,28	76,34				
54-7-2020	Салат из белокочанной капусты*	100	2,50	10,17	10,33	143,00	0,05	0,07	201,75	0,00	57,97	147,82	412,88	67,32	25,30	50,52	0,92	17,88	0,43	21,10				
54-24-2020	Суп картофельный с макаронами	250	6,00	2,75	19,38	126,13	0,09	0,05	121,44	0,00	6,61	115,31	395,16	14,96	21,05	55,58	0,89	19,70	0,23	33,40				
54-6-2020	Рис отварной	180	4,32	5,76	43,68	244,20	0,04	0,02	22,03	0,11	0,00	183,36	55,86	137,98	28,31	87,08	0,59	24,91	8,69	32,63				
54-25-2020	Куринца тушеная с морковью	100	14,11	5,78	4,44	126,33	0,04	0,06	286,31	0,02	1,31	248,87	208,84	34,93	54,50	112,34	1,00	35,08	12,19	94,94				
54-1-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0				
Пром.	Батон восточный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28				
Пром.	Хлеб ржаное-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	12,18	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2				
	Итого за обед	910	33,43	25,35	134,03	898,03	0,25	0,25	648,53	0,13	65,91	1038,71	1311,42	373,47	162,37	399,23	5,64	114,89	26,19	196,56				
	Итого за день	1505	52,83	43,85	204,25	1423,13	0,58	0,72	823,29	1,98	79,92	1738,62	1882,05	611,24	222,86	706,03	12,61	174,62	52,47	272,90				

№ рецептуры	Полное название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Всего: 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-13-2020	Салат из свежих овощей	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,02	0,58	0	2,28	78,77	136,27	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4
53-19-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-11-2020	Макаронные изделия	160	5,7	5,2	35	209,9	0,07	0,02	19,58	0,09	0	158,97	57,38	112,89	7,67	43,42	0,78	22,15	0,06	12,72
54-5-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	0,06	0,07	5,67	0	0,56	189,88	205,96	29,68	57,64	129,35	1,23	15,38	16,55	92,07
54-11-2020	Чай с лимонком и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	6,7	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
54-11-2020	Битон поджаренный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
	Итого за завтрак	550	20,9	16,5	67,1	500,1	0,19	0,18	331,54	1,06	4,8	494,91	531,82	310,26	61,33	260,91	3,75	136,72	18,3	475,63
	Обед																			
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	5,17	3,00	62,50	0,05	0,05	107,30	0,00	19,10	134,47	219,67	28,00	16,73	30,65	0,77	15,52	0,35	23,95
54-8-2020	* Суп гороховый	250	8,40	5,70	20,30	166,40	0,18	0,07	121,49	0,00	5,96	119,78	478,04	33,68	36,25	100,58	1,85	19,95	2,51	36,10
54-11-2020	Картофельное пюре	180	3,72	6,36	21,76	167,28	0,14	0,13	28,56	0,11	12,24	194,14	749,80	47,39	31,88	101,36	1,24	34,15	0,94	51,35
54-2-2020	1 Удиль из говядины	100	17,00	16,56	13,89	232,11	0,06	0,12	25,47	0,07	1,41	120,98	322,45	55,73	23,26	166,62	2,46	17,06	0,32	62,72
54-13-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0
	Напиток из шиповника	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28
	Битон поджаренный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
	Хлеб ржаной-пшеничный	910	36,72	34,88	112,45	871,06	0,57	0,48	380,86	0,17	118,71	914,39	1916,91	266,52	144,17	491,68	9,02	103,99	8,77	188,60
	Итого за обед	1460	57,62	51,38	179,85	1371,16	0,76	0,66	712,40	1,23	123,81	1409,30	2448,73	576,78	205,60	752,59	12,77	240,71	27,07	664,23

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1		B2		A		D		C		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
							МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ									
	Сметана 10%																								
	Завтрак																								
54-11а-2020	Сметан. из моркови и яблок *	70	0,6	7,1	5	86,7	0,03	0,03	0,03	855,05	0	4,24	104,75	143,8	15,75	18,17	26,11	0,77	11,89	0,11	25,17				
54-6в-2020	Капша вяжкая молочная пшеница	250	10,38	12,63	47,00	343,63	0,23	0,19	52,04	0,16	0,68	423,35	270,29	178,90	61,20	232,56	1,65	64,51	3,89	43,85					
54-237г-2020	Кефирный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	4,37					
Пром.	Батон воздушный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37					
	Итого за завтрак	550	17,28	22,93	77,90	587,53	0,34	0,37	920,38	0,16	5,44	699,55	638,87	349,87	120,24	392,16	4,08	95,00	7,56	93,39					
	Обед																								
54-16а-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,13	9,00	6,63	111,88	0,04	0,03	121,48	0,00	3,76	314,99	213,09	20,18	16,11	33,66	0,69	13,10	0,23	19,75					
54-1с-2020	Пюре из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45					
54-9г-2020	Рис из овсяной	180	3,48	9,00	16,32	159,96	0,10	0,10	371,22	0,01	14,59	202,94	514,56	75,95	34,49	84,29	1,22	32,87	0,67	48,76					
54-13г-2020	Котлета рыбная лобстера	100	12,89	3,89	6,11	110,89	0,07	0,11	295,32	0,93	1,08	197,12	271,06	42,29	29,30	171,99	0,87	111,53	17,69	495,87					
54-34аи-2020	Компот из яблок с лимонном	200	0,2	0,2	11	46,7	0,01	0,01	1,58	0	3,12	10,52	125,01	65,07	4,65	6,12	1,01	1,01	0,16	4,7					
Пром.	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,03	0	0	-0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6					
Пром.	Батон воздушный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,90	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28					
Пром.	Печенье	35	2,63	3,43	26,04	143,25	0,028	0,02	3,5	0	0	115,5	38,5	10,15	7	31,5	0,735	0	0	0,74					
	Итого за обед	955	32,72	33,52	113,50	886,84	0,42	0,37	924,28	0,95	36,01	1368,12	1554,21	283,57	143,76	472,78	7,68	195,33	24,37	603,15					
	Итого за день	1505	50,00	56,44	191,40	1474,37	0,76	0,73	1844,65	1,11	41,45	2967,67	2193,06	633,44	264,06	864,94	11,76	290,33	31,92	696,54					

№ рецептур	Наименование блюда	Масса	Весовы	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
						ккал	МДж															МДж р.э.ж.в.м.т.
	Четверг, 1 неделя																					
	Завтрак																					
54-21-2020	Запеканка из творога с морозилом	200	20,80	12,27	34,93	332,80	0,12	0,32	1565,32	0,31	2,83	234,96	361,71	186,81	66,76	266,55	1,61	37,83	23,81	108,39		
54-21(п)-2020	Кефир с морозилом	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,58	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25		
Пром.	Фрукт в аскорбиновой кислоте	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3		
Пром.	Мороженое студенистое с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,01	0,08	9,4	0	0,2	26	73	61,4	6,8	43,8	0,04	1,4	0,6	4,37		
Пром.	Батон подпробованный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37		
	Итого за завтрак	550	30,10	17,97	80,73	604,90	0,28	0,61	1601,97	0,31	41,71	458,81	850,84	457,79	129,08	484,33	3,44	60,83	28,60	308,31		
54-73-2020	Салат из безкожачной капусты*	100	2,50	10,17	10,33	143,00	0,05	0,07	203,75	0,00	57,97	147,82	412,88	67,32	25,30	50,52	0,92	17,88	0,43	21,10		
54-10с-2020	Суп крестьянский с грибами (крупя перловка)	250	6,38	7,25	13,50	144,50	0,05	0,05	129,11	0,00	8,03	120,70	250,24	34,59	18,29	65,55	0,69	19,08	3,55	20,85		
54-12м-2020	Плов с курицей	280	38,18	11,33	66,45	440,49	0,13	0,11	205,80	0,00	3,31	407,21	536,56	105,59	151,66	326,91	2,81	55,68	38,55	237,05		
54-32мн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2		
Пром.	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2		
Пром.	Батон подпробованный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28		
	Итого за обед	910	53,26	29,74	136,58	946,96	0,37	0,29	539,86	0,00	70,90	1026,99	1430,65	285,81	229,48	536,31	7,37	110,76	47,29	296,68		
	Итого за день	1460	83,36	47,71	217,32	1551,86	0,65	0,90	2141,83	0,31	112,61	1482,80	2281,48	743,60	358,86	1020,64	10,81	171,59	75,00	604,99		

№ рецептуры	Наименование баллада	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1		B2		A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
							МГ	МГ	МГ	МГ												
	Итого за 1 печенье					ккал					МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ
	Заправка																					
54-13-2020	Салат из свежих овощей	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,02	0,68	0,68	0	2,28	78,77	136,77	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4	
54-11-2020	Микрофоны отварные	160	5,65	5,23	34,99	209,92	0,06	0,02	19,58	19,58	0,10	0,0	158,98	57,29	112,89	7,67	43,41	0,78	22,15	0,06	12,71	
54-23-2020	Баттон из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	0,06	0,07	5,67	5,67	0	0,56	189,88	205,96	29,68	57,64	129,35	1,23	15,38	16,55	92,07	
54-3-2020	Чай с лимонком и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
Пром.	Баттон йогуртовый	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82	
	Итого за заправку	550	27,65	12,33	77,79	530,32	0,19	0,14	26,31	26,31	0,10	4,00	606,09	484,25	237,98	94,42	238,39	4,28	62,33	19,38	122,70	
	Обед																					
21	Салат из микрофонов *	100	1,20	6,00	11,20	104,00	0,05	0,03	1221,50	1221,50	0,00	3,00	0,00	205,00	24,00	34,00	49,00	0,63	17,00	0,13	70,42	
54-21-2020	Суп картофельный с рыбой	250	10,5	3,1	18,2	143,2	0,14	0,1	145,44	145,44	0,51	10,87	139,85	755,98	86,88	47,48	167,52	1,31	94,06	11,19	422,73	
54-3-2020	Головочки ленивые	280	23,68	21,47	27,97	359,22	0,11	0,20	25,70	25,70	0,11	30,92	321,80	759,55	115,77	53,12	257,99	3,78	47,40	2,45	99,81	
54-4-2020	Компот из яблок	200	0,4	0,1	18,3	75,9	0,02	0,01	0,72	0,72	0	0	17,84	137,95	76,42	7,31	22,45	0,54	0,16	0,11	46,78	
Пром.	Хлеб гравано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	0,00	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
Пром.	Баттон йогуртовый	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28	
	Итого за обед	910	41,78	31,57	112,07	859,68	0,45	0,40	1393,26	1393,26	0,64	44,79	822,79	1966,98	323,27	168,01	586,46	8,43	175,94	18,53	654,22	
	Итого за день	1460	68,84	43,89	189,85	1390,00	0,64	0,54	1419,68	1419,68	0,73	48,79	1428,88	2451,22	561,24	262,13	824,86	12,71	238,28	37,92	776,92	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мг	D мг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
			г	г	г	г	г	г																г
	Субботы, 1 неделя																							
	Завтрак																							
53-19с-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	0,73	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28		
54-17с-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,7	4,8	15,9	129,9	0,09	0,2	24,07	0,03	0,88	0	40,74	200,67	170,23	44,93	151,75	1,07	21,13	3,28	31,74	22		
54-6с-2020	Яйцо куриное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0	0,52	0	38,55	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	20			
54-27гг-2020	Корейский салатик с морозом	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	0	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	106,79	1,06	9	1,76	20		
Пром.	Батон водироновый	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	2,4	5,82	9,6		
Пром.	Фрукты в ассортименте	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	0	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	89,44		
	Итого за завтрак	610	18,2	19,9	58,9	486,9	0,24	0,52	130,76	1,04	13,25	0	401,83	842,13	368,71	104,18	377,16	6,46	50,33	18,71	89,44			
	Обед																							
54-5г-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4	0,04	0,05	107,3	0	19,1								30,65	0,77	15,52	0,36	23,95	
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5	0,11	0,07	121,89	0	8,61	0	116,26	513,02	17,16	26,05	68,2	1,08	20,95	0,29	40,9			
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	6,36	23,76	167,28	0,144	0,132	28,56	0,108	12,24								1,236	34,152	0,936	51,348		
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,9	7,4	6,3	147,3	0,09	0,1	316,07	0,17	2,73								209,02	1,05	143,6	12,32	631,49	
54-2сгг-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32								56,02	1,56	1,76	2,2	9,6	
Пром.	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,03	0	0	0								60	1,56	1,76	2,2	9,6	
Пром.	Батон водироновый	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00								17,00	1,00	16,00	3,00	7,28	
	Итого за обед	920	32,72	23,46	112,16	790,25	0,55	0,45	643,78	0,28	43,00								539,13	7,28	231,98	19,11	764,57	
	Итого за день	1330	50,92	43,36	171,06	1277,15	0,79	0,97	794,54	1,32	56,25								916,29	13,74	285,31	37,92	854,01	

№ рецептуры	Наименование баюла	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1		В2		А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
							МГ	МГ	МГ	МГ													МГ
	Пансионный, 2 недели																						
	Завтрак																						
54-3-2020	Томатный в нарезку *	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	0,02	79,8	0	15	1,8	174	84	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12		
54-6-2020	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8	0,07	0,46	0,01	221,45	2,34	0,37	445,63	191,48	358,9	24,67	332,63	2,23	99,96	28,43	58,15		
54-21-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0		
Прок.	Батон поджаренный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37		
Прок.	Фрукт в асортименте	160	1,4	0,3	13	60,5	0,06	0,05	0,05	12,8	0	96	20,8	315,2	54,4	20,8	36,8	0,48	3,2	0,8	27,2		
	Итого за завтрак	600	23,7	26	39,4	487,1	0,22	0,56	0,56	314,35	2,34	111,41	601,81	742,24	494,68	72,5	418,91	4,58	33,96	31,27	101,72		
	Обед																						
	Салат из белокочанной капусты с морковью *	100	1,67	10,17	9,67	135,83	0,03	0,03	0,03	202,53	0,00	38,52	142,12	272,45	46,32	17,33	32,02	0,60	16,35	0,27	13,90		
54-3-2020	Рисовый суп Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	0,08	0,06	0,06	139,92	0	6,93	245,99	418,69	26,35	24,64	64,24	0,89	20,75	0,04	35,35		
54-22-2020	Рул из курицы	280	29,40	9,80	24,50	304,38	0,21	0,04	0,04	24,85	0,12	0,00	177,80	121,75	57,14	49,40	141,02	1,63	26,40	1,70	19,36		
54-24-2020	Компот из яблок с лимонном	200	0,2	0,2	11	46,7	0,01	0,01	0,01	1,58	0	3,12	10,52	125,01	65,07	4,65	6,12	1,01	1,01	0,16	4,7		
Прок.	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	4,5	1,17	1,32	1,65	7,2		
Прок.	Батон поджаренный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28		
Прок.	Печенье	25	1,84	2,4	18,23	101,68	0,02	0,014	0,014	2,8	0	0	80,85	26,95	7,105	4,9	22,05	0,51	0	0	0,52		
	Итого за обед	935	45,0067	30,6667	116,796667	922,863333	0,48667	0,20567	0,20567	361,683333	0,11667	48,5667	1000,5767	1103,35333	222,185	132,02	354,9417	6,81333	81,8317	7,72	88,31		
	Итого за день	1535	68,71	56,67	156,20	1409,96	0,71	0,77	0,77	676,03	2,46	159,98	1602,39	1845,59	716,87	204,52	775,85	11,39	135,79	38,99	190,03		

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Бюффе, 2 месяца																			
	Завтрак																			
53-193-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,15	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	
54-248-2020	Каши явская молочная пшеница	200	8,25	10,11	37,5	274,25	0,13	0,13	41,5	0,13	0,532	337,82	215,46	142,31	49,21	186,2	1,33	51,87	3,06	
54-237-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	
Пром.	Батон подорожный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	
Пром.	Фрукт в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	
	Итого за завтрак	550	16,25	20,86	75,95	586,35	0,28	0,32	109,79	0,26	39,052	567,07	611,84	337,23	104,48	348,59	3,31	73,97	7,42	
	Обед																			
54-161-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,04	0,03	121,48	0	3,76	334,99	213,09	20,17	16,11	35,67	0,68	13,1	0,22	
54-16-2020	Пш из смеси крупы со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	
54-7-2020	Рис отваренный	180	4,20	5,76	42,00	236,16	0,04	0,02	22,03	0,11	0,00	183,12	53,66	105,58	27,16	83,64	0,58	24,88	8,33	
54-1р-2020	Котлета рыбная	100	14,11	2,44	18,56	112,67	0,07	0,08	19,56	0,88	0,32	229,51	247,92	29,88	23,90	167,71	0,68	125,81	18,77	
54-2соев-2020	Соев белая острая	50	1,4	1,9	2,2	31,2	0	0,01	7,23	0,03	0,34	4,95	11,42	4,11	1,14	4,74	0,15	0,7	0,17	
Пром.	Копчет из смеси сухфруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	
Пром.	Хлеб ржаног-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	
Пром.	Батон бородинский	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	
	Итого за обед	970	33,81	27,00	136,66	885,09	0,33	0,25	316,48	1,02	17,90	1259,67	918,27	337,75	122,63	439,29	5,32	201,31	33,10	
	Итого за день	1520	50,06	47,86	212,61	1441,44	0,61	0,57	436,27	1,28	56,95	1826,74	1530,11	674,98	227,11	787,88	8,63	275,28	40,52	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
						ккал	МДж															МДж/решка
	Супечка, 2 месяца																					
	Завтрак																					
54-1+2020	Запеканка из творога	200	39,6	14,27	28,80	401,73	0,08	0,43	68,16	0,20	0,39	241,72	212,56	298,57	43,25	387,57	1,15	38,43	52,15	66,17		
54-4г+2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5	0	0,01	0,68	0	0,03	1,94	7,11	10,13	0,8	4,27	0,04	0,45	0,09	1		
[Пром.]	Фрукты в асортиненте	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	0,6	2	0,3	8	
[Пром.]	Батон хлебопекарный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	7	
[Пром.]	Молочко ступенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,01	0,08	9,4	0	0,2	26	73	61,4	6,8	43,8	0,04	1,4	0,6	0,6		
	Итого за завтрак	550	45,4	18,17	73,00	636,33	0,17	0,56	83,24	0,20	10,62	428,56	611,47	393,00	70,05	473,34	4,03	51,88	54,94	86,54		
	Обед																					
54-13+2020	Салат из свеклы отварной	100	1,31	4,53	7,60	76,13	0,01	0,03	1,15	0,00	3,80	131,28	227,11	32,01	18,25	35,84	1,16	19,99	0,59	19,00		
54-23+2020	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7	0,17	0,06	151,26	0	5,01	119,7	423,26	33,17	34,58	95,43	1,76	19,45	2,48	33,75		
54-4г+2020	Капша гречневая раскатанная	180	9,84	7,56	43,08	280,44	0,25	0,14	23,03	0,11	0,00	179,34	263,23	55,94	144,19	217,19	4,86	26,74	4,22	19,27		
№367	Птица в соусе с томатом	100	9,50	11,11	2,22	146,43	0,03	0,11	52,89	0,00	0,36	210,79	245,48	17,89	12,86	49,29	0,83	29,83	1,62	58,78		
54-33+2020	Кремлет из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2		
[Пром.]	Хлеб пшенично-овсяный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2		
[Пром.]	Батон хлебопекарный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28		
	Итого за обед	910	35,07	27,70	117,90	860,67	0,61	0,41	229,52	0,11	10,77	992,37	1390,05	217,34	244,11	491,08	11,56	114,13	13,67	148,46		
	Итого за ужин	1460	80,47	45,87	190,90	1497,01	0,78	0,96	312,76	0,31	21,38	1426,93	2001,52	610,34	314,16	964,12	15,89	166,00	68,61	235,01		

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					ккал
	Четверг, 2 недели																				
	Завтрак																				
54-12-с-2020	Каша морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,2	0,05	0,05	933,61	0	5,39	112,74	307,07	29,35	38,32	62,43	1,08	17,62	0,32	46,83	
54-3г-2020	Макароня отварные с сыром	220	11,65	9,96	42,06	304,64	0,09	0,08	49,37	0,28	0,06	353,31	84,29	229,21	15,94	147,14	1,13	30,31	2,86	13,21	
Пром.	Батон поджаренный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
54-21гг-2020	Каша с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	210,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	
	Итого за завтрак	550	20,85	20,86	79,36	589,44	0,23	0,31	1000,23	0,28	6,13	648,90	652,49	433,14	98,78	366,55	3,90	69,23	7,27	104,66	
	Обед																				
	Салат из свежих помидоров и огурцов*	100	1,00	5,17	3,00	62,50	0,05	0,05	107,20	0,00	19,10	134,47	219,67	28,06	16,73	30,65	0,77	15,52	0,35	23,95	
54-21-с-2020	Суп картофельный с рыбой	250	10,5	3,125	18,25	143,125	0,1375	0,1	145,4375	0,5375	10,875	139,85	725,975	86,875	42,4875	167,5125	1,3125	94,0625	11,1875	422,725	
54-32м-2020	Каша гречневая с мясом птицы	280	23,57	11,43	14,47	235,97	0,09	0,12	69,30	0,00	47,60	394,33	893,67	123,67	102,67	207,67	2,61	58,10	17,69	140,00	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
Пром.	Сок в аскорбинате	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0	
Пром.	Батон поджаренный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28	
Пром.	Печенье	25	1,84	2,4	18,23	101,68	0,02	0,014	2,8	0	0	80,85	26,95	7,05	4,9	22,05	0,51	0	0	0,57	
	Итого за обед	935	43,91	23,025	115,746667	846,238333	0,47417	0,414	758,8375	0,5375	85,575	1096,8	2494,7883	305,847	217,888	553,3792	7,7725	184,999	33,8742	601,68	
	Итого за день	1485	64,75	43,89	195,11	1435,67	0,70	0,72	1759,07	0,82	91,71	1745,70	3147,24	738,99	316,67	919,93	11,67	254,23	41,14	706,33	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
						ккал	МДж														
	Питание, 2 месяца																				
	Завтрак																				
54-113-2020	Салат из морской капусты*	80	0,7	8,1	5,7	99	0,04	0,04	977,2	0	0	4,84	119,71	164,34	18	20,76	29,84	0,88	13,59	0,12	28,76
54-97-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	0,08	0,08	309,35	0,01	12,16	169,12	428,8	63,29	28,74	70,24	1,02	27,59	0,56	40,63	
54-54-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	0,06	0,07	5,67	0	0,56	189,88	205,96	29,68	57,64	129,35	1,23	15,38	16,55	92,07	
54-311-2020	Чай с лимонной и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Бисквит шоколадный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	870,13	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
	Итого за завтрак	550	23,4	19,9	52,6	483,2	0,23	0,22	1292,6	0,01	18,72	612,87	870,13	184,87	121,9	264,65	4,5	65,97	19,05	166,53	
	Обед																				
54-27-2020	Омлет в духовке*	100	0,83	0,17	2,50	14,17	0,03	0,03	10,00	0,00	10,00	8,00	141,00	23,00	14,00	42,00	0,60	3,00	0,30	17,00	
54-26-2020	Борщ с капустой и картошкой со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	0,04	0,05	168,33	0	8,46	133,78	330,78	42,1	24,03	51,29	1,09	21,45	0,49	28,28	
54-77-2020	Рис отваренный	180	4,20	5,76	42,00	236,16	0,04	0,02	22,03	0,11	0,00	183,12	53,66	105,58	27,16	83,64	0,58	24,88	8,33	31,31	
54-184-2020	Пюре говяжье по-строгановски	100	16,78	17,50	6,62	250,62	0,21	1,67	4757,78	0,00	12,38	561,11	247,78	38,76	17,50	276,22	5,76	73,88	31,00	0,00	
54-1344-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0	
Пром.	Бисквит шоколадный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	70,5	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28
Пром.	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	8,7	14,1	4,5	1,17	1,32	1,65	7,2
	Итого за обед	910	34,31	31,63	115,32	881,72	0,46	1,88	5036,18	0,11	110,84	1231,04	920,19	311,15	116,75	547,61	10,73	140,52	46,77	91,07	
	Итого за день	1460	56,83	45,25	186,63	1381,23	0,58	0,47	1941,13	0,14	84,63	1651,58	2081,55	558,34	284,27	663,98	10,14	180,86	48,24	363,09	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
	Суббота, 2 недели																				
	Завтрак	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42	
53-199-2020	Масло сливочное	250	8,88	7,25	33,38	234,13	0,19	0,23	79,91	0,06	0,63	415,03	296,66	164,89	97,50	219,23	2,93	62,36	4,54	35,06	
54-206-2020	Каша ячменная молотая гречневая	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,35	
54-211н-2020	Каша с молоком	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
Пром.	Батон подорожный	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	3,8	12	155	3,5	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3	
Пром.	Фрукт в ассортименте	595	16,88	22,15	68,28	539,83	0,34	0,46	124,66	0,26	39,31	612,13	717,29	378,07	153,02	397,71	4,75	83,96	8,88	228,40	
	Итого за завтрак																				
	Обед	100	1,17	9,00	6,67	111,83	0,03	0,03	121,48	0,00	3,77	334,98	213,08	20,17	16,10	35,67	0,68	13,10	0,22	19,75	
54-169-2020	Винегрет с растительным маслом	250	6,00	2,70	19,40	126,10	0,08	0,05	121,44	0,00	6,61	115,31	395,16	14,96	21,05	55,57	0,89	19,70	0,23	33,40	
54-246-2020	Суп картофельный с макаронами изделиями	180	5,40	6,60	31,80	208,44	0,17	0,16	10,01	0,00	13,09	201,33	829,85	74,50	40,00	130,34	1,42	37,01	1,80	60,84	
54-107-2020	Картофель отварной в молоке	100	18,22	17,44	16,44	295,22	0,08	0,14	22,12	0,09	0,12	247,73	294,60	39,90	26,17	183,47	2,56	19,54	3,93	61,76	
54-6м-2020	Виточек из говяжьих	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2	
54-32нн-2020	Копчет на свиных яблок	30	?	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
Пром.	Хлеб ржаной-пшеничный батон подорожный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,09	25,19	1252,61	1963,66	227,84	137,54	498,38	8,49	107,47	10,94	193,43	
Пром.	Итого за обед	910	26,99	26,74	120,61	960,56	0,50	0,45	276,25	0,09	64,90	1864,74	2680,95	605,91	290,56	896,08	13,24	191,43	19,82	421,83	
	Итого за день	1505	53,86	58,89	188,89	1500,39	0,54	0,90	400,92	0,35											

Средние показатели за завтрак
Средние показатели за обед
Средние показатели за период

Масса Белки Жиры Углеводы Энергетическая B1 B2 A D C Na K Ca Mg P Fe I Se F

567 23,28 19,67 68,44 543,92 0,24 0,39 510,88 0,66 25,70 569,12 685,33 348,61 99,21 360,78 4,50 72,24 20,64 172,05
924 38,31 29,61 120,32 884,16 0,46 0,49 959,14 0,34 56,51 1079,28 1602,25 284,46 167,12 492,53 8,01 146,93 24,19 173,51
1490 61,52 48,76 190,31 1429,45 0,70 0,74 1104,38 1,00 78,47 1652,37 2211,83 638,27 270,13 810,96 12,99 217,01 43,12 354,35

* Замена по сезону согласно таблицам замены Приложение №1

Составные варианты завтрака блюд при организации питания в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области

Возрастная группа питающихся	Пример пищи (трех разовое питание)	Завтрак						Завтрак заменен					
		Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 день	Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	Икра рыбачья (для детского питания)	60	0,72	2,82	4,62	46,74
7-11 лет	Обед	Салат из белокочанной капусты	100	2,50	10,17	10,33	143,00	Икра рыбачья (для детского питания)	100	1,20	4,70	7,70	77,90
12 и старше	Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	5,76	81,60
7-11 лет	Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	5,17	3,00	62,50	Салат из квашеной капусты	100	1,60	10,10	9,60	136,00
12 и старше	Обед	Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5	86,7	Молоко (полужирно)	120	0,480	0,480	11,760	56,400
7-11 лет, 12 лет и старше	Завтрак	Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5	86,7	Молоко (полужирно)	120	0,480	0,480	11,760	56,400
4 день	Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	5,76	81,60
7-11 лет	Обед	Салат из белокочанной капусты	100	2,50	10,17	10,33	143,00	Салат из квашеной капусты	100	1,60	10,10	9,60	136,00
12 и старше	Обед	Салат из моркови и яблок	100	1,6	0,3	21,5	94,6	Салат Морская	100	2,78	7,33	10,33	117,69
7-11 лет, 12 лет и старше	Обед	Салат из моркови и яблок	100	1,6	0,3	21,5	94,6	Салат Морская	100	2,78	7,33	10,33	117,69
6 день	Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	5,10	3,10	62,40	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,85	5,05	2,58	59,10
7-11 лет, 12 лет и старше	Завтрак	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	Горошек зеленый консервированный	60	1,80	0,12	2,88	17,76
7-11 лет	Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	5,76	81,60
12 и старше	Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,67	10,17	9,67	135,83	Салат из квашеной капусты	100	1,60	10,10	9,60	136,00
10 день	Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	Салат Морская	60	1,67	4,40	6,20	70,61
7-11 лет	Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	5,17	3,00	62,50	Салат Морская	100	2,78	7,33	10,33	117,69
12 и старше	Обед	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99	Кукуруза консервированная	80	1,76	0,32	9,00	46,40
7-11 лет, 12 лет и старше	Обед	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	Салат картофельный с соевыми орехами и зеленым горошком	60	1,040	3,710	5,550	59,700
7-11 лет	Обед	Огурец в нарезке	100	0,83	0,17	2,50	14,17	Салат картофельный с соевыми орехами и зеленым горошком	100	1,733	6,183	9,250	99,500
12 и старше	Обед	Огурец в нарезке	100	0,83	0,17	2,50	14,17	Салат картофельный с соевыми орехами и зеленым горошком	100	1,733	6,183	9,250	99,500