

**Единое примерное двухнедельное циклическое 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

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Понедельник, 1 неделя																			
	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	375,33	223,37	133,14	25,26	219,22	2,06	44,53	23,52	60,18
54-21н-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 йодированный	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	5,83
Пром.	Фрукт в ассортименте	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
Пром.	Печенье	15	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	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
	Обед																			
54-73-2020	Салат из белокачанной капусты*	100	2,50	10,17	10,33	141,00	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
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	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
54-6г-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	127,98	28,31	87,08	0,59	24,91	8,09	32,63
54-25м-2020	Курица тушенная с морковью	100	14,11	5,78	4,44	126,13	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
54-1кг-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 йодированный	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 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	1,12	1,65	7,2
	Итого за обед	910	33,43	25,35	134,03	898,03	0,35	0,25	648,53	0,13	65,91	1038,71	1211,42	373,47	162,37	399,33	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	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
	Вторник, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-13з-2020	Салат из свежых отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	136,27	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4	
53-19з-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	
54-1г-2020	Макарон отварные	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	
54-5м-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	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
Пром	Батон йодированный	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																				
54-5г-2020	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	
54-8с-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	
54-1г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	6,36	23,76	167,28	0,14	0,13	28,56	0,11	12,24	194,14	749,80	47,39	33,88	101,36	1,24	34,15	0,94	51,35	
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	17,00	16,56	13,89	232,11	0,06	0,12	25,47	0,07	1,41	120,98	322,43	55,73	21,26	166,67	2,46	17,06	0,31	62,72	
54-13хн-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	Батон йодированный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	231,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28	
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	
	Итого за обед	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 день	1460	57,62	51,38	179,55	1371,16	0,76	0,66	712,40	1,23	123,51	1409,30	2448,73	576,78	205,80	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	
																					г
	Средн. 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок *	70	0,6	7,1	5	86,7	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	
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,38	12,63	47,00	343,63	0,23	0,19	52,04	0,16	0,68	423,35	270,39	178,90	61,20	232,56	1,65	64,51	3,89	43,85	
54-23гн-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	20	
Пром.	Батон водированный	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																				
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,13	9,00	6,63	111,88	0,04	0,03	121,48	0,00	3,76	334,99	213,09	20,18	16,11	35,66	0,69	13,10	0,23	19,75	
54-1с-2020	Щи 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	Рагу из овощей	180	3,48	9,00	16,32	159,96	0,10	0,10	371,22	0,01	14,59	207,94	514,56	75,95	34,49	84,29	1,22	32,87	0,67	48,76	
54-13р-2020	Котлета рыбная любительская	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	493,87	
54-14хв-2020	Компот из яблок с лимоном	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 ржанно-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 водированный	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	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	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	2067,67	2193,08	633,44	264,00	864,94	11,76	290,33	11,92	696,54	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
	Четверг, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	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	
54-21т-2020	Какао с молоком	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	38,25	
Пром.	Фрукт в ассортименте	100	0,8	0,3	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3	
Пром.	Молоко сгущенное 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	7	
Пром.	Батон йодированный	50	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	455,81	850,84	457,79	129,08	484,33	3,44	60,83	28,60	308,31	
	Обед																				
54-7т-2020	Салат из белокочанной 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 крупой (крупя перловым)	250	6,38	7,25	13,50	144,50	0,05	0,05	129,11	0,00	8,03	120,70	250,21	34,59	18,29	65,55	0,69	19,08	3,55	20,85	
54-12т-2020	Шоко 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	
54-32х-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 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.	Батон йодированный	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	7,24	
	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	358,56	1020,64	10,81	171,59	75,90	604,99	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
	Пилонца. 1 пилонца																				
	Завтрак																				
54-13з-2020	Салат из свежих отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	136,27	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4	
54-1г-2020	Макарони отварные	160	5,65	5,23	34,99	209,92	0,06	0,02	19,58	0,10	0,0	158,98	57,39	112,89	7,67	43,41	0,78	22,15	0,06	12,71	
54-23з-2020	Биточек 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	
54-3гз-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
Пром	Батон йодированный	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	5,82	
	Итого за завтрак	550	27,05	12,33	77,79	530,32	0,19	0,14	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 моркови *	100	1,20	6,00	11,20	104,00	0,05	0,03	1221,50	0,00	3,00	0,00	205,00	24,00	34,00	49,00	0,63	17,00	0,13	70,42	
54-21з-2020	Суп картофельный с рыбой	250	10,5	3,1	18,2	143,2	0,14	0,1	145,44	0,53	10,87	139,85	725,98	86,88	42,48	167,52	1,31	94,06	11,19	422,73	
54-3з-2020	Голубцы ленивые	280	23,68	21,47	27,97	359,22	0,11	0,20	25,70	0,11	30,92	321,80	789,55	115,77	53,12	257,99	3,78	47,40	2,45	99,81	
54-4з-2020	Компот из яблок	200	0,4	0,1	18,3	75,9	0,02	0,01	0,72	0	0	17,84	137,95	76,42	7,31	22,45	0,54	0,16	0,11	46,78	
Пром	Хлеб ржанно-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 йодированный	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	41,78	31,57	112,07	859,68	0,45	0,40	1393,36	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	1389,00	0,64	0,54	1419,68	0,74	48,79	1428,88	2451,22	561,24	362,43	824,85	12,71	238,28	37,92	776,92	

№ 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, 1 неделя																				
	Завтрак																				
53-19з-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	
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,7	4,8	15,9	129,9	0,09	0,2	24,07	0,03	0,73	112,64	220,67	170,23	44,93	151,75	1,07	21,13	3,28	31,74	
54-6п-2020	Яйно вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22	
54-23гн-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	20	
Пром.	Батон йодированный	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	5,82	
Пром.	Фрукт в ассортименте	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
	Итого за завтрак	610	18,2	19,9	58,9	486,9	0,24	0,52	150,76	1,04	13,25	401,83	842,13	368,71	104,18	377,16	6,46	53,33	18,71	89,44	
	Обед																				
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов *	100	1	5,1	3,1	62,4	0,04	0,05	107,3	0	19,1	134,47	219,66	28	16,73	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	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	194,136	749,796	47,388	33,876	101,364	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	115,87	426,61	52,64	56,02	209,02	1,05	143,6	12,32	631,49	
54-2кп-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,01	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6	
Пром.	батон йодированный	50	4,00	0,80	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	5,00	7,28	
	Итого за обед	920	32,72	23,46	112,16	790,25	0,55	0,45	643,78	0,28	43,00	947,28	2356,29	258,79	186,75	539,13	7,28	231,98	19,11	764,57	
	Итого за день	1530	50,92	43,36	171,06	1277,15	0,79	0,97	794,54	1,32	56,25	1349,11	3198,42	627,50	290,93	916,29	13,74	285,31	37,82	854,01	

№ рецептуры	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	мкг (мкг.экв)	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Попельничек, 2 недели																			
	Завтрак																			
54-3з-2020	Помидор в нарезке "	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	18	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8	0,07	0,46	221,45	2,34	0,37	445,63	191,48	358,9	25,67	332,63	2,23	39,96	28,43	58,15
54-2пн-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 йодированный	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	4,57
Пром.	Фрукт в асортименте	160	1,4	0,3	13	60,5	0,06	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	314,35	2,34	111,41	601,81	742,24	494,68	72,5	418,91	4,58	53,96	31,27	101,72
	Обед																			
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью "	100	1,67	10,17	9,67	135,83	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
54-3о-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	0,08	0,06	129,92	0	6,93	245,99	418,69	36,35	24,64	64,24	0,89	20,75	0,94	35,35
54-22м-2020	Рагу из курицы	280	29,40	9,80	24,50	304,38	0,21	0,04	24,85	0,12	0,00	177,80	121,75	57,14	49,40	141,02	1,61	26,40	1,70	19,36
54-14пн-2020	Компот из яблок с лимоном	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 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.	Батон йодированный	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	7,105	4,9	22,05	0,51	0	0	0,52
	Итого за обед	935	45,0067	30,6667	116,796667	922,8633333	0,48667	0,20567	361,683333	0,11667	48,5667	1000,5767	1103,33333	222,185	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	676,03	2,46	159,98	1602,39	1845,59	716,87	204,52	773,85	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	
																					г
	Вторник, 2 недели																				
	Завтрак																				
53-19з-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	0,28	
54-14ж-2020	Каша жидкая молочная гшвенная	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	34,58	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,11	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20	
Пром.	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	15,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82	
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	150,3	
	Итого за завтрак	550	16,25	20,86	75,95	556,35	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	210,98	
	Обед																				
54-16з-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	19,75	
54-1с-2020	Щи 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	
54-7р-2020	Рис припущенный	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	
54-1р-2020	Котлета рыбная	100	14,11	2,44	18,56	112,67	0,07	0,08	19,56	0,88	0,32	279,51	247,92	29,88	23,90	167,71	0,68	125,81	18,77	566,11	
54-2соус-2020	Соус белый основной	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	2,89	
54-1хн-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.	Хлеб ржано-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 йодированный	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	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	655,39	
	Итого за день	1520	50,06	47,86	212,61	1441,44	0,61	0,57	426,27	1,28	56,95	1826,74	1530,11	674,98	227,11	787,88	8,63	275,28	40,52	866,37	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Средн. 2 недели																			
	Завтрак																			
54-1т-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	187,57	1,15	38,43	52,15	66,17
54-4т-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.	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	44,1	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
Пром.	Батон йодированный	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.	Молоко 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	7
	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																			
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,33	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
54-25с-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	31,73
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	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	39,83	1,62	58,78
54-32хп-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 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.	Батон йодированный	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 день	1460	80,47	45,87	190,90	1497,01	0,78	0,96	312,76	0,31	21,38	1420,93	2001,52	610,34	314,16	964,42	15,59	166,00	68,61	235,01

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
	Четыре, 2 недели																				
	Завтрак																				
54-12а-2020	Икра 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	Макарон 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	1,15	30,31	2,86	15,21	
Пром.	Батон водированный	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	
54-21гн-2020	Какао с молоком	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	38,25	
	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																				
54-5а-2020	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	
54-21с-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	
54-32а-2020	Капуста тушеная с мясом птицы	280	23,57	11,43	14,47	255,97	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 ассортименте	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	30	36	0,4	0	0	0	
Пром.	Батон водированный	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	7,105	4,9	22,05	0,51	0	0	0,52	
	Итого за обед	935	43,91	23,025	115,746667	846,2383333	0,47417	0,414	758,8375	0,5375	85,575	1096,8	2494,75833	305,847	217,888	553,3792	7,7725	184,999	33,8742	601,68	
	Итого за день	1485	64,78	43,89	195,11	1435,67	0,70	0,72	1759,07	0,82	91,71	1745,70	3147,24	733,99	316,67	919,93	11,67	284,23	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
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Питание, 2 недели																			
	Завтрак																			
54-11з-2020	Салат из черники и яблок*	80	0,7	8,1	5,7	99	0,04	0,04	977,2	0	4,84	119,71	164,34	18	20,76	29,84	0,88	13,59	0,12	28,76
54-9г-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	63,20	28,74	70,34	1,02	27,39	0,56	40,63
54-5м-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
54-3гн-2020	Чипс лимоник и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Батон подорожниковый	30	2,4	0,4	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,3	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																			
54-2з-2020	Огурец в нарезке*	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
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем 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	53,29	1,09	21,45	0,49	28,28
54-7г-2020	Рис припущенный	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
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	100	16,78	17,50	6,62	230,62	0,21	1,67	4717,78	0,00	12,38	561,11	247,78	38,76	17,50	276,23	5,76	73,88	33,00	0,00
54-13жн-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	0,34	0	0	0
Пром.	Батон подорожниковый	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 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
	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	56,53	48,25	186,63	1381,23	0,38	0,47	1941,13	0,14	84,63	1631,58	2081,55	558,34	284,27	663,98	10,14	180,86	45,24	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	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Суббота, 2 недели																			
	Завтрак																			
53-19-2020	Масло сливочное	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
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,88	7,25	33,38	234,13	0,19	0,23	29,91	0,06	0,63	415,03	296,66	164,89	97,50	219,23	2,93	62,36	4,54	35,06
54-21гн-2020	Какао с молоком	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	38,25
Пром	Батон йодированный	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	Фрукт в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	153	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
	Итого за завтрак	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
	Обед																			
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	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
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	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
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	180	5,40	6,60	31,80	208,44	0,17	0,16	10,01	0,00	13,09	203,33	829,85	74,50	40,00	150,34	1,42	37,01	1,80	60,84
54-6м-2020	Биточки из говядины	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
54-37жн-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	1,2
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	Батон йодированный	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	36,99	36,74	120,61	960,56	0,50	0,45	276,25	0,09	25,19	1252,61	1963,66	227,84	137,54	498,38	8,49	107,47	10,94	193,43
	Итого за день	1505	53,86	58,89	188,89	1500,39	0,84	0,90	400,92	0,35	64,50	1864,74	2680,95	605,91	290,56	896,08	13,24	191,43	19,82	421,83

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Средние показатели за завтрак	595	23,38	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
Средние показатели за обед	910	36,31	29,61	120,52	884,16	0,46	0,49	959,14	0,34	56,51	1079,28	1602,23	284,46	167,12	492,53	8,01	146,93	24,19	373,51
Средние показатели за период	1405	61,52	48,76	190,31	1429,45	0,70	0,74	1104,38	1,00	78,47	1632,37	2311,83	638,27	270,13	840,96	12,49	217,04	43,12	554,38

* Замена по сезону согласно таблицы замен Приложение №1

Приложение №1

Сезонные варианты замены блюд при организации питания в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области

Возрастная группа питающихся	Прием пищи (трех разовое питание)	Заменяемое блюдо					Вариант замены						
		Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 день													
7-11 лет	Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	Икра кабачковая (для детского питания)	60	0,72	2,82	4,62	46,74
12 и старше	Обед	Салат из белокочанной капусты	100	2,50	10,17	10,33	143,00	Икра кабачковая (для детского питания)	100	1,20	4,70	7,70	77,90
2 день													
7-11 лет	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
12 и старше	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
3 день													
7-11 лет; 12 лет и старше	Завтрак	Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5	86,7	Яблоко (помпучно)	120	0,480	0,480	11,760	56,400
4 день													
7-11 лет	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
12 и старше	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
5 день													
7-11 лет; 12 лет и старше	Обед	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6	Салат Мозаика	100	2,78	7,33	10,33	117,69
6 день													
7-11 лет; 12 лет и старше	Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	5,10	3,10	62,40	Салат из соевых огурцов с луком	100	0,85	5,05	2,58	59,10
7 день													
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													
7-11 лет	Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	Салат Мозаика	60	1,67	4,40	6,20	70,61
12 и старше	Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	5,17	3,00	62,50	Салат Мозаика	100	2,78	7,33	10,33	117,69
11 день													
7-11 лет; 12 лет и старше	Завтрак	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	Обед	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	Салат картофельный с соевым огурцом и зеленым горошком	60	1,040	3,710	5,550	59,700
12 и старше	Обед	Огурец в нарезке	100	0,83	0,17	2,50	14,17	Салат картофельный с соевым огурцом и зеленым горошком	100	1,733	6,183	9,250	99,500