


Руководитель общеобразовательного

учреждения


И.В. Гаврилова



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**

№ рецепта сырья	Название блока	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность Ккал	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	г	г	г	г																г
	Витамин. J мексета	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
	Загрузка																								
54-13s-2020	Салат из свежих овощей	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					
54-19s-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					
54-1r-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					
54-5m-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	13,38	16,55	92,07					
54-3m-2020	Чай с лимонком и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	21,9	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 подорожаный	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 доставку	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					
54-5r-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов																								
54-8c-2020	Суп гороховый	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	16,75	30,65	0,77	15,52	0,35	22,95					
54-1r-2020	Картофельное пюре	230	8,40	5,70	20,30	166,40	0,18	0,07	121,49	0,00	5,95	119,78	478,04	33,68	36,25	100,58	1,83	19,95	2,51	36,10					
54-2m-2020	Гуляш из говядины	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					
54-13m-2020	Напиток из лимонада	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	23,26	166,62	7,46	17,06	0,37	62,72					
Пром.	Батон водородный	200	0,6	0,3	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,72	8,47	81,52	2,96	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28					
Пром.	Хлеб ржаной-пшеничный	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 объект	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 объект,	1460	57,62	51,38	179,55	1371,16	0,76	0,66	712,40	1,23	123,81	1409,30	2448,73	576,78	205,50	752,59	12,77	240,71	8,77	188,60					

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Супчик, 1 порция																			
	Завтрак																			
54-11а-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
54-6а-2020	Каша ячменная молочная диетическая	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	41,85
54-27а-2020	Корейский салатик с морковью	200	1,9	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 подпробовальный	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																			
54-1а-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
54-1б-2020	Шу из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,13	230	46,84	16,41	38,22	0,6	19,06	0,42	18,45
54-9г-2020	Рыбу из овощей	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
54-11а-2020	Котлета рыбная диетическая	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	491,87
Пром.	Компот из яблок с лимонной	200	0,2	0,2	1,1	46,7	0,01	0,01	1,58	0	3,12	10,59	125,01	65,07	4,65	6,12	1,01	1,01	0,16	4,7
54-34а-2020	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,03	0	0	0	221,50	68,00	11,50	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6
Пром.	Батон подпробовальный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	115,5	38,5	10,15	7	31,5	0,735	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	1368,12	1554,21	283,57	143,76	472,78	7,68	195,33	24,37	603,15
	Итого за обед	984	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	1508	50,00	56,44	191,40	1474,37	0,76	0,73	1844,66	1,11	41,45	2067,67	2193,08	633,44	264,00	864,94	11,76	290,33	31,92	696,54

№ пробы/группы	Наименование биолога	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Элементы															
							B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
	Естественная, 1 неделя	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	
	Завтрак																					
54-139-2020	Сметан из сливок 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		
54-11-2020	Молочный сгусток	160	5,65	5,23	34,99	299,92	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		
54-139-2020	Йогурт из сливок	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		
54-398-2020	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		
54-398-2020	Йогурт йогуртовый	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	33,6	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	237,08	94,42	238,39	4,28	62,33	19,38	122,70		
	Обед																					
21	Сметан из сливок *	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		
54-218-2020	Сыр камамбер с рубой	250	10,5	3,1	18,2	143,2	0,14	0,1	145,44	0,53	10,87	139,85	735,98	86,88	42,48	167,52	1,31	94,06	11,19	422,73		
54-398-2020	Кондитерские изделия	280	23,68	21,47	27,97	390,22	0,11	0,20	25,70	0,11	30,92	321,80	759,55	115,77	53,12	257,99	3,78	47,40	2,45	99,81		
54-498-2020	Кондитерские изделия	200	0,4	0,1	18,3	73,9	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 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	Йогурт йогуртовый	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	271,50	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	333,27	168,01	586,46	8,43	175,94	18,53	654,22		
	Итого за ужин	1460	63,34	43,89	189,38	1390,00	0,64	0,54	1419,68	0,73	48,79	1438,88	2451,22	561,24	302,13	824,85	12,71	238,28	37,92	776,92		

№ рецептуры	Название багета	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
	Сдобная, 1 неслеза																				
	ВитГлик	100	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	43	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
53-19s-2020	Масло сливочное	200	5,7	4,8	15,9	129,9	0,09	0,2	24,07	0,63	0,73	112,64	220,67	170,23	44,93	151,75	1,07	21,13	3,28	31,74	
54-17s-2020	Сыр мягкий с пресовой крупой	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	
54-6s-2020	Яйцо куриное	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	
54-27s-2020	Корфейный шпатель с медом	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.	Батон подорожный	120	0,5	0,5	11,8	33,3	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.	Фрукт в декоривенте	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	
	Проме за интрак																				
	Обект																				
	Счит из списков позиций и огутов	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	
54-9s-2020	Сыр картофельный с микропильями	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	
54-7s-2020	инделман	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	
54-11s-2020	Картофельное пюре	100	13,9	2,4	6,3	147,3	0,09	0,1	316,07	0,17	2,75	115,87	426,61	52,64	56,02	208,02	1,05	143,6	12,32	631,49	
54-11p-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	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	
54-28s-2020	Компот из круп	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.	Хлеб разноминеральный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,06	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28	
Пром.	Батон роздривенте	920	32,72	23,46	112,16	796,25	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	
	Проме за обект	1830	50,92	43,36	171,06	1277,15	0,79	0,97	794,34	1,32	86,25	1349,11	3198,42	627,50	290,93	916,29	13,74	285,31	37,82	854,01	

№ рецептура	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1		B2		A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
							г	Мг	г	Мг													г
	Понедельник, 2 недели																						
	Завтрак	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	0,46	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	13,6	0,34	1,2	0,24	12		
54-3а-2020	Пловикор в масле *	130	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			
54-4б-2020	Омлет с сыром	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			
54-2гн-2020	Чай с сахаром	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 вобладрованный	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			
Пром.	Фрукт в аскорбиновой кислоте	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			
	Итого за завтрак																						
	Обед																						
	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	0,37	13,90			
54-3в-2020	рассольник Ленинградский	230	5,9	7,2	17	156,9	0,08	0,06	129,92	0	6,93	245,99	418,69	26,53	24,64	64,24	0,89	20,75	0,94	35,35			
54-2ж-2020	Рагу из капусты	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	4,65	6,12	1,01	1,01	0,16	4,7		
54-3кжн-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 ржанно-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	131,8	70,5	8,7	14,1	4,5	1,17	1,32	1,65	7,2			
Пром.	Батон вобладрованный	50	4,03	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	41,50	1,00	16,00	3,00	7,28			
Пром.	Левенас	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	45,0667	30,6667	116,796667	922,963333	0,48667	0,20567	361,683333	0,11667	48,5667	1090,5767	1103,35333	222,185	132,02	354,9417	6,81333	81,8317	7,72	88,31			
	Итого за вечер	1535	68,71	56,67	156,20	1400,96	0,71	0,77	676,03	2,46	150,98	1602,39	1845,29	716,67	204,52	773,85	11,39	135,79	38,99	190,03			

№ рецептуры	Название банола	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
						ккал	МДж															
	Четверг, 2 недели																					
	Завтрак	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		
54-12г-2020	Квас морозильная	220	11,65	9,96	42,06	104,64	0,09	0,08	49,37	0,28	0,66	333,31	84,29	229,21	15,94	147,14	1,13	30,31	2,86	15,21		
54-3г-2020	Накрасень отсырив с сахаром	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.	Вални йогуртовый	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	270,33	167,68	14,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25		
54-21г-2020	Квас с молоком	550	20,85	20,86	79,36	589,44	0,23	0,31	1000,23	0,26	6,13	648,90	652,49	433,14	98,78	366,55	3,90	69,23	7,27	104,66		
	Итого за завтрак																					
	Обед																					
54-5г-2020	Салат из свежих овощей и грибов*	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		
54-21г-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	167,3125	1,3125	94,0625	11,1875	422,725		
54-3г-2020	Капустя тушеная с мясом птицы	280	23,57	11,43	14,47	253,97	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 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	1,22	1,65	7,2		
Пром.	Сыр в рассольнике	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	400	40	20	36	0,4	0	0	0		
Пром.	Картофель отварной	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.	Картофель отварной	25	1,84	0,24	12,23	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		
Пром.	Печенье	935	43,91	23,025	115,74667	846,2383333	0,47417	0,414	758,8375	0,5375	85,575	1096,8	2494,75833	305,847	217,808	553,3792	7,7225	184,999	33,8742	601,68		
	Итого за обед	1485	64,25	43,89	195,11	1435,67	0,70	0,72	1759,07	0,52	91,71	1745,70	3147,24	738,99	316,67	919,43	11,67	254,23	41,14	706,33		

№ пробы	Название багды	Масса	Ветки	Журы	Угаводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Патинка, 2 месяца																			
	Заптрак																			
54.13-2020	Салат из моркови 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
54.9-2020	Раци 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	61,30	28,74	70,24	1,02	27,39	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
54.34-2020	Чаёв с лимонной 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	8,32	0,77	0,01	0,02	0,7
Пробы	Батон веймарский	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 заптрак	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																			
54.2-2020	Омлет в ширине*	100	0,83	0,17	2,50	14,17	0,03	0,03	10,00	0,00	10,00	8,09	141,00	23,00	14,00	42,00	0,60	3,00	0,30	17,00
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	0,04	0,05	168,33	0	8,46	131,78	330,78	42,1	24,03	53,29	1,09	21,45	0,29	28,28
54.2-2020	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	105,38	27,16	83,64	0,38	24,88	8,33	31,31
54.7-2020	Пюре из овощей по-строгановски	100	16,78	17,50	6,63	250,62	0,21	1,67	4737,78	0,90	12,38	561,11	247,78	38,76	17,50	276,22	5,76	73,88	33,00	0,00
54.184-2020	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
54.134-2020	Батон веймарский	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
Пробы	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
	Итого за обед	910	34,31	31,63	113,32	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	186,62	1381,23	0,58	0,47	1941,13	0,14	84,63	1631,58	2081,53	538,34	284,27	603,98	10,14	180,86	48,24	360,09

Средние варианты завтраков блюд при организации питания в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области

Возрастная группа обучающихся	Примерное меню (тип завтрака)	Заменимое 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 капустной 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 капустной 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	2,1	5	86,7	Яблоко (пюре)	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 капустной 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 капустной 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 Мюслинг	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 свежих огурцов с яблоком	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	Горюшек заливной консервированной	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 капустной 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 капустной 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 Мюслинг	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 Мюслинг	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	Кусочки 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 из вареной фасоли с помидорами и зеленым горошком	60	1,040	3,710	5,550	59,200	
12 и старше	Обед	Огурец в нарезке	100	0,83	0,17	2,50	14,17	Салат из вареной фасоли с помидорами и зеленым горошком	100	1,733	6,183	9,250	99,300	