



Руководитель общеобразовательного
учреждения

Handwritten signature in blue ink



Генеральный директор
ООО "БЕКТОР"
/Бабаков Р.И./

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

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Характеристика питания/питания: без особенностей

№ рецептур	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
Примерное меню, 1 неделя																					
	Завтрак																				
54-30-2020	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	
54-27н-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	3,85	7,18	0,73	0	0	0	
Пром.	Батон вобларовый	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	17,8	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	0,56	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	0,24	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	26,58	76,34	
54-7в-2020	Салат из квашеной 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	
54-24с-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	
54-6с-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	Курочка тушенная с морковью	100	14,11	5,78	4,44	126,33	0,04	0,06	286,51	0,02	1,31	248,87	208,84	34,93	54,50	112,34	1,00	35,08	12,19	94,94	
54-14в-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	7,28	
Пром.	Батон 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	12,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28	
Пром.	Хлеб ржанозернопшеничный	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	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	1305	52,83	43,85	204,25	1421,13	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	272,00	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					ккал
	Вторник, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-13а-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	
53-19а-2020	Мясно овощное	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	Макаронный отварный	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	
54-5а-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	79,68	57,64	129,35	1,23	15,38	16,55	92,07	
54-3гг-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	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
Пром.	Батон бездрожжевой	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	156,72	18,3	475,63	
	Обед																				
	Салат из свежих помидоров и огурцов *																				
54-5в-2020		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	29,30	166,40	0,18	0,07	121,49	0,00	5,96	119,78	478,04	31,68	36,25	100,58	1,85	19,95	2,51	36,10	
54-1гг-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	
54-2а-2020	Пюре 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	23,26	166,62	2,46	17,06	0,37	62,72	
54-13аг-2020	Напиток из цитрусовых	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 дрожжевой	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 ржаной-пшеничный	30	2	0,4	11,9	38,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	20,5	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	123,81	1409,30	2448,73	576,78	206,50	753,89	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
						ккал	кВт														
	Супчик, 1 порция	1	1	1	1																
	Завтрак																				
54-13-2020	Салат из моркови и яблок *	70	0,6	7,1	5	86,7	0,03	0,03	855,05	0	4,34	104,75	143,8	15,75	18,17	26,11	0,77	11,89	0,11	25,17	
54-68-2020	Каша вязкая молочная пшеница	250	10,38	12,63	47,00	343,63	0,23	0,19	52,04	0,16	0,68	433,35	720,29	178,90	61,20	232,56	1,65	64,51	3,89	43,85	
54-23-2020	Кобальтай 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 полированный	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	920,36	0,16	5,44	699,55	638,87	349,87	120,24	392,16	4,08	95,00	7,56	93,39	
	Обед																				
54-16-2020	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	
54-16-2020	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	
54-9-2020	Рагу из овощей	160	3,48	9,00	16,33	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	
54-13-2020	Котлета рыбная лобстеновая	100	12,89	3,89	6,11	110,89	0,07	0,11	295,32	0,93	1,58	197,12	271,06	42,29	29,30	171,99	0,87	111,53	17,69	493,87	
54-14-2020	Компот из яблок с лимонам	200	0,2	0,2	1,1	46,7	0,01	0,01	1,58	0	3,12	10,57	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 полированный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	221,50	68,05	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	985	32,72	33,52	113,50	886,84	0,42	0,37	974,26	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	1841,65	1,11	41,45	2067,67	2193,08	633,44	264,00	864,94	11,76	290,33	31,92	696,54	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
	Чайдрог, 1 пакетик																				
	Заправка																				
54-2г-2020	Заправка 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	
54-21г-2020	Каша с морозилом	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	
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	
Пром.	Молоко стученное 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 вагнеровский	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 заправку	450	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	
54-7г-2020	Салат из белокочанной капусты*	100	2,50	10,17	10,33	143,00	0,05	0,07	205,75	0,00	57,97	147,82	412,88	67,32	25,30	50,52	0,92	17,88	0,43	21,10	
54-10г-2020	Суп кремлевский с крупой (крупа геркулес)	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	
54-12г-2020	Шоко с крупшей	280	38,18	11,33	66,45	440,49	0,13	0,11	205,80	0,00	3,31	407,21	536,56	105,39	151,66	326,91	2,81	55,68	38,55	237,05	
54-32кп-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 диетический	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	1,52	1,65	7,2	
Пром.	Батон вагнеровский	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	1,03	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	0,50	2141,83	0,31	112,61	1482,80	2281,48	743,60	358,36	1020,64	10,81	171,39	75,90	604,99	

№ рецептуры	Наименование балласта	Масса	Вязкость	Жоры	Углероды	Энергетическая ценность		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
						ккал	вт															
	Пшеница, 1 месев																					
	Завтрак																					
54-13-2020	Салат из свежих овощей	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,02	0,68	0	2,28	0,0	78,77	136,27	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4	
54-11-2020	Макаронная котлетка	160	5,65	5,23	34,99	209,92	0,06	0,02	19,58	0,10	0,0	138,98	57,39	112,89	7,67	43,41	0,78	22,15	0,06	12,71		
54-13-2020	Биточки 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	Тай 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	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7		
Пром.	Взвешивание	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	51,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82		
	Итого за завтрак	560	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	1,30	6,00	11,20	104,60	0,05	0,03	1221,50	0,00	3,00	0,00	0,00	205,00	24,00	34,00	49,00	0,63	17,00	0,13	70,42	
54-11-2020	Суп картофельный с мясом	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		
54-13-2020	Грибы с капустой	280	23,68	21,47	27,97	359,22	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		
54-11-2020	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 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	7,22		
Пром.	Взвешивание	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	41,50	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	1398,00	0,64	0,54	1419,68	0,73	48,79	1428,88	2451,22	561,24	262,03	824,85	12,71	238,25	37,92	776,92		

№ рецептуры	Название блока	Масса	Белки	Жиры	Углевода	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					ккал
	Сыворотка, 1 литр	1	1	1	1																
	Завтрак																				
53-19-2020	Мясо свиное	10	0,1	7,3		0,1			45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
54-17-2020	Сыр голландский с трещиной крупно	200	5,7	4,8		24,07	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	
54-60-2020	Яйцо куриное	40	4,8	4		62,4	0,07	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22	
54-21-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9		13,29	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,35	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20	
Пром	Батон ванильный	40	3,2	0,4		9,5	0,06	0,02	0	0	0	17,72	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	17,8	2,4	5,83	
Пром	Фрукт в ассортименте	120	0,5	0,5		11,8	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	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																				
54-59-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1		3,1	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	
	* Суп картофельный с макаронами																				
54-7-2020	Макаронные изделия	250	6,5	3,5		23,1	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	
54-11-2020	Картофельное пюре	180	3,72	6,36		27,76	0,144	0,132	28,56	0,108	12,24	194,136	749,796	47,388	33,876	101,564	1,236	34,152	0,936	51,348	
54-11-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,9	7,4		6,3	0,09	0,1	316,07	0,47	2,73	115,87	426,61	57,64	56,02	209,02	1,05	143,6	12,32	631,49	
54-21-2020	Копчености из рыбы	200	1	0,1		66,9	0,01	0,05	69,96	0	0,32	2,64	283,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0	
Пром	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,6	0,5		15,8	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 ванильный	50	4,00	0,50		24,50	0,08	0,03	0,00	0,09	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	44,50	1,00	16,00	3,00	7,28	
	Итого за обед	920	32,72	23,46		112,16	0,55	0,45	613,78	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	0,79	0,97	794,54	1,32	56,25	1349,11	3198,42	627,50	290,93	916,29	13,74	283,31	37,82	854,01	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Длительность		H1	H2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
						книд	небд														
	Понедельник, 2 недели																				
	Завтрак	60	0,7	0,1	2,3		12,8	0,04	0,07	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,7	0,24	12
54-33-2020	Помидор и нарезка *	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	2,33	39,96	28,43	58,15	
54-40-2020	Омлет с сыром	200	0,7	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	
54-27н-2020	Чай с сахаром	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,07	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,57	
Пром	Батон поджаренный	160	1,4	0,3	1,3	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 ассортименте	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																				
	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	
54-36-2020	Расходник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	0,08	0,06	129,92	0	6,93	245,99	418,69	28,35	24,64	64,24	0,89	20,75	0,94	35,35	
54-22н-2020	Рис из курдюка	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	1,63	26,40	1,70	19,36	
54-14нн-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	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
Пром	Хлеб ржанно-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	41,50	1,00	16,00	3,00	7,28	
Пром	Батон поджаренный	25	1,84	2,4	18,22	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	Черника	935	45,0067	30,6667	116,796667	922,863333	0,48667	0,20567	361,683333	0,11667	48,5667	1000,5767	1103,3533	222,185	132,02	354,9417	6,81333	81,8317	7,72	88,31	
	Итого за обед	1535	68,71	56,67	156,20	1409,96	0,71	0,77	676,03	2,46	150,08	1602,39	1845,30	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	
							мг	мг	мг	мг													
	Брошюнк, 2 недели																						
	Завтрак																						
53-19-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,15	66,1					45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
54-24-2020	Кефир жирная молочная питьевая	200	8,25	10,11	37,5	274,25	0,13	0,13	0,13	41,5	0,13	0,13	0,512	337,82	215,46	142,31	49,21	186,2	1,33	51,87	3,06	34,55	
54-23-2020	Корейский напиток с медом	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	0,13	13,29	0	0	0,52	38,55	181,98	148,32	30,67	106,29	1,06	9	1,76	20	
Пром.	Батон ванильный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0,02	0	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	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	0,03	10	0	0	3,8	12	135	3,5	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	0,32	109,79	0,26	0,26	39,032	567,07	611,84	337,23	104,48	348,59	3,31	73,97	7,42	210,95	
54-16-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,04	0,03	0,03	121,48	0	0	3,76	334,99	213,09	20,17	16,11	35,67	0,68	13,1	0,22	19,75	
54-16-2020	Щи из свеклы капуста со сметаной	250	5,8	7	7,1	113,3	0,03	0,04	0,04	131,18	0	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	18,72	0,6	19,06	0,42	18,45	
54-7-2020	Рис варенный	180	4,20	5,76	42,00	236,16	0,04	0,02	0,02	22,03	0,11	0,00	0,00	183,12	53,66	105,58	27,16	83,64	0,38	24,88	8,33	31,31	
54-1-2020	Котлета рыбная	100	14,11	2,44	18,56	112,67	0,07	0,08	0,08	19,56	0,88	0,32	0,32	229,51	247,97	29,88	23,90	167,71	0,58	125,81	18,77	56,11	
54-20-2020	Супе бульон овощной	50	1,4	1,9	2,2	31,2	0	0,01	0,01	7,23	0,03	0,03	0,34	4,95	11,42	4,11	1,14	4,74	0,15	0,7	0,17	2,89	
54-1-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	0	15	0	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	13,8	78,2	0,07	0,03	0,03	0	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6	
Пром.	Батон ванильный	50	4,00	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	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	970	33,81	27,00	136,66	885,09	0,33	0,25	0,25	316,48	1,02	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	0,57	426,27	1,28	1,28	56,95	1826,74	1430,11	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	
																					г
	Средств. 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	238,57	43,25	387,57	1,15	38,43	57,15	66,17	
54-4тн-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 асортименте	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	
Пром.	Батон козлоросляний	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 свежих овощей	100	1,33	4,53	7,60	76,13	0,01	0,03	1,15	0,00	3,80	131,28	227,11	13,01	18,25	35,84	1,16	19,99	0,59	19,00	
54-23с-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	
54-4т-2020	Капуста тушенная расквашенная	180	9,34	7,56	43,08	280,44	0,25	0,14	23,01	0,11	0,00	179,34	263,23	55,94	144,19	217,19	4,86	26,74	4,27	19,27	
№367	Литва в соусе с травами	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	
54-32нн-2020	Компот из свежих яблок	250	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	97,47	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 подорожанский	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	236,01	

№ рецептура	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					ккал
	Читочка, 2. печенье																				
	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	
54-12-2020	Крупа манная	220	11.65	9.96	42.06	304.64	0.09	0.08	49.37	0.28	0.06	335.31	84.29	229.21	15.94	147.14	1.13	30.31	2.86	15.21	
54-3-2020	Макаронные изделия с сыром	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 водиромашиный	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	200.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25	
54-21-2020	Каша с молоком	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	
	Итого за завтрак																				
	Обед																				
	Салат из свежих помидоров и огурцов*	100	1.00	5.17	3.00	62.50	0.05	0.05	197.30	0.00	19.10	134.47	219.67	28.00	16.73	30.65	0.77	15.52	0.35	23.95	
54-53-2020	Суп картофельный с рабоб	250	10.5	3.125	18.25	143.125	0.1375	0.1	145.4375	0.3375	10.875	139.85	725.975	86.875	42.4875	167.5125	1.3125	94.0625	11.1875	422.725	
54-21-2020	Каша гречневая с маслом	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	
54-32-2020	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	1.37	1.65	7.2	
Пром.	Хлеб ржанно-пшеничный	200	1	0	25.4	105.6	0.04	0.08	434	0	8	4	490	40	39	36	0.4	0	0	7.28	
Пром.	Сок в асблотно-молочный	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	0	
Пром.	Батон водиромашиный	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	6.52	
Пром.	Печенье	935	43.91	21.025	115.746667	846.2383333	0.47417	0.414	758.8375	0.5375	88.575	1096.8	2494.75833	306.847	217.888	553.3792	7.7225	184.999	33.8742	601.68	
	Итого за обед	1485	64.75	43.89	195.11	1435.67	0.70	0.72	1759.67	0.82	91.71	1745.70	3147.24	738.99	316.67	919.43	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	
																					г
	Пастушок, 2 порции																				
	Завтрак	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	
54-113-2020	Салат из моркови и яблок*	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	27,39	0,56	40,63	
54-97-2020	Рис с овощами	90	17,2	3,9	12	131,8	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	
54-58-2020	Котлета из курицы	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	
54-37-2020	Чай с лимоном и 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	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																				
54-23-2020	Омлет в масле*	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	
	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	370,78	42,1	24,03	53,29	1,09	21,45	0,69	28,28	
54-26-2020	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	
54-18-2020	Печенье говяжье по-строголовски	100	16,78	17,50	6,67	250,62	0,21	1,67	4712,78	0,00	12,38	561,11	247,78	38,76	17,50	276,22	5,76	73,88	33,00	0,00	
54-13-2020	Напиток из лимонника	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	7,28	
Пром	Чай подслащенный	50	4,08	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	3,00	
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	1,37	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	2061,53	558,34	284,27	663,98	14,14	180,86	45,24	363,09	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Безжиры	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	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
	с уксусом, 2 желтка																																					
	Завтрак	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0,02	67,5	0,2	0,06	29,91	0,06	0	0,61	415,03	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42														
53-193-2020	Масло сливочное	250	8,88	7,25	33,38	234,13	0,19	0,23	17,25	0	0,68	49,95	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	97,50	219,23	1,09	11,7	2,29	38,25														
54-206-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	0	0	0	133,9	0	0	40,8	6,9	10,2	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37														
54-217п-2020	Каша с молоком	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	10	12	0	0	38	17	155	3,5	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3														
Пром.	Битон йодированный	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	0	0	124,66	0,26	0	39,31	612,13	717,29	378,07	153,02	397,71	4,75	83,96	8,86	228,40															
Пром.	Фрукт в ассортименте	595	16,88	22,15	68,28	539,83	0,34	0,46	121,48	0,00	3,77	334,98	213,08	20,17	16,10	35,67	0,68	13,10	0,22	19,75																		
	Итого за завтрак	100	1,17	9,00	6,67	111,83	0,05	0,03	121,44	0,00	6,61	115,31	395,16	14,96	21,05	55,57	0,89	19,70	0,23	33,40																		
54-169-2020	Винегрет с растительным маслом	250	6,00	2,70	19,40	126,10	0,08	0,05	10,01	0,00	13,09	203,53	829,85	74,50	40,00	130,34	1,42	37,01	1,80	60,84																		
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	5,40	6,60	31,80	208,44	0,17	0,16	22,12	0,09	0,12	247,73	294,60	39,90	26,17	183,47	2,56	19,54	3,95	61,76																		
54-10г-2020	Картофель отварной в колесе	100	18,22	17,44	16,34	295,22	0,08	0,14	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2																		
54-6м-2020	Виточек из плавленого сыра	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	4,5	1,17	1,32	1,65	7,2																		
54-37хл-2020	Компот из свежих яблок	30	2	0,4	11,9	38,7	0,05	0,02	0	0,00	0,00	221,50	68,00	11,50	17,00	41,50	1,00	16,00	3,00	7,28																		
Пром.	Хлеб ржаной-пшеничный	50	4,05	0,50	24,50	118,67	0,08	0,03	0	0,00	25,19	1252,61	1963,66	227,84	137,54	498,38	8,49	107,47	10,94	193,43																		
Пром.	Хлеб подорожничий	910	36,99	36,74	120,61	960,56	0,50	0,45	408,92	0,35	64,30	1864,74	2680,95	605,91	290,56	896,08	13,24	191,43	19,82	421,83																		
	Итого за обед	1505	53,86	58,89	188,89	1800,30	0,84	0,90																														
	Итого за день																																					

* Замена по сезону согласно таблице замены Приложение №1

Масса	Безжиры	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	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
567	23,28	19,67	68,44	543,92	0,24	0,39	510,88	0,66	25,70	509,12	685,33	348,61	99,21	360,78	4,59	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	1607,25	284,56	167,12	492,53	8,01	146,93	24,19	373,51
1490	61,52	48,76	190,31	1429,45	0,70	0,74	1104,38	1,00	78,47	1602,17	2311,83	638,27	270,13	840,96	12,60	217,04	43,12	554,38

Средние показатели за завтрак
Средние показатели за обед
Средние показатели за вечер

Приложение №1

Средние нормативы затрат блюд при организации питания в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области

Возрастная группа обучающихся	Примерный рацион питания	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	4,52	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	Завтрак	Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5	86,7	Шоколад (поштучно)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	
12 и старше	Завтрак	Салат из моркови и яблок	100	0,83	10,17	7,00	117,69							
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	Обед	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6	Салат Мюсли	100	2,78	7,33	10,33	117,69	
12 и старше	Обед	Салат из моркови и чернослива	100	1,00	5,10	3,10	62,40	Салат из соевых орехов с луком	100	0,85	5,05	2,58	59,10	
6 день														
7-11 лет	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	
12 и старше	Завтрак	Помидор в нарезке	60	1	6,1	5,8	81,5	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	5,76	81,60	
7-11 лет	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	
12 и старше	Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,00	5,10	3,10	62,40							
10 день														
7-11 лет	Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	Салат Мюсли	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 Мюсли	100	2,78	7,33	10,33	117,69	
11 день														
7-11 лет	Завтрак	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99	Икрушка консервированная	80	1,76	0,32	9,00	46,40	
12 и старше	Завтрак	Салат из моркови и яблок	80	0,5	0,1	1,5	8,5	Салат из соевых орехов с луком и зеленым горошком	60	1,010	3,710	5,550	59,700	
7-11 лет	Обед	Орехи в нарезке	60	0,83	0,17	2,50	14,17	Салат из соевых орехов с луком и зеленым горошком	100	1,733	6,183	9,250	99,500	
12 и старше	Обед	Орехи в нарезке	100	0,83	0,17	2,50	14,17							