

Руководитель филиала  
учреждения



*[Handwritten signature]*

**Единое примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся в  
общеобразовательных  
организациях, расположенных на территории Тульской области  
возрастной категории 7-11 лет**



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



**Единое примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся 7-11 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области**

Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
Характеристика питания: без ограничений

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Sc	F
<b>Понедельник, 1 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>	150	9,63	10,6	4,78	151,52	0,073	0,3	151,78	1,39	1,47	281,2	167,4	99,75	18,92	164,3	1,55	33,36	17,62	45,09
54-20-20/20	Омлет с зеленым горошком	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
54-21-20/20	Чай с сахаром	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.	Битон поджаренный	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	1,2	31,2	33,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
Пром.	Фрукт в ассортименте	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	0,725	0	0	0,74
Пром.	Десерт	545	16,16	14,93	68,62	471,87	0,201	0,37	161,58	1,39	13,51	605,78	614,66	204,38	54,15	251,78	6,455	48,56	20,38	61,25
	<b>Итого за завтрак</b>	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	0,04	122,25	0	34,78	88,69	247,73	40,39	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26	12,66
54-73-20/30	Салат из белокочанной капусты*	200	4,8	2,2	15,5	100,9	0,07	0,04	97,15	0	5,29	92,25	316,13	11,97	16,84	44,46	0,71	15,76	0,18	26,72
54-26-20/20	Суп картофельный с макаронами	130	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19
54-61-20/20	Рис отварной	90	12,7	5,2	4	113,7	0,04	0,05	257,68	0,02	1,18	223,98	187,96	31,44	49,05	101,11	0,9	31,57	10,97	83,45
54-23-20/20	Куринца тушеная с морковью	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,05	0	0	0
54-13-20/20	Компот из смеси сухофруктов	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.	Битон поджаренный	30	0,4	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	131,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,63	7,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	760	27,5	19	108,5	714,8	0,27	0,19	510,44	0,11	41,27	812,47	909,84	314,13	131,07	324,46	4,5	89,74	22,1	163,59
	<b>Итого за обед</b>	10	2,3	3	0	33,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0
54-13-20/20	Сыр твердых сортов в нарезке	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	1,55	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
Пром.	Фрукт в ассортименте	200	2,2	0,2	25,2	111,4	0,02	0,04	700	0	6	52	260	38	14	52	1,2	0	0	0
Пром.	Сок в ассортименте	20	1,9	2	13,1	78,6	0,03	0,01	13,6	0	0	110	26,6	5,2	3,4	18,8	0,26	0	0	0
Пром.	Чай	330	7,2	5,4	45,8	260,8	0,11	0,11	749,6	0,1	44,07	255	450,4	166,2	31,9	137,8	1,66	0,3	1,55	150,3
	<b>Итого за полдник</b>	1635	50,36	39,33	222,92	1447,47	0,583	0,67	1431,62	1,6	98,85	1673,25	4974,9	684,71	217,12	714,04	12,618	135,6	44,63	375,14



№ рецептуры	Наименование 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	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
	Бутерброды, 1 неделя																																				
	Завтрак																																				
54-13в-2020	Салат из свежих овощей	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,02	0,68	0	0,68	0	0	2,28	78,77	136,27	19,21	10,95	21,51	0,7	11,90	0,35	11,4	0	0	0,7	11,90	0,35	11,4	0	0	0,7	11,90	0,35	11,4		
54-19в-2020	Мясо суповое	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0	45	0,13	0	0	1,5	3	2,4	0	0	3	0,02	0	0	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0,28		
54-1г-2020	Макаронный суповый	160	5,7	5,2	35	209,9	0,07	0,02	19,58	0,09	19,58	0,09	0	0	158,97	57,38	112,89	7,67	43,42	0,78	22,15	0,06	12,72	0	0	0,78	22,15	0,06	12,72	0	0	0	0	0	12,72		
54-5в-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	0,06	0,07	5,67	0	5,67	0	0	0,56	189,88	205,96	29,68	57,64	129,35	1,23	15,38	16,55	92,07	0	0	1,23	15,38	16,55	92,07	0	0	0	0	0,7			
54-3гв-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	0,38	0	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	4,37	0	0	0,77	0,01	0,02	4,37	0	0	0	0	4,37			
Пром.	Батон подорожный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	0	0	0	137,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	0	0	0,6	9,6	1,8	4,37	0	0	0	0	4,37			
	Итого за завтрак	550	26,4	19,5	73	572,6	0,19	0,15	71,31	0,22	71,31	0,22	0	4	563,28	473,64	238,08	91,02	232,5	4,1	59,13	18,88	121,54	0	0	4,1	59,13	18,88	121,54	0	0	0	0	121,54			
	Обед																																				
54-5в-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов *	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,03	0,03	64,38	0	64,38	0	0	11,46	80,68	131,8	16,8	10,04	18,39	0,46	9,31	0,21	14,37	0	0	0,46	9,31	0,21	14,37	0	0	0	0	14,37			
54-8в-2020	Суп гороховый	200	6,22	4,56	16,24	133,12	0,144	0,056	97,192	0	97,192	0	0	4,77	95,82	382,43	26,94	29	80,46	1,48	15,96	2	28,88	0	0	1,48	15,96	2	28,88	0	0	0	0	28,88			
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	119,4	0,12	0,11	23,8	0,09	23,8	0,09	0	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,73	42,79	0	0	1,03	28,46	0,73	42,79	0	0	0	0	0	42,79		
54-2в-2020	Угали из говядины	90	15,3	14,9	3,3	208,9	0,05	0,11	22,92	0,06	22,92	0,06	0	1,27	108,88	290,19	50,16	20,93	149,96	2,21	15,35	0,29	56,45	0	0	2,21	15,35	0,29	56,45	0	0	0	0	0	56,45		
54-13вг-2020	Паштет из индейки	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	98,04	0	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	2,96	0,54	0	0	0	0	0,54	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Пром.	Батон подорожный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	0	0	0,6	9,6	1,8	4,37	0	0	0	0	4,37			
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	0	0	1,17	1,32	1,65	7,2	0	0	0	0	7,2			
	Итого за обед	760	30,72	28,76	83,04	714,22	0,454	0,396	306,332	0,15	306,332	0,15	0	107,7	703,59	1549,02	230,51	115,46	407,94	7,49	80	6,73	154,06	0	0	7,49	80	6,73	154,06	0	0	0	0	154,06			
	Полдник																																				
Пром.	Паштет говяжий	200	0,4	0	20,6	84	0,02	0,02	690	0	690	0	0	1,6	2,2	99,2	12,2	6,4	11,4	0,2	0,4	0	40,8	0	0	0,2	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	40,8	
Пром.	Булочка с изюмом	100	7,7	2,4	53,4	266	0,11	0,03	0	0	0	0	0	1,6	437	196,2	32,2	19,4	79,4	1,4	0,4	0	40,8	0	0	1,4	0,4	0	0	0	0	0	0	0	40,8		
	Итого за полдник	300	8,1	2,4	74	350	0,13	0,05	690	0	690	0	0	0,57	1706,07	2218,86	500,79	225,88	719,84	12,99	139,53	28,61	316,4	0	0	12,99	139,53	28,61	316,4	0	0	0	0	316,4			
	Итого за день	1610	65,23	54,66	230,04	1636,82	0,774	0,596	977,642	0,57	977,642	0,57	0,57	113,3	1706,07	2218,86	500,79	225,88	719,84	12,99	139,53	28,61	316,4	0	0	12,99	139,53	28,61	316,4	0	0	0	0	316,4			



№ 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																					
	Зыгарь																				
54-13-2020	Суп 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	
54-6-2020	Каша вязкая молочная пшеница	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	0,15	41,63	0,13	0,54	3,8,68	216,23	143,12	48,96	186,05	1,52	51,61	3,11	35,08	
54-23гн-2020	Корейский супчик с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	181,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20	
Пром.	Балон издрожанный	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	500	15,2	20,4	68,5	518,8	0,29	0,33	909,97	0,13	5,3	614,88	584,81	314,09	108	345,65	3,75	82,1	6,78	84,62	
	Обек	80	0,9	7,2	5,3	89,5	0,03	0,02	97,18	0	3,01	267,99	170,47	16,14	12,89	28,53	0,55	10,48	0,18	15,8	
54-16-2020	Винегрет с рапсовым маслом	200	4,64	5,6	5,68	92,24	0,024	0,032	104,94	0	10,77	98,52	181	37,47	13,128	30,98	0,48	15,25	0,36	14,76	
54-1-с-2020	Пир из свеклы капуста со сметаной	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	27,29	0,56	40,63	
54-9-2020	Рагу из овощей	90	11,6	3,5	5,5	99,8	0,06	0,1	265,79	0,84	0,97	177,41	243,95	38,06	26,37	154,79	0,78	100,38	15,92	44,48	
54-13р-2020	Колбаса вякшая любительская	90	11,6	3,5	5,5	99,8	0,06	0,1	265,79	0,84	0,97	177,41	243,95	38,06	26,37	154,79	0,78	100,38	15,92	44,48	
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимонком	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	40	2,6	0,5	13,8	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 пшеничный	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.	Балон издрожанный	35	2,63	3,43	26,04	145,23	0,028	0,02	3,5	0	0	115,5	38,5	10,15	7	31,5	0,755	0	0,74	0	
Пром.	Печенье	825	27,87	28,23	97,62	756,19	0,352	0,312	782,34	0,85	30,03	1134,36	1325,53	248,68	121,778	408,86	6,735	165,87	21,156	535,08	
	Итого за обед																				
	Полдник																				
Пром.	Кисломолочный напиток	200	5,4	6,4	7,6	109,6	0,08	0,32	44	0	1,6	106	290	240	30	196	0,2	0	0	0	
Пром.	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	0,03	2	0	5	14	155	19	12	16	2,3	1	0,1	10	
Пром.	Корж молочный	50	3	10,9	26,9	217,4	0,04	0,03	44,77	0	0	4,15	36,77	12,5	4,29	28	0,34	0	0	0	
Пром.	Итого за полдник	350	8,8	17,6	44,8	372,5	0,14	0,38	90,77	0	6,6	124,15	481,77	271,5	46,29	240	2,84	1	0,1	10	
	Итого за вечер	1675	51,87	66,23	216,92	1647,49	0,782	1,022	1783,08	4,98	41,93	1873,39	2392,11	834,27	276,068	994,51	13,323	248,97	28,036	629,7	



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	Четверг, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-7-2020	Завтрак из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6	0,09	0,24	1173,99	0,23	2,12	176,22	271,28	140,11	50,07	199,91	1,21	28,37	17,86	81,29	
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	220,31	167,66	34,32	130,38	1,09	11,7	2,29	38,25	
Пром.	Фрукт в асортименте	100	0,8	0,2	7,3	3,5	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3	
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	
Пром.	Батон формованный	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	500	24,9	14,9	72	521,7	0,25	0,53	1210,64	0,23	41	397,07	760,41	411,09	112,39	417,69	3,04	51,37	22,65	281,21	
	Обед																				
54-7-2020	Суп из белокочанной капусты*	60	1,5	6,1	6,2	83,8	0,03	0,04	122,25	0	34,78	88,69	247,73	40,39	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26	12,66	
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупяный)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	0,04	0,04	103,29	0	6,42	96,56	200,19	27,67	14,63	52,44	0,55	15,36	2,84	16,68	
54-12т-2020	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1	0,1	0,09	161,7	0	2,6	319,95	471,58	82,96	119,16	256,86	2,21	43,75	30,29	186,25	
54-32т-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	4,5	1,17	1,32	1,65	7,2	
Пром.	Батон формованный	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 обед	740	41,2	21,6	90	719	0,28	0,22	388,44	0	45,4	767,86	1073,27	224,74	176,4	415,14	5,86	81,46	36,95	230,36	
	Полдник																				
Пром.	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100,2	0,08	0,34	44	0	1,4	100	292	240	28	180	0,2	18	4	40	
Пром.	Леченье	30	2,1	2,9	23,3	124,7	0,07	0,02	3,3	0	0	99	33	8,7	6	27	0,63	0	0	0	
Пром.	Фрукт в асортименте	130	1,4	0,3	12,2	56,7	0,06	0,05	12	0	90	19,5	295,5	51	19,5	34,5	0,45	3	0,75	25,5	
	Итого за полдник	380	9,5	8,2	42,5	281,6	0,16	0,41	59,3	0	91,4	218,5	620,5	299,7	53,5	241,5	1,28	21	4,75	65,5	
	Итого за день	1620	75,6	44,7	304,5	1322,3	0,69	4,16	1658,38	0,23	177,8	1383,43	2484,18	936,53	342,29	1074,35	10,18	153,83	64,35	877,07	



№ 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
	Легенница, 1 неделя																			
	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	78,77	136,27	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,55	11,4
54-11-2020	Мясорезная котлетка	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
54-23-2020	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	16,53	92,07
54-3-2020	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 подорожанский	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	540	26,7	12	75,6	517,2	0,19	0,14	25,09	0,09	4	596,15	480,66	230,92	93,94	235,68	4,23	60,95	19,38	121,91
	Обед																			
21	Салат из моркови *	60	0,72	3,6	6,72	62,4	0,03	0,02	732,9	0	1,8	0	123	14,4	20,4	29,4	0,38	10,2	0,08	42,25
54-21-2020	Суп картофельный с рыбой	200	8,4	2,48	14,56	114,56	0,11	0,08	116,35	0,42	8,7	111,9	540,78	69,5	33,98	134,07	1,05	75,3	8,95	338,18
54-3-2020	Голубцы домашние	240	20,3	18,4	15,4	307,9	0,09	0,17	22,03	0,09	26,5	275,83	651,04	99,23	45,53	221,13	3,24	40,63	2,1	85,55
54-4-2020	Котлетки из говядины	200	0,4	0,1	18,1	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 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	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 обед	770	35,02	25,38	86,48	714,46	0,36	0,32	872	0,51	37	704,57	1617,67	277,45	134,92	487,6	7,18	140,41	15,29	525,78
	Полдник																			
Пром.	Салат с помидорами	100	8	14	56	382	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Кисло-молочный напиток	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40
	Итого за полдник	300	13,8	19	64,4	483,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40
	Ужин																			
	Итого за вечер	1610	75,52	56,38	226,48	1715,46	0,59	0,72	941,09	0,6	11,6	1406,72	2390,33	756,37	256,86	907,25	11,61	219,36	36,67	687,69



№ рецептурный	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Суббота, 1 неделя																			
	Завтрак																			
53-19-2020	Мясо свиное	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
54-17-2020	Сыр молочный с трещиной крупной	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
54-6-2020	Яйцо куриное	40	4,8	4	0,3	36,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,24	46,48	19,16	4,18	68,82	0,87	8	10,81	2,2
54-23-11-2020	Кобальтовый напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	181,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
Пром.	Батон подорожный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	17,2	54,4	9,2	15,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82
Пром.	Фрукт и аскорбинате	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																			
54-5-2020	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
54-7-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,48	119,6	0,088	0,056	97,51	0	6,89	93	410,4	13,73	20,84	54,56	0,86	16,76	0,23	32,72
54-11-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
	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
54-21-2020	Компот из ягод	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	0,88	0	0	9,6
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	1,36	1,76	2,2	5,82
Пром.	Батон подорожный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	17,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82
	Итого за обед	830	30	21,6	98,68	708,8	0,478	0,396	614,64	0,26	39,24	847,36	2115,1	245,16	172,49	499,7	6,65	218,9	18,29	746,37
	Полдник																			
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4	0,08	0,3	44	0	2,6	100	292	240	28	180	0,2	18	4	40
Пром.	Коржик шоколадный	30	3	10,9	26,9	217,4	0,05	0,01	44,77	0	0	4,15	36,77	12,5	4,29	28	0,34	0	0,1	10
Пром.	Фрукт и аскорбинате	100	0,4	0,3	10,3	48,5	0,02	0,03	2	0	5	14	155	19	12	16	2,3	1	0,1	10
	Итого за полдник	350	9,2	17,6	46,6	381,3	0,14	0,36	90,77	0	7,6	118,15	483,77	271,5	44,29	224	2,84	19	4,1	50
	Итого за день	1720	57,4	89,4	204,18	1577	0,835	1,276	866,17	1,3	60,09	1367,34	3434	885,27	320,96	1100,86	15,93	291,23	41,1	885,81







№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Вторник, 2 неделя																				
	Завтрак																			
53-19-2020	Минеро 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
54-24-2020	Каши жидкая молочная пшеницы	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
54-23-2020	Копченый 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 кокированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	17,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82
Пром.	Фрукты в асортименте	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																			
54-16-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	0,03	0,02	97,18	0	3,01	267,99	170,47	16,14	12,89	28,53	0,55	10,48	0,18	15,8
54-1-2020	Щи из свеклы капуста со сметаной	200	4,64	5,6	5,68	92,24	0,024	0,032	104,94	0	10,77	98,52	184	37,47	13,13	30,97	0,48	15,25	0,336	14,76
54-7-2020	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,6	44,72	87,98	22,63	69,7	0,48	20,73	6,94	26,09
54-12-2020	Котлета рыбная	90	12,7	2,2	7,7	101,4	0,06	0,07	17,6	0,79	0,29	206,56	223,13	26,89	21,51	150,94	0,61	113,23	16,89	509,5
54-2-2020	Соевые бобы острый	30	0,84	1,14	1,32	18,72	0	0,006	4,34	0,018	0,204	2,97	6,85	2,466	0,684	2,84	0,09	0,42	0,102	1,73
54-1-кт-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.	Учеб. ржаной-пшеничный	40	2,6	0,5	13,8	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 кокированный	30	2,4	0,5	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 обед	820	28,08	21,74	105,3	729,06	0,264	0,198	257,42	0,898	14,294	1023,99	764,14	297,526	101,954	373,99	4,45	171,47	28,448	581,85
	Полдник																			
54-6-2020	Яблоко парное	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
54-16-н-2022	Чай с молоком и сахаром	40	0,2	0,2	7,5	31,6	0	0	0,7	0	0,5	3	48,4	63	4,6	8,3	1	0,2	0	1
54-9-н-2020	Булочка шоколадная	40	3,4	1,2	22,7	115,1	0,04	0,02	2,7	0,01	0	138,33	38,31	12,1	5,08	28,49	0,39	19,2	1,73	7,21
	Итого за полдник	40	8,4	5,4	30,5	203,3	0,06	0,16	65,8	0,89	0,5	182,07	133,19	94,46	13,86	103,61	2,26	27,4	12,54	30,21
	Итого за день	1316	52,7	48	211,75	1488,71	0,604	0,678	433,91	2,048	53,846	1773,13	1509,17	729,116	220,594	826,19	10,02	272,84	86,408	823,04



№ рецептура	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Дневные нормы калорийности ккал	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
	Средняя, 2 месяца																			
	Завтрак																			
54-1г-2020	Завтрак из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	0,06	0,33	51,12	0,15	0,29	181,29	159,42	223,93	32,44	290,68	0,86	28,82	39,11	49,63
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 асептической упаковке	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.	Булочка шоколадная	30	2,4	0,3	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
Пром.	Молоко стуженное 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	500	35,5	14,6	65,8	535,9	0,15	0,45	66,2	0,15	10,52	368,13	558,33	318,36	59,24	376,45	3,74	42,27	41,9	70
	Обед																			
54-13г-2020	Салат из свежих овощей	60	0,8	2,7	4,6	43,7	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
54-8г-2020	Суп гороховый	200	6,72	4,36	16,24	133,12	0,144	0,056	97,192	0	4,77	95,82	382,43	26,94	29	80,46	1,43	15,96	2	28,88
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06
№367	Птица в соусе с томатом	90	8,55	10	2	131,79	0,03	0,1	47,6	0	0,32	189,71	220,93	16,1	11,57	44,36	0,75	26,85	1,46	52,9
54-32г-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,66	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2
Пром.	Хлеб ржанко-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	4,5	1,17	1,32	1,65	7,2
Пром.	Булочка дрожжевая	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 обед	760	28,87	24,56	95,24	715,81	0,504	0,346	165,862	0,09	8,97	776,41	1162,76	182,59	199,11	402,85	9,53	88,8	10,89	124,01
	Фрукты в асептической упаковке	170	2,6	0,9	35,7	160,7	0,07	0,09	34	0	17	52,7	391,6	13,6	71,4	47,6	1,02	0,09	1,7	3,74
Пром.	Кисломолочный напиток	200	6,8	5	11	116,2	0,48	0,4	44	0	1,4	70	238	216	32	188	0,2	0	0	0
	Итого за полдник	370	9,4	5,9	46,7	276,9	0,55	0,49	78	0	18,4	122,7	849,6	229,6	103,4	235,6	1,22	0,09	1,7	3,74
	Итого за ужин	1630	73,77	44,86	207,74	1528,61	1,204	1,286	310,062	0,24	37,59	1267,24	2570,69	730,55	361,75	1014,9	14,49	131,16	64,49	197,75







№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Итого на день	1650	61,57	56,03	195,12	1537,26	0,772	2,04	5744,8	0,31	149,098	1762,04	2069,28	558,02	289,33	834,04	14,83	197,92	69,89	258,3
	Завтрак																			
54-11а-2020	Салат из моркови и яблок *	70	0,6	7,1	5	86,7	0,03	0,03	835,05	0	4,24	104,75	143,8	15,75	18,17	26,11	0,77	11,89	0,11	23,17
54-0р-2020	Рулетики овсяные	150	2,9	7,5	13,6	133,3	0,08	0,08	309,35	0,01	12,16	169,12	428,8	63,39	28,74	70,24	1,02	27,39	0,56	40,63
54-5а-2020	Колбаса из курицы	90	17,2	3,9	12	151,3	0,06	0,07	5,67	0	0,56	189,88	205,96	29,68	37,64	129,35	1,21	15,38	16,55	92,07
54-7а-2020	Чай с лимонком и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,36	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Биток 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	540	23,3	18,9	51,9	470,9	0,22	0,21	1170,45	0,01	18,12	597,91	849,59	182,62	119,31	260,92	4,39	64,27	19,04	162,94
54-2а-2020	Обед																			
	Омлет в жаренье*	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,72	5,68	10,16	110,4	0,032	0,04	134,66	0	6,768	107,02	264,62	33,68	19,224	42,63	0,87	17,16	0,39	22,62
54-7г-2020	Рис припущенный	150	3,5	4,8	3,5	196,8	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,6	44,72	87,08	22,63	69,7	0,48	20,73	6,94	26,09
54-18а-2020	Паштет говяжья по-строгановски	90	15,1	15,75	5,96	225,56	0,19	1,5	4264	0	11,14	505	223	34,88	15,75	248,6	5,18	66,49	29,7	0
54-13аг-2020	Паштет из индейки	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.	Биток 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
Пром.	Хлеб ржанко-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	760	28,82	27,23	94,32	716,56	0,382	1,67	4521,06	0,09	103,908	1025,85	736,71	267,46	93,264	460,79	9,2	117,1	40,66	70,48
	Подшинок																			
54-1в-2020	Загущенная творожная	50	8,2	10,3	15	185,7	0,03	0,09	45,29	0,21	0,07	102,28	49,98	54,94	8,76	80,33	0,34	15,55	10,09	14,92
Пром.	Сок в ассортименте	200	0,6	0,2	23,6	98,6	0,12	0,04	6	0	22	22	268	34	26	16	0,6	0	0	0
Пром.	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	0,03	2	0	5	14	155	19	12	16	2,3	1	0,1	10
	Итого за подшинок	350	9,2	10,8	48,9	329,8	0,17	0,16	53,29	0,21	27,07	138,28	472,98	107,94	46,76	112,33	3,24	16,55	10,19	24,92



№ рецептуры	Название блюда	Месяц	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	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	0,01	0	0,15	0,42
53-193-2020	Масло сливочное	200	7,1	3,8	26,7	187,3	0,15	0,18	23,93	0,05	0,5	332,02	237,33	131,91	78	173,38	2,34	49,89	1,61	28,05
54-206-2020	Кефир жидкий молочный густой	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
54-217-2020	Кефир с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
Пром.	Биттон Подорожник	30	2,4	0,2	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	38	12	153	3,5	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
Пром.	Фрукт и аккомпанемент	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	0	529,12	657,96	345,09	133,52	353,86	4,16	71,49	7,97	221,39
Пром.	Итого за завтрак	545	15,1	20,7	61,6	493	0,3	0,41	118,68	0,25	39,18	200,99	127,85	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13	11,85
54-163-2020	Обед	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	91,25	316,128	11,968	16,84	44,56	0,7	15,76	0,184	26,72
54-216-2020	Винегрет с растительным маслом	200	4,8	2,16	15,52	100,9	0,064	0,04	97,152	0	5,288	169,44	691,54	67,08	33,33	108,62	1,18	30,84	1,5	50,7
54-101-2020	Суп картофельный с мякочными изюминками	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,14	0,13	8,34	0	10,91	169,44	691,54	67,08	33,33	108,62	1,18	30,84	1,5	50,7
54-101-2020	Картофель отварной в молоке	90	16,4	15,7	14,8	263,7	0,07	0,13	19,91	0,08	0,11	222,96	265,14	35,91	23,55	165,12	2,3	17,39	3,54	55,58
54-6м-2020	Биттон из говядины	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
54-32м-2020	Компот из свежих яблок	30	0,2	0,4	11,9	38,7	0,05	0,02	0	0	0	132,9	70,5	8,7	14,1	4,5	1,17	1,32	1,65	7,2
Пром.	Хлеб Ржаной-пшеничный	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.	Биттон Подорожник	760	31	29,56	97,32	778,9	0,404	0,37	199,492	0,08	20,168	947,3	1604,43	195,778	110,81	415,23	7,14	83,77	8,914	159,62
	Итого за обед																			
54-2м-2020	Подшинок	100	6,7	9,9	52,4	325,1	0,08	0,06	45,1	0,28	0,05	167,78	78,72	2,302	9,58	61,8	0,77	2,74	4,62	12,51
54-2м-2020	Коржик молочный	200	5,8	5	8	100,2	0,18	0,34	44	0	1,4	100	292	2,40	2,8	180	0,2	18	4	40
Пром.	Господомовичий напиток	300	12,5	14,9	60,4	425,3	0,16	0,4	89,1	0,28	1,45	267,78	370,72	265,02	37,58	241,8	0,97	20,74	8,62	57,51
	Итого за подшинок	1605	58,6	65,16	219,32	1697,2	0,864	1,18	307,272	0,61	60,798	1744,2	3633,11	805,888	281,9	1010,89	12,37	176	25,804	436,52

Среднее потребление за завтрак  
Среднее потребление за обед  
Среднее потребление за вечер

\* Замена по сезону согласно таблицам замены Приложение №1

Месяц	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	мкг	мкг	мкг	мкг
5-0	21,63	18,44	65,09	473,39	0,23	0,36	441,49	0,53	25,46	534,30	650,89	318,36	96,66	329,36	4,32	68,31	18,42	135,68
7-0	31,91	24,13	98,98	728,55	0,38	0,41	795,51	0,36	45,73	866,20	1319,28	243,72	137,06	412,34	6,73	120,31	20,27	320,49
13-0	53,54	42,57	161,07	1201,94	0,61	0,77	1236,99	0,82	71,18	1400,50	1970,08	562,58	232,72	741,70	11,07	180,63	38,68	456,17



Приложение №1

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

Возрастная группа питающихся	Пример пищи (тип разового питания)	Заменимое блюдо						Вариант замены						
		Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	
1 день														
7-11 лет	Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	Яйра кабачковая (для детского питания)	60	0,72	2,82	4,62	46,74	
		Салат из белокочанной капусты	100	2,50	10,17	10,33	143,00	Яйра кабачковая (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 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	Яблоко (пюре)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	
12 лет и старше	Завтрак	Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	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 квашеной капусты	60	0,96	6,06	5,76	81,60	
		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 черноплодной	100	1,6	0,3	21,5	94,6	Салат Морчанка	100	2,78	7,33	10,33	117,69	
7-11 лет	Обед	Салат из моркови и черноплодной	100	1,6	0,3	21,5	94,6	Салат Морчанка	100	2,78	7,33	10,33	117,69	
12 лет и старше	Обед	Салат из моркови и черноплодной	100	1,6	0,3	21,5	94,6	Салат Морчанка	100	2,78	7,33	10,33	117,69	
6 день														
7-11 лет	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	
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	Завтрак	Помидор и лук	60	0,7	0,1	2,3	12,8	Творожок зеленый консервированный	60	1,80	0,12	2,88	17,76	
12 лет и старше	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	
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 свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	Салат Морчанка	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 Морчанка	100	2,78	7,33	10,33	117,69	
12 и старше	Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	5,17	3,00	62,50	Салат Морчанка	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	Кунжутная консервированная	80	1,76	0,32	9,00	46,40	
12 лет и старше	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	
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	