



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

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 12 лет и старше

День	Наименование блюда		Bec	Пип	цевые вег	пества	Энергетическая	Номер
			пода	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	тюмер рецептуры или -технологической- карты
1 день	Завтрак		411	allowing.			ASSTULES YEAR	Value of the second
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	Г	210	8,633	9,333	32,667	248,267	212
	Кофейный напиток с молоком	Г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	Г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	Фрукты свежие	Г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:		550	18,733	21,233	66,067	529,267	
	Обед							
	Овощи натуральные (помидор)*	Г	100	1,100	0,200	3,800	24,000	148
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	Г	250	7,625	9,350	23,250	163,750	100
	Котлеты рыбные	Г	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Рис с овощами	Г	180	4,800	3,120	52,000	218,400	241
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	Г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	Г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110
	Батон нарезной	Г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого обед:	Г	900	32,015	15,620	127,750	832,050	
	Итого за день:			50,748	36,853	193,817	1 361,317	

	Запеканка из творога с джемом	Г	220	31,06	14,95	45,94	444,400	279
	Чай с лимоном	Γ	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
4 -12 7	Батон нарезной	Г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	439
	Фрукты свежие	Г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:		550	34,409	16,117	78,341	601,000	02
	Обед	100			20,22,	70,511	001,000	
	Салат из свеклы отварной	Г	100	1,500	6,667	8,333	91,667	26
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	Г	250	11,250	6,388	24,625	162,500	113
	Печень говяжья по-строгановски	Г	100	19,500	9,400	7,600	193,000	356/408
	Каша гречневая рассыпчатая	Г	180	10,260	9,360	44,400	303,600	202
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	Г	200	0,60	0,00	9,70	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	Г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110
	Батон нарезной	Г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого обед:	Г	900	48,00	33,16	123,66	941,767	111
	Итого за день:			82,409	49,281	202,000	1 542,767	

3 день	Завтрак	P- "-	1					1
41	Каша рисовая вязкая	Г	210	6,067	6,650	37,800	243,168	217
	Какао с молоком	Г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
7	Батон нарезной	Г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
-	Масло сливочное	Г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
	Фрукты свежие	Г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого завтрак:	Γ	550	12,097	17,920	77,430	535,948	02
	Обед				Name of the last	71,100	333,740	
	Салат витаминный*	Г	100	1,200	5,000	5,500	73,333	- 2
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	Γ	250	6,800	6,500	20,000	125,750	114
	Бефстроганов из отварной говядины	Г	100	15	13	5,000	202	326
	Макароны отварные	Г	180	6,66	5,94	45,46	221,400	256
was made	Сок фруктовый	Г	205	1,025	0,205	20,7	90,3	501
	Хлеб ржано-пшеничный	Г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110
	Батон нарезной	Г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого обед:	Г	905	35,58	31,995	125,660	863,783	111
	Итого за день:			47,672	49,915	203,090	1 399,732	

\*

4 день	Завтрак		1	1 1			, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
	Овощи натуральные (огурец свежий)*	Г	60	0,4	0,06	1;14	-35,6	148
	Омлет натуральный	Г	170	16,698	25,689	4,110	315,973	268 -
40	Батон нарезной	Γ	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Кофейный напиток с молоком	Г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Фрукты свежие	Γ	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	Итого завтрак:	Г	550	22,298	29,029	37,230	541,173	
	Обед						philipade parameter in a	100
	Винегрет овощной	Г	100	1,667	6,167	6,667	88,000	47
	Суп картофельный с рыбой	Γ	250	11,25	10	22,500	137,5	119
	Плов из отварной птицы	Г	280	17,22	11,67	45,000	411,250	375
	Компот из смеси сухофруктов	Γ	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	Г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110
	Батон нарезной	Г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
·	Итого обед:	Г	900	35,627	29,183	123,267	871,750	
	Итого за день:			57,924	58,212	160,497	1 412,923	

5 день	Завтрак							Language and the same
	Макароны отварные с сыром	Г	220	13,006	11,129	34,294	434,824	259
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	Γ	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Фрукты свежие	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	Г	550	15,856	12,499	68,794	595,424	
	Обед		340				a a management	the state of the state of
	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	Г	100	1,750	6,183	9,250	100,000	42
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	Г	250	7,788	10,000	23,750	150,000	95
	Рыба, запеченная под молочным соусом	Γ	140	10,400	6,500	10,700	180,000	312
	Картофельное пюре	Г	180	4,860	7,200	20,440	193,200	377
	Напиток из шиповника	Γ	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	Γ	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110
	Батон нарезной	Γ	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого обед:		940	30,388	31,533	111,440	852,200	
	Итого за день:			46,243	44,033	180,234	1 447,624	

6 день	Завтрак		1			J		1.0
	Каша жидкая молочная кукурузная	Γ	210	6,183	6,533	38,500	238,000	233
	Какао с молоком	Г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
**	Масло сливочное	Γ	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
	Батон нарезной	Г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Фрукты свежие	Г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82
-	Итого завтрак:	Γ	550	13,613	18,103	90,630	579,780	02
	Обед							
	Овощи натуральные (помидор свежий)*	Г	100	1,100	0,200	3,800	24,000	148
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б	Г	250	7,900	7,650	22,500	148,750	129
	Фрикадельки из говядины	Г	100	13,667	12,222	6,667	191,111	54-29м
ate decade	Рис отварной	Г	180	4,440	6,516	56,620	263,160	385
	Кисель плодово-ягодный	Г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	Г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110
	Батон нарезной	Г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого обед:		900	33,40	27,94	147,59	900,02	111
	Итого за день:			47,010	46,042	238,217	1 479,801	
-								

7 день	Завтрак							
- · · · · · · ·	Каша "Дружба"	Г	210	5,833	7,000	28,117	241,500	229
	Кофейный напиток с молоком	Г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	Г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	
	Сыр	Г	15	3,5	4,4	0	53,7	111
4 1 2 2	Фрукты свежие	Г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	75
erie zan. A.	Итого завтрак:		555	14,783	15,070	67,417	508,800	82
	Обед .			1,1,00	20,070	07,417	300,000	
	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом*	Г	100	1,000	8,333	3,500	73,333	18
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	Г	250	7,625	9,350	23,250	163,750	100
	Гуляш из отварной говядины	Г	100	20,000	19,500	3,300	258,000	327
or of the state of	Каша гречневая рассыпчатая	_г_	180	10,260	9,360	44,400	303,600	202
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	Г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	Г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110
	Батон нарезной	Г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	110
	Итого обед:	Г	900	44,375	47,893	113,150	989,683	111
	Итого за день:			59,158	62,963	180,567	1 498,483	
^				Se di				

Завтрак Запеканка творожная со		220	32,728	17 147	42 (10		
сгущенным молоком	Г	220	32,120	17,147	43,612	462,000	
Чай с сахаром	Г	200	0,200	0,100	9,300	THE PERSON NEWSFILM	279
Батон нарезной	Г	30	2,250	0,100		38,000	45
Фрукты свежие	Г	100	0,400	0,400	15,400 9,800	78,600	111
Итого завтрак:	Г	550	35,578	18,517	78,112	44,000	82
Обед			33,370	10,317	/0,112	622,600	
Салат из свеклы с соленым огурцом	Г	100	1,333	6,167	6,167	121,667	31
Уха с крупой	Г	250	7,500	2,500	20,000	01.050	
Биточек из курицы	Г	100	20,000	18,000	11,111	91,250	121
Рагу из овощей	Г	180	3,360	7,680	35,200	284,444	372
Напиток из шиповника	Г	200	0,700	0,300	18,300	153,000	177
Хлеб ржано-пшеничный	Г	40	2,640	0,480	13,600	78,000	496
Батон нарезной	Г	30	2,250	0,870	15,400	72,400	110
Итого обед:	г	900	37,783	35,997	119,778	78,600	111
Итого за день:	14		73,362	54,514	197,890	879,361 1 501,961	
	1			- 1,01.	157,050	1 301,901	

4 000

	Завтрак Кукуруза консервированная	Г	60	1,7		- 122 days		
	Омлет натуральный	Г	170	14,733	2,1	21	40	157
	Какао с молоком	Г	200		22,667	3,627	278,800	268
	Батон нарезной	Γ	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Фрукты свежие	Г	100	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:	-1-	550	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Обед		330	22,033	28,447	56,207	503,200	
	Овощи натуральные (помидор свежий)*	Γ	100	1,100	0,200	3,800	24,000	and the same of the
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	Г	250	7,7875	10,000	23,750	150,000	95
	Азу из говядины "по-Татарски"	Г	280	15,517	14,817		Aug Colors	1 4 4 7 2 2 2 2 2
	Сок фруктовый	Г	205	0,62	0,41	28,680	379,750	364
	Хлеб ржано-пшеничный	Г	40	2,640		33,40	143,500	501
	Батон нарезной	Г	30	2,250	0,480	13,600	72,400	
-	Итого обед:		905	29,909		15,400	78,600	111
	Итого за день:		703	51,943	26,777 55,223	118,630	848,250	
						174,837	1 351,450	

10	Завтрак	T	1	T	T	T	Т	-
день				7.73.1			=	-
	Птица отварная	Г	100	16,200	12,000	0,300	17/ 000	487,874
	Макароны отварные	Г	150	5,55	4,95	29,55	174,000	366
	Кофейный напиток с молоком	Г	200	2,800	2,500	13,600	184,500	256
	Батон нарезной	Г	20	1,500	0,580	10,280	88,000	465
	Фрукты свежие	Γ	100	0,900	0,200	8,100	52,400	111
	Итого завтрак:	Г	570	26,950	20,230	61,830	49,200	82
	Обед			20,550	20,230	01,030	548,100	
	Салат из капусты белокачанной*	Г	100	1,450	6,000	8,400	04.000	
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	Г	250	11,250	6,388	24,625	94,000 162,500	1 113
	Оладьи из печени по-кунцевуски/ Печень говяжья по-строгановски	Г	100	18,889	5,556	15,556	192,222	357
	Рис с овощами	Г	180	4,800	3,120	52,000	210.400	
	Компот из смеси сухофруктов	Г	200	0,600	0,000	20,100	218,400	241
	Хлеб ржано-пшеничный	Γ	40	2,640	0,480	13,600	84,000 72,400	495
	Батон нарезной	Γ	30	2,250	0,870	15,400	78,600	110
	Итого обед:		900	41,879	22,413	149,681	902,122	111
	Итого за день:			68,829	42,643	211,511	1 450,222	

as the first back to the

- 11	Завтрак	1 1		1-1-1	1		and the second s	Maria de la composición della	
день	Завтрак			10.00			and the state of t	in the second	4-18-1-19
день	Каша рисовая вязкая	Γ.	-210	6,067	6,650	37,800	243,168	217	The real of the real Resembles on the
7	Чай с лимоном	Г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459	
	Масло сливочное	Г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79	
	Батон нарезной	Г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111	
	Фрукты свежие	Г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82	**
	Итого завтрак:		550	10,497	15,420	85,630	530,948		
	Обед		20						
	Овощи натуральные (огурец свежий)*	Г	100	0,667	0,100	1,900	11,000	148	-
a	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	Г	250	21,750	8,000	13,863	170,000	104	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	г	130	9,000	5,000	4,430	177,360	299	
	Картофель отварной	Г	180	4,920	9,240	28,480	216,000	152	
	Сок фруктовый	Γ	205	0,21	0,00	24,60	102,500	501	
	Хлеб ржано-пшеничный	Г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110	
	Батон нарезной	Г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111	
	Итого обед:		935	41,432	23,690	102,273	827,860		
	Итого за день:			51,928	39,110	187,903	1 358,808		
q									

12	Завтрак		1 -21		تحد	Special sections		
день	The second second	4100		1	CONTRACTOR OF THE	and a complete a series of	observe statements of	
	Горошек консервированный	Г	60	1,7	2,1	21	-40	157
	Омлет натуральный	Г	170	14,733	22,667	3,627	278,800	268
	Какао с молоком	Г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	r	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Фрукты свежие	Г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	Γ	560	22,383	28,937	63,627	535,400	
	Обед							
	Салат "Степной"	Г	100	1,500	6,000	8,833	71,667	25
	Суп из овощей с фасолью на м/б	Г	250	9,000	8,750	19,338	162,500	117
	Бефстроганов из отварной	Г	100	15	13	5,000	202	326
	говядины	1	*					
	Капуста тушеная	Г	180	4,320	6,000	23,200	123,600	380
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	Г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110
	Батон нарезной	Г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого обед:		900	36,11	35,10	114,37	832,77	
	Итого за день:			58,493	64,037	177,998	1 368,167	
	Итого за 12 дней:					2	17 173,25	
		1		695,72	602,83	308,56		
	Итого среднее за 12 дней						1 431,10	· ·
		4		57,98	50,24	192,38		

растиая категория: 12 лет	БЛЮДА	CE	СЕЗОННЫЕ ЗАМЕНЫ с 01.11.2024										
День недели	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическ ая ценность ккал	Название блюда	Macca		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес кая ценность
								г	r	r	r	г	ккал
Понедельник, 1 неделя	Обед					4	Ju	1	100	1,8	8,8	7,7	11
	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	24,0	Икра кабачковая ДП		1001	1,01	0,01		
Четверг, 1 неделя	Завтрак				HALL STATE	1	The state of the same of the s	1	60	1.7	2.1	- 21	
	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	Горошек зеленый		001	1,7	<u> </u>		
Суббота, 1 неделя	Обед		LAKE						4001	0,85	5,05	2,58	59
	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	24,0	Салат из соленых огурцов с луком		100	0,001	3,031	2,00	- 11 MIL 19
Понедельник, 2 неделя	Обед	pressor and						Lens	100	1,8	- 8,8	7.7	- 11
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	8,3	3,5	73,3	В Икра кабачковая ДП		1001	1,01	0,01	A STATE OF THE STA	Y Y A YOUR
Среда, 2 неделя	Обед	1000	C La la		The Late of the	6 16	1-	·	100	2,8	3.5	35	66
	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	24,0	Горошек зеленый	11 12 3	1001	2,01	0,0		
Пятница, 2 неделя	Обед				1	1 444	N- ×	1	100	0,8	0.2	2,5	14,
	Огурец в нарезке	100	0,7	0,1	1,9	11,0	Огурец соленый		100	0,01	0,2		

Возра	стная категория: 12 ле	БЛЮД	СЕЗОННЫЕ ЗАМЕНЫ с 01.03.2025										
	День недели	Название блюда	Macca	Белки	To gardine	Углеводы	Энергетическ ая ценность	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес кая ценность
			r	r	r	r	ккал		r	the Property	r	<u> </u>	ккал -
		Обед						a diseasa a may a diseasa di basa di b	100	16	10.	9.6	130
	Среда, 1 неделя	Салат Витаминный	100	1,2	5,0	5,5	73,3[0	алат из квашеной капусты	1 100	1,0		400-2016-1-00-E	
	Четверг, 2 неделя	Обед					0.00	Name of the second seco	100	1.6	10.	9.0	136
	четверг, 2 неделя	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	6,0	8,4	94,010	алат из квашеной капусты	100	1,10			-

The second secon