

Приложение №1

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

Возрастная группа питающихся	Прием пищи (трех разовое питание)	Заменяемое блюдо						Вариант замены					
		Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>1 день</b>													
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
<b>2 день</b>													
7-11 лет	Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	Огурец консервированный	60	0,480	0,060	1,500	8,400
12 и старше	Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	5,17	3,00	62,50	Огурец консервированный	100	0,800	0,100	2,500	14,000
<b>3 день</b>													
7-11 лет; 12 лет и старше	Завтрак	Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5	86,7	Яблоко (поштучно)	120	0,480	0,480	11,760	56,400
<b>4 день</b>													
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
<b>5 день</b>													
7-11 лет; 12 лет и старше	Обед	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6	Салат Мозаика	100	2,78	7,33	10,33	117,69
<b>6 день</b>													
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 соленых огурцов с луком	100	0,85	5,05	2,58	59,10
<b>7 день</b>													
7-11 лет; 12 лет и старше	Завтрак	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	Горошек зеленый консервированный	60	1,80	0,12	2,88	17,76
7-11 лет	Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	5,76	81,60
12 и старше	Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,67	10,17	9,67	135,83	Салат из квашеной капусты	100	1,60	10,10	9,60	136,00
<b>10 день</b>													
7-11 лет	Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	Салат Мозаика	60	1,67	4,40	6,20	70,61
12 и старше	Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	5,17	3,00	62,50	Салат Мозаика	100	2,78	7,33	10,33	117,69
<b>11 день</b>													
7-11 лет; 12 лет и старше	Завтрак	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99	Кукуруза консервированная	80	1,76	0,32	9,00	46,40
7-11 лет	Обед	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	Огурец консервированный	60	0,480	0,060	1,500	8,400

*Варфоломеева*

*Яшвина*

12 и старше	Обед	Огурец в нарезке	100	0,83	0,17	2,50	14,17	Огурец консервированный	100	0,800	0,100	2,500	14,000
-------------	------	------------------	-----	------	------	------	-------	-------------------------	-----	-------	-------	-------	--------