



УТВЕРЖДЕНО:  
Н.А.Волкова  
пр. №369-а от 11.11.2022

Изменения в едином примерном двухнедельном  
циклическом меню для обучающихся в организациях, расположенных на  
территории Тульской области

## 2 день, обед

| Салат из свежих помидоров<br>и огурцов | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн.ценность |
|----------------------------------------|-------|-------|------|----------|-------------|
|                                        | 60    | 0,6   | 3,1  | 1,8      | 37,5        |
| Суп гороховый                          | 250   | 8,4   | 5,7  | 20,3     | 166,4       |
| Картофельное пюре                      | 150   | 3,1   | 5,3  | 19,8     | 139,4       |
| Гуляш из говядины                      | 90    | 15,3  | 14,9 | 3,5      | 208,9       |
| Напиток из шиповника                   | 200   | 0,6   | 0,2  | 15,1     | 65,4        |
| батон йодированный                     | 30    | 2,4   | 0,3  | 14,7     | 71,2        |
| Хлеб ржано-пшеничный                   | 30    | 2     | 0,4  | 11,9     | 58,7        |
| Итого за обед                          |       | 32,4  | 29,9 | 87,1     | 747,5       |

| Салат из квашеной капусты | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Эн.ценность |
|---------------------------|-------|-------|-------|----------|-------------|
|                           | 60    | 0,96  | 6,06  | 5,76     | 81,60       |
| Суп гороховый             | 250   | 8,4   | 5,7   | 20,3     | 166,4       |
| Картофельное пюре         | 150   | 3,1   | 5,3   | 19,8     | 139,4       |
| Гуляш из говядины         | 90    | 15,3  | 14,9  | 3,5      | 208,9       |
| Напиток из шиповника      | 200   | 0,6   | 0,2   | 15,1     | 65,4        |
| батон йодированный        | 30    | 2,4   | 0,3   | 14,7     | 71,2        |
| Хлеб ржано-пшеничный      | 30    | 2     | 0,4   | 11,9     | 58,7        |
| Итого за обед             |       | 32,76 | 32,86 | 91,06    | 791,5       |

## 7 день, завтрак

| Помидор в нарезке  | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн.ценность |
|--------------------|-------|-------|------|----------|-------------|
|                    | 60    | 0,7   | 0,1  | 2,3      | 12,8        |
| Омлет с сыром      | 150   | 19    | 25,3 | 3        | 315,8       |
| Чай с сахаром      | 200   | 0,2   | 0    | 6,4      | 26,8        |
| батон йодированный | 30    | 2,4   | 0,3  | 14,7     | 71,2        |
| Апельсин           | 160   | 1,4   | 0,3  | 13       | 60,5        |
| Итого за завтрак   |       | 23,7  | 26   | 39,4     | 487,1       |

| Горошек зеленый<br>консервированный | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Эн.ценность |
|-------------------------------------|-------|-------|-------|----------|-------------|
|                                     | 60    | 1,80  | 0,12  | 2,88     | 17,76       |
| Омлет с сыром                       | 150   | 19    | 25,3  | 3        | 315,8       |
| Чай с сахаром                       | 200   | 0,2   | 0     | 6,4      | 26,8        |
| батон йодированный                  | 30    | 2,4   | 0,3   | 14,7     | 71,2        |
| Апельсин                            | 160   | 1,4   | 0,3   | 13       | 60,5        |
| Итого за завтрак                    |       | 24,8  | 26,02 | 39,98    | 492,06      |

## 10 день, обед

| Салат из свежих помидоров и огурцов | Выход      | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Эн.ценность  |
|-------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|                                     | 60         | 0,6         | 3,1         | 1,8         | 37,5         |
| Суп картофельный с рыбой            | 200        | 8,4         | 2,5         | 14,6        | 114,5        |
| Капуста тушеная с мясом             | 240        | 26,4        | 26,4        | 16          | 407,3        |
| Хлеб ржано-пшеничный                | 30         | 2           | 0,4         | 11,9        | 58,7         |
| Сок абрикосовый                     | 200        | 1           | 0           | 25,4        | 105,6        |
| батон йодированный                  | 30         | 2,4         | 0,3         | 14,7        | 71,2         |
| <b>Итого за обед</b>                | <b>760</b> | <b>40,8</b> | <b>32,7</b> | <b>84,4</b> | <b>794,8</b> |

| Салат Мозаика            | Выход | Белки        | Жиры        | Углеводы    | Эн.ценность   |
|--------------------------|-------|--------------|-------------|-------------|---------------|
|                          | 60    | 1,67         | 4,40        | 6,20        | 70,61         |
| Суп картофельный с рыбой | 200   | 8,4          | 2,5         | 14,6        | 114,5         |
| Капуста тушеная с мясом  | 240   | 26,4         | 26,4        | 16          | 407,3         |
| Хлеб ржано-пшеничный     | 30    | 2            | 0,4         | 11,9        | 58,7          |
| Сок абрикосовый          | 200   | 1            | 0           | 25,4        | 105,6         |
| батон йодированный       | 30    | 2,4          | 0,3         | 14,7        | 71,2          |
| <b>Итого за обед</b>     |       | <b>41,87</b> | <b>34,0</b> | <b>88,8</b> | <b>827,91</b> |

## 11 день, обед

| Огурец в нарезке                         | Выход | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Эн.ценность  |
|------------------------------------------|-------|-------------|-------------|--------------|--------------|
|                                          | 60    | 0,5         | 0,1         | 1,5          | 8,5          |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250   | 5,9         | 7,1         | 12,7         | 138          |
| Рис припущенный                          | 150   | 3,5         | 4,8         | 35           | 196,8        |
| Оладьи из печени по-кунцевски            | 90    | 15,7        | 10,2        | 14           | 210,9        |
| Напиток из шиповника                     | 200   | 0,6         | 0,2         | 15,1         | 65,4         |
| батон йодированный                       | 30    | 2,4         | 0,3         | 14,7         | 71,2         |
| Хлеб ржано-пшеничный                     | 30    | 2           | 0,4         | 11,9         | 58,7         |
| <b>Итого за обед</b>                     |       | <b>30,6</b> | <b>23,1</b> | <b>104,9</b> | <b>749,5</b> |

| Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком | Выход | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Эн.ценность  |
|---------------------------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|--------------|
|                                                         | 60    | 1,04         | 3,71         | 5,55          | 59,7         |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной                | 250   | 5,9          | 7,1          | 12,7          | 138          |
| Рис припущенный                                         | 150   | 3,5          | 4,8          | 35            | 196,8        |
| Оладьи из печени по-кунцевски                           | 90    | 15,7         | 10,2         | 14            | 210,9        |
| Напиток из шиповника                                    | 200   | 0,6          | 0,2          | 15,1          | 65,4         |
| батон йодированный                                      | 30    | 2,4          | 0,3          | 14,7          | 71,2         |
| Хлеб ржано-пшеничный                                    | 30    | 2            | 0,4          | 11,9          | 58,7         |
| <b>Итого за обед</b>                                    |       | <b>31,14</b> | <b>26,71</b> | <b>108,95</b> | <b>800,7</b> |