

**«Согласовано»**

*Директор*  
*МОУ СОШ № 2 Талдома*



**«Утверждаю»**

Генеральный директор  
ООО «Территория Вкуса»



**Примерное десятидневное меню  
для воспитанников школьных  
образовательных учреждений  
г. Талдома и Талдомского района**

**11-18**

**2016г.**

Примерное 10-ти дневное меню Школа

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:								
1	Каша "Дружба" молочная	200	5,644	6,765	23,190	174,270	1,690	Здобнов А.И. 2008 табл.8
2	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	63,100	0,000	Тутельян В.А.2014 рец.6
3	Кондитерское изделие	20	1,500	2,360	14,980	83,400	0,000	
4	Какао с молоком	200	3,845	4,065	15,763	109,135	1,560	Здобнов А.И. 2008 рец. 959
Обед:								
1	Кабачковая икра	60	0,845	4,061	8,473	71,830	3,250	Здобнов А.И.2009 Рец.50
2	Щи из свежей капусты на к/б	250/7	3,977	3,146	30,266	114,359	51,077	Здобнов А.И.2009 рец.187
3	Суфле куриное с соусом	80	24,392	25,822	4,727	263,052	3,116	Тутельян В.А.2014 рец.310
4	Рис отварной	120	2,832	3,300	29,652	158,440	0,000	Тутельян В.А.2014 рец.314
5	Чай	200	0,000	0,000	9,998	32,912	0,000	Тутельян В.А.2014 рец.392
На день:								
1	Хлеб пшеничный	120	6,546	1,800	30,600	156,000	0,000	
2	Хлеб ржаной	72	2,970	0,540	17,820	78,300	0,000	
3	Соль	4,2	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
4	Аскорбиновая кислота на 14 дней	0,6	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Итого за 1-ый день:			52,631	59,109	185,599	1304,798	60,693	

## Примерное 10-ти дневное меню Школа

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:								
1	Омлет натуральный	130	8,397	11,139	4,825	129,139	0,281	Здобнов А.И.2008 рец.438
2	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	63,100	0,000	Тутельян В.А.2014 рец.6
3	Чай	200	0,000	0,000	9,998	32,912	0,000	Тутельян В.А.2014 рец.392
Обед:								
1	Салат из квашеной капусты	60	1,092	4,069	6,406	65,080	7,280	Здобнов А.И. 2008 рец.81
2	Суп из овощей с мясом и сметаной	250/5	7,442	9,9634	17,9518	152,658	27,87	Здобнов А.И. 2008 рец.197
3	Котлета рыбная с соусом	80	17,475	4,537	7,085	135,220	1,295	Здобнов А.И.2008 рец.510
4	Картофель отварной	180	4,78	4,573	38,696	169,010	47,400	Здобнов А.И.2009 рец.296
5	Компот из сухофруктов	200	0,345	0,000	19,285	69,700	0,300	Здобнов А.И.2009 рец.867
6	Фрукты свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000	
На день:								
1	Хлеб пшеничный	120	6,546	1,800	30,600	156,000	0,000	
2	Хлеб ржаной	72	2,970	0,540	17,820	78,300	0,000	
3	Соль	4,2	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Итого за 2-ой день:			49,527	44,271	162,597	1098,119	94,426	

## Приложение №1 к договору

## СанПиН 2.4.3.1404-04 Приложение №1

## Примерное 10-ти дневное меню Школы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептура
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:								
1	Пудинг творожный с соусом яблочным	140/20	19,928	13,140	20,194	276,723	0,990	Здобнов А.И.2008 рец.467
2	Колбаса в/к	25	2,688	4,662	0,315	53,970	0,000	Тутельян В.А.2014 рец.6
3	Какао с молоком	200	3,845	4,065	15,763	109,135	1,560	Здобнов А.И. 2008 рец. 959
Обед:								
1	Винегрет овощной	60	0,449	0,064	1,220	7,062	4,494	Здобнов А.И.2009 рец.850
2	Суп картофельный с мак. изд.	250	9,442	3,477	38,869	205,749	18,925	Здобнов А.И.2008 рец.206
3	Голубцы ленивые	200	27,098	18,643	52,605	345,511	111,695	Тутельян В.А.2010 рец.298
4	Чай	200	0,000	0,000	9,998	32,912	0,000	Тутельян В.А.2014 рец.392
На день:								
1	Хлеб пшеничный	120	6,546	1,800	30,600	156,000	0,000	
2	Хлеб ржаной	72	2,970	0,540	17,820	78,300	0,000	
3	Соль	4,2	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Итого за 3-ий день:			72,965	46,390	187,383	1265,362	137,664	

## Примерное 10-ти дневное меню Школа

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:								
1	Каша рисовая молочная	200	5,192	6,980	26,842	188,312	1,560	Здобнов А.И.2008 рец.Т.8
2	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	63,100	0,000	Тутельян В.А.2014 рец.6
3	Чай	200	0,001	0,000	10,012	32,968	0,000	Тутельян В.А.2014 рец.392
4	Фрукты свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000	
Обед:								
1	Салат из свеклы отварной	60	0,693	0,126	2,394	15,120	15,750	Здобнов А.И.2009 рец.88
2	Рассольник с курами и сметаной	250	3,675	3,718	23,498	131,159	21,877	Здобнов А.И. 2008 рец.197
3	Гуляш из сердца	70	16,191	22,331	5,464	244,196	2,600	Тутельян В.А.2014 рец.277
4	Каша гречневая	120	4,344	3,455	22,439	109,330	0,000	Здобнов А.И. 2009 рец.378
5	Компот из свежих фруктов	200	0,088	0,000	14,120	49,700	2,200	Здобнов А.И.2009 рец.867
На день:								
1	Хлеб пшеничный	120	6,546	1,800	30,600	156,000	0,000	
2	Хлеб ржаной	72	2,970	0,540	17,820	78,300	0,000	
3	Соль	4,2	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Итого за 4-ый день:			40,180	46,600	163,119	1115,185	53,987	

## Приложение №1 к договору

## СанПин 2.4.5.2409-08 Приложение №2

## Примерное 10-ти дневное меню Школа

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:								
1	Каша гречневая молочная	200	6,494	7,135	23,140	163,270	1,690	Здобнов А.И.2009 рец.384
2	Сыр порционно	10	2,560	2,610	0,000	34,300	0,070	Тутельян В.А. 2014 рец.7
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,690	4,074	16,015	109,660	1,560	Здобнов А.И.2008 рец.958
Обед:								
1	Огурец соленый	60	1,185	3,072	11,565	42,420	28,050	Здобнов А.И.2009 рец.50
2	Суп рыбный	250	12,425	5,364	27,941	190,970	26,950	Тутельян В.А.2014 рец.87
3	Шницель мясной с соусом	80	18,427	18,863	20,216	275,590	5,700	Здобнов А.И.2009 рец.607
4	Картофельное пюре	150	4,510	5,305	30,815	153,950	36,390	Здобнов А.И. 2009 рец.229
5	Кисель	200	0,000	0,000	9,579	33,560	0,180	Тутельян В.А.2014 рец.378
На день:								
1	Хлеб пшеничный	120	6,546	1,800	30,600	156,000	0,000	
2	Хлеб ржаной	72	2,970	0,540	17,820	78,300	0,000	
3	Соль	4,2	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Итого за 5-ый день:			58,807	48,763	187,691	1238,020	100,590	

## Примерное 10-ти дневное меню Школа

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:								
1	Каша манная молочная	200	5,854	6,535	23,800	172,370	1,690	Здобнов А.И. 2008 табл.8
2	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	63,100	0,000	Тутельян В.А.2014 рец.6
3	Какао с молоком	200	3,845	4,065	15,763	109,135	1,560	Здобнов А.И. 2008 рец. 959
4	Кондитерское изделие	20	1,500	2,360	14,980	83,400	0,000	
Обед:								
1	Кабачковая икра	60	0,845	4,061	8,473	71,830	3,250	Здобнов А.И.2009 Рец.50
2	Суп "Крестьянский" со смет.	250	3,302	4,837	22,766	116,419	37,045	Здобнов А.И.2009 рец.201
3	Суфле из рыбы	70	18,057	11,141	4,574	180,155	0,776	Тутельян В.А.2014 рец.268
4	Макароны отварные	120	4,764	3,591	38,627	172,043	0,000	Здобнов А.И.2009 рец.414
5	Чай	200	0,001	0,000	10,012	32,968	0,000	Тутельян В.А.2014 рец.392
6	Фрукты свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000	
На день:								
1	Хлеб пшеничный	120	6,546	1,800	30,600	156,000	0,000	
2	Хлеб ржаной	72	2,970	0,540	17,820	78,300	0,000	
3	Соль	4,2	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Итого за 6-ой день:			48,164	46,580	197,345	1282,720	54,321	

## Приложение №1 к договору

## СанПиН 2.4.5.2409-08 Приложение №2

## Примерное 10-ти дневное меню Школа

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:								
1	Запеканка творожная с соусом ягодным	140	21,511	14,307	29,914	328,815	2,338	Тутельян В.А.2010 стр.125
2	Сыр порционно	10	2,560	2,610	0,000	34,300	0,070	Тутельян В.А. 2014 рец.7
3	Чай	200	0,001	0,000	10,012	32,968	0,000	Тутельян В.А.2014 рец.392
Обед:								
1	Салат из квашеной капусты	60	1,092	4,069	6,406	65,080	7,280	Здобнов А.И. 2008 рец.81
2	Борщ с мясом и сметаной	250/7	3,302	4,837	22,766	116,419	37,045	Здобнов А.И.2009 рец.171
3	Гуляш из отварного мяса	70	16,191	22,331	5,464	244,196	2,600	ТутельянВ.А.2014 рец.277
4	Рис отварной	120	2,832	3,300	29,652	158,440	0,000	Тутельян В.А.2014 рец.314
5	Компот из сухофруктов	200	0,345	0,000	19,285	69,700	0,300	Здобнов А.И.2009 рец.867
На день:								
1	Хлеб пшеничный	120	6,546	1,800	30,600	156,000	0,000	
2	Хлеб ржаной	72	2,970	0,540	17,820	78,300	0,000	
3	Соль	4,2	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Итого за 7-ой день:			57,350	53,793	171,919	1284,218	49,633	

## Примерное 10-ти дневное меню Школа

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:								
1	Каша пшеничная молочная	200	5,854	6,535	23,800	172,370	1,690	Здобнов А.И. 2008 табл.8
2	Кольбаса в/к	25	2,688	4,662	0,315	53,970	0,000	Тутельян В.А.2014 рец.6
3	Какао с молоком	200	3,845	4,065	15,763	109,135	1,560	Здобнов А.И. 2008 рец. 959
Обед:								
1	Винегрет овощной	60	0,449	0,064	1,220	7,062	4,494	Здобнов А.И.2009 рец.850
2	Суп гороховый с курицей	250	9,442	3,477	38,869	205,749	18,925	Здобнов А.И.2008 рец.206
3	Сосиска отварная	55	6,720	13,440	0,000	150,080	0,000	Тутельян В.А.2014 рец.275
4	Макароны отварные	120	4,764	3,591	38,627	172,043	0,000	Здобнов А.И.2009 рец.414
5	Чай	200	0,001	0,000	10,012	32,968	0,000	Тутельян В.А.2014 рец.392
6	Фрукты свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000	
На день:								
1	Хлеб пшеничный	120	6,546	1,800	30,600	156,000	0,000	
2	Хлеб ржаной	72	2,970	0,540	17,820	78,300	0,000	
3	Соль	4,2	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Итого за 8-ой день:			43,679	38,573	186,825	1184,677	36,669	

## Примерное 10-ти дневное меню Школа

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:								
1	Каша геркулесовая молочная	200	5,994	7,535	19,140	167,770	1,690	Здобнов А.И. 2008 рец.390
2	Сыр порционнo	10	2,560	2,610	0,000	34,300	0,070	Тутельян В.А. 2014 рец.7
3	Чай	200	0,001	0,000	10,012	32,968	0,000	Тутельян В.А.2014 рец.392
Обед:								
1	Огурец соленый	60	1,185	3,072	11,565	42,420	28,050	Здобнов А.И.2009 рец.50
2	Суп "Полевой"	250	2,906	5,597	20,512	129,345	21,825	Тутельян В.А.2012 рец.205
3	Суфле куриное с соусом	80	24,392	25,822	4,727	263,052	3,116	Тутельян В.А.2014 рец.310
4	Картофельное пюре	150	4,510	5,305	30,815	153,950	36,390	Здобнов А.И. 2009 рец.229
5	Компот из сухофруктов	200	0,345	0,000	19,285	69,700	0,300	Здобнов А.И.2009 рец.867
На день:								
1	Хлеб пшеничный	120	6,546	1,800	30,600	156,000	0,000	
2	Хлеб ржаной	72	2,970	0,540	17,820	78,300	0,000	
3	Соль	4,2	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Итого за 9-ый день:			51,41	52,28	164,48	1127,81	91,44	

## Примерное 10-ти дневное меню Школа

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:								
1	Макароны отварные с сыром	120	7,719	7,265	28,932	187,427	0,113	Тутельян В.А.2012 рец.206
2	Сыр порционно	10	2,560	2,610	0,000	34,300	0,070	Тутельян В.А. 2014 рец.7
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,690	4,074	16,015	109,660	1,560	Здобнов А.И.2008 рец.958
4	Фрукты свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000	
Обед:								
1	Салат из свеклы отварной	60	0,693	0,126	2,394	15,120	15,750	Здобнов А.И.2009 рец.88
2	Суп фасолевый с курами	250	2,504	5,455	18,061	117,140	23,000	Тутельян В.А.2012 рец.81
3	Печень по-строгановски	60	9,850	6,260	5,465	115,947	18,830	Здобнов А.И.2009 рец.582
4	Рис отварной	120	2,832	3,300	29,652	158,440	0,000	Тутельян В.А.2014 рец.314
5	Кисель	200	0,000	0,000	9,579	33,560	0,180	Тутельян В.А.2014 рец.378
На день:								
1	Хлеб пшеничный	120	6,546	1,800	30,600	156,000	0,000	
2	Хлеб ржаной	72	2,970	0,540	17,820	78,300	0,000	
3	Соль	4,2	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Итого за 10-ый день:			39,763	31,830	168,318	1052,894	69,503	