

«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 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 | 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 | |

| 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 | |