

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ  
«Темкинская СШ»  
Темкинского района  
Смоленской области



«09» *сентября* 2021 г.

## Меню

на обеспечение горячим питанием (одноразовым) обучающихся

**МБОУ "Темкинская СШ" Темкинского района Смоленской области**  
**(в соответствии с п.8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)**

| Прием пищи    | Наименование блюда                        | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность, ккал. | № рецептуры |
|---------------|---|-----------|------------------|-------|----------|--------------------------------|-------------|
|               |   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                |             |
| <b>ДЕНЬ 1</b> | Колбаса молочная отварная                 | 50        | 8,03             | 19,1  | 16,68    | 200,00                         | ГОСТ        |
|               | Гречка отварная со сливочным маслом       | 150       | 7,46             | 5,61  | 35,84    | 230,45                         | 297/2004    |
|               | Чай с сахаром и лимоном                   | 200/15/7  | 0,3              | 0,0   | 15,2     | 60,0                           | 686/2004    |
|               | Хлеб ржаной                               | 50        | 2,77             | 0,5   | 16,03    | 87,0                           | ГОСТ        |
| <b>ДЕНЬ 2</b> | <b>ИТОГО:</b>                             |           | 18,56            | 25,21 | 83,75    | 577,45                         |             |
|               | Суп картофельный с рыбными консервами     | 250/25    | 17,93            | 4,9   | 20,67    | 156,0                          | 62/2004     |
|               | Кондитерское изделие                      | 40        | 1,6              | 12,2  | 16,6     | 216,0                          | ГОСТ        |
|               | Кисель                                    | 200       | 0,1              | 0,0   | 30,7     | 124,0                          | 648/2004    |
| <b>ДЕНЬ 3</b> | Хлеб ржаной                               | 50        | 2,77             | 0,5   | 16,03    | 87,0                           | ГОСТ        |
|               | <b>ИТОГО:</b>                             |           | 22,4             | 17,6  | 84,0     | 583,0                          |             |
|               | Суп молочный рисовый                      | 250       | 10,7             | 9,45  | 42,74    | 266,28                         | 161/2004    |
|               | Масло сливочное порционно                 | 10        | 5,0              | 9,1   | 3,0      | 180,0                          | ГОСТ        |
| <b>ДЕНЬ 4</b> | Чай с сахаром                             | 200/15    | 0,2              | 0,0   | 14,0     | 28,0                           | 685/2004    |
|               | Хлеб пшеничный                            | 50        | 3,8              | 0,45  | 24,9     | 113,22                         | ГОСТ        |
|               | <b>ИТОГО:</b>                             |           | 19,7             | 19,0  | 84,64    | 587,5                          |             |
|               | Котлета рубленая из птицы                 | 80        | 9,70             | 10,92 | 18,56    | 226,0                          | 495/2004    |
| <b>ДЕНЬ 5</b> | Картофельное пюре со сливочным маслом     | 200/10    | 4,83             | 9,4   | 33,96    | 214,0                          | 205/2004    |
|               | Чай с сахаром и лимоном                   | 200/15/7  | 0,3              | 0,0   | 15,2     | 60,0                           | 686/2004    |
|               | Хлеб ржаной                               | 50        | 2,77             | 0,5   | 16,03    | 87,0                           | ГОСТ        |
|               | <b>ИТОГО:</b>                             |           | 17,6             | 20,82 | 83,75    | 587,0                          |             |
| <b>ДЕНЬ 6</b> | Запеканка из творога со стужённым молоком | 100/25    | 15,1             | 16,65 | 27,3     | 265,0                          | 366/2004    |
|               | Компот из сухофруктов                     | 200       | 0,4              | 0,0   | 31,8     | 179,0                          | 639/2004    |
|               | Хлеб пшеничный                            | 50        | 3,8              | 0,45  | 24,9     | 113,22                         | ГОСТ        |
|               | <b>ИТОГО:</b>                             |           | 19,3             | 17,1  | 84,0     | 557,22                         |             |
| <b>ДЕНЬ 6</b> | Союска молочная                           | 50        | 6,23             | 11,2  | 0,97     | 166,0                          | ГОСТ        |

|                |  |          |  |       |       |       |        |          |
|----------------|--|----------|--|-------|-------|-------|--------|----------|
|                | отварная                                     | 200/10   |  | 10,9  | 8,1   | 52,5  | 250,0  | 309/2007 |
|                | Макаронь отварные со сливочным маслом        | 200/10   |  | 10,9  | 8,1   | 52,5  | 250,0  | 309/2007 |
|                | Чай с сахаром                                | 200/15   |  | 0,2   | 0,0   | 14,0  | 28,0   | 685/2004 |
|                | Хлеб ржаной                                  | 50       |  | 2,77  | 0,5   | 16,03 | 87,0   | ГОСТ     |
|                | <b>ИТОГО:</b>                                |          |  | 20,1  | 19,8  | 83,5  | 531,0  |          |
| <b>ДЕНЬ 7</b>  | Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной | 250/25/5 |  | 16,83 | 6,9   | 9,73  | 128,0  | 109/2004 |
|                | Кондитерское изделие                         | 40       |  | 1,6   | 12,2  | 25,0  | 151,0  | ГОСТ     |
|                | Компот из сухофруктов                        | 200      |  | 0,4   | 0,0   | 31,8  | 179,0  | 631/2004 |
|                | Хлеб ржаной                                  | 50       |  | 2,77  | 0,5   | 16,03 | 87,0   | ГОСТ     |
|                | <b>ИТОГО:</b>                                |          |  | 21,6  | 19,6  | 82,56 | 545,0  |          |
| <b>ДЕНЬ 8</b>  | Суп молочный вермишелевый                    | 250      |  | 10,1  | 13,7  | 36,6  | 271,0  | 160/2004 |
|                | Кофейный напиток                             | 200      |  | 1,5   | 1,6   | 22,3  | 109,0  | 692/2004 |
|                | Сыр порционно                                | 15       |  | 3,9   | 4,0   | 0,0   | 53,0   | ГОСТ     |
|                | Хлеб пшеничный                               | 50       |  | 3,8   | 0,45  | 24,9  | 113,22 | ГОСТ     |
|                | <b>ИТОГО:</b>                                |          |  | 19,3  | 19,75 | 83,8  | 546,22 |          |
| <b>ДЕНЬ 9</b>  | Салат из свежих овощей                       | 100      |  | 1,14  | 5,2   | 4,07  | 64,0   | ТТК      |
|                | Рыба жареная                                 | 115      |  | 11,99 | 3,22  | 22,15 | 252,0  | ТТК      |
|                | Картофельное пюре со сливочным маслом        | 200/10   |  | 4,3   | 12,3  | 27,5  | 198,0  | 205/2004 |
|                | Чай с сахаром                                | 200/15   |  | 0,2   | 0,0   | 14,0  | 28,0   | 685/2004 |
|                | Хлеб ржаной                                  | 50       |  | 2,77  | 0,5   | 16,03 | 87,0   | ГОСТ     |
|                | <b>ИТОГО:</b>                                |          |  | 20,4  | 21,22 | 83,75 | 629,0  |          |
| <b>ДЕНЬ 10</b> | Каша манная молочная                         | 150/7    |  | 2,27  | 10,8  | 18,0  | 100,0  | 328/2004 |
|                | Булка домашняя                               | 100      |  | 7,5   | 3,2   | 40,88 | 294,0  | 769/2004 |
|                | Какао с молоком                              | 200      |  | 3,87  | 3,0   | 15,07 | 150,0  | 693/2004 |
|                | Фрукты (яблоко)                              | 100      |  | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47,0   |          |
|                | <b>ИТОГО:</b>                                |          |  | 14,04 | 17,4  | 83,75 | 591,0  |          |
| <b>ДЕНЬ 11</b> | Колбаса молочная отварная                    | 50       |  | 8,03  | 19,1  | 16,68 | 200,0  | ГОСТ     |
|                | Гречка отварная со сливочным маслом          | 150      |  | 7,46  | 5,61  | 35,84 | 230,45 | 297/2004 |
|                | Чай с сахаром и лимоном                      | 200/15/7 |  | 0,3   | 0,0   | 15,2  | 60,0   | 686/2004 |

|                |   |          |  |       |       |       |        |          |
|----------------|---|----------|--|-------|-------|-------|--------|----------|
|                | Хлеб ржаной                             | 50       |  | 2,77  | 0,5   | 16,03 | 87,0   | ГОСТ     |
| <b>ДЕНЬ 12</b> | <b>ИТОГО:</b>                           |          |  | 18,56 | 25,21 | 83,75 | 577,45 |          |
|                | Гуляш из курицы                         | 50/50    |  | 13,7  | 14,6  | 2,8   | 158,0  | 437/2004 |
|                | Макаронные отварные со сливочным маслом | 200/10   |  | 10,9  | 8,1   | 52,5  | 250,0  | 274/1994 |
| <b>ДЕНЬ 13</b> | Компот из свежих фруктов                | 200      |  | 0,6   | 0,0   | 26,6  | 102,0  | 631/2004 |
|                | Хлеб ржаной                             | 50       |  | 2,77  | 0,5   | 16,03 | 87,0   | ГОСТ     |
|                | <b>ИТОГО:</b>                           |          |  | 25,2  | 23,2  | 97,93 | 597,0  |          |
| <b>ДЕНЬ 14</b> | Каша пшеничная молочная                 | 200/10   |  | 8,8   | 10,0  | 41,8  | 273,7  | 302/2004 |
|                | Масло сливочное порционно               | 10       |  | 5,0   | 9,1   | 3,0   | 180,0  | ГОСТ     |
|                | Чай с сахаром                           | 200/15   |  | 0,2   | 0,0   | 14,0  | 28,0   | 685/2004 |
| <b>ДЕНЬ 15</b> | Хлеб пшеничный                          | 50       |  | 3,8   | 0,45  | 24,9  | 113,22 | ГОСТ     |
|                | <b>ИТОГО:</b>                           |          |  | 17,8  | 19,55 | 83,7  | 594,92 |          |
|                | Котлета рубленая из птицы               | 80       |  | 9,70  | 10,92 | 18,56 | 226,0  | 495/2004 |
| <b>ДЕНЬ 16</b> | Рис отварной со сливочным маслом        | 200/10   |  | 5,07  | 8,08  | 33,71 | 204,0  | 465/1994 |
|                | Чай с сахаром с лимоном                 | 200/15/7 |  | 0,3   | 0,0   | 15,2  | 60,0   | 686/2004 |
|                | Хлеб ржаной                             | 50       |  | 2,77  | 0,5   | 16,03 | 87,0   | ГОСТ     |
| <b>ДЕНЬ 17</b> | <b>ИТОГО:</b>                           |          |  | 17,84 | 19,5  | 83,5  | 577,0  |          |
|                | Овощи порционно                         | 50       |  | 0,6   | 0,1   | 1,9   | 12,0   |          |
|                | Картофель тушеный с курицей             | 200/50   |  | 17,12 | 19,23 | 27,85 | 364,0  | 216/2004 |
| <b>ДЕНЬ 18</b> | Кисель                                  | 200      |  | 0,1   | 0,0   | 30,7  | 124,0  | 648/2004 |
|                | Хлеб ржаной                             |          |  | 2,77  | 0,5   | 16,03 | 87,0   | ГОСТ     |
|                | <b>ИТОГО:</b>                           |          |  | 20,59 | 19,83 | 76,48 | 587,0  |          |
|                | <b>Среднее значение за период:</b>      |          |  | 19,53 | 20,32 | 84,19 | 577,90 |          |

Примечание:

1. согласно п. 8.1.6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.

Составила:  
зав. производством школьной столовой:

 /М.В. Иванова/