

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

« 15 » 05 2023г.

«Согласовано»

Директор МБОУ Школа № 166 г. о. Самара

Ирина № 166  
г.о. Самара

« 15 » 05 2023 г.

Основное восемнадцатидневное меню рациона питания детей,  
находящихся в лагере дневного пребывания,  
в летний оздоровительный период 2023 г.  
Возрастная группа с 12 лет и старше

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий  
для питания школьников (М. П. Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Пришкольные лагеря дневного пребывания с 12 лет и старше**

		1 день		2 день		3 день								
Завтрак	Масло порционно	10		"Колбаски" куриные с томатным соусом	100	Масло порционно	10							
	Ветчина порционно	25		Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	Яйцо вареное	40							
	Макаронные изделия отварные с сыром .	180/20/6			Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	250/10						
	Чай с сахаром.	200/11				Батон пшеничный.	60	Чай с сахаром.	200/11					
	Батон пшеничный	30					Суп картофельный с вермишелью и цыплятами и укропом.	12,5/250/1	Филе индейки тушеное с томатным соусом	100				
	Апельсин (нарезка).	80						Кисель	200	Пюре гороховое с огурцом консервированным	180			
Обед	Суп картофельный с рисом, цыплятами с укропом	12,5/250/1	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной и зеленью						10/250/5/1	Напиток из плодов шиповника.	200			
	Ёжики мясные с томатным соусом	110		Плов с мясом и огурцом свежим порционно.					280		Напиток из апельсинов.	200		
	Картофельное пюре с маслом и огурцом свежим.	180			Хлеб пшеничный				60			Хлеб пшеничный	60	
	Напиток из плодов шиповника.	200				Хлеб ржаной .			30				Хлеб ржаной .	30
	Хлеб пшеничный	60					Витушка с изюмом.		150					Десерт " Нежность "
	Хлеб ржаной .	30						Сок в ассортименте	200					
Полдник	Крендель "Сахарный".	150												
	Молоко кипячёное	200												

		4 день		5 день		6 день								
Завтрак	Масло порционно	10		Сосиска отварная	55	Сыр порционно.	20							
	Вареники из творога со сгущенным молоком	200/20		Омлет натуральный с маслом сливочным	150	Каша Дружба вязкая молочная со сливочным маслом	250/10							
	Чай со смородиной	200			Чай с сахаром.	200/11	Чай с молоком и сахаром	200/11						
	Батон пшеничный	30				Батон пшеничный.	40	Батон пшеничный.	60					
	Яблоко свежее (нарезка)	100					Апельсин (нарезка)	100	Суп картофельный с горохом и цыпленком и укропом	12,5/250/1				
	Обед	Борщ с капустой, картофелем и фасолью со сметаной и укропом.						250/5/1		Суп картофельный с пшеном, горбушей и укропом.	15/250/1	Шашлычок куриный с отварным картофелем и свежим огурцом.	280	
Рыба запечённая со сметанным соусом.		100	Бефстроганов из сердца					100			Напиток из лимона		200	
Рис отварной с маслом и томатом свежим		180		Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом консервированным				180					Хлеб пшеничный	60
Компот из сухофруктов.		200			Напиток из плодов шиповника.			200						Хлеб ржаной .
Хлеб пшеничный		60				Хлеб пшеничный		60						
Хлеб ржаной .		30					Хлеб ржаной .	30						
Полдник	Оладьи с повидлом.	150/15												
	Напиток кисломолочный Ряженка	200	Плюшка " Московская" .								150			
				Молоко кипячёное	200			Сок в ассортименте	200					

		7 день		8 день		9 день		
Завтрак	Масло порционно	10	Каша кукурузная вязкая молочная со сливочным маслом.	250/5	Тефтели из мяса с томатным соусом	90		
	Макаронные изделия отварные с сыром .	180/20/6		Чай с сахаром.		200/11	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180
	Какао напиток с молоком.	200		Слойка с сыром и ветчиной		85	Чай со смородиной	200
	Батон пшеничный	30					Батон пшеничный.	60
	Яблоко свежее ( нарезка )	110					Апельсин (нарезка)	70
Обед	Солянка домашняя со сметаной и зеленью.	250/5/1	Суп картофельный с клёцками, цыплятами и зеленью.	12,5/250/1	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и укропом.	10/250/5/1		
	Биточки "Школьные" с соусом томатным	100	Котлеты рубленные из цыплят с соусом томатным .	110	Рыба запечёная с картофелем со сметанным соусом.	280		
	Рис отварной с маслом и томатом свежим	180	Картофельное пюре с маслом и огурцом свежим.	180	Напиток из плодов шиповника.	200		
	Напиток клюквенный Школьный	200	Компот из сухофруктов.	200	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	Хлеб ржаной .	30		
	Хлеб ржаной .	30	Хлеб ржаной .	30				
Полдник	Круассан с конфитюром.	140	Оладьи со сгущённым молоком	150/20	Крендель "Сахарный".	150		
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	Сок в ассортименте	200	Напиток кисломолочный Ряженка	200		

		10 день		11 день		12 день		
Завтрак	Ветчина порционно .	35	Масло порционно	10	Сыр порционно	10		
	Омлет натуральный с маслом сливочным и зелёным горошком	135		Филе индейки тушеное с томатным соусом		100	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом .	250/10
	Чай с сахаром.	200/11		Рис отварной с маслом .		180	Чай с сахаром.	200/11
	Батон пшеничный.	60		Чай с молоком и сахаром		200/11	Батон пшеничный	30
	Банан нарезка	110		Батон пшеничный.		60	Яблоко свежее (нарезка) .	80
Обед	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной и зеленью	10/250/5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100		
	Азу с мясом	280	Оладьи из печени с томатным соусом.	105	Суп картофельный с фасолью консервированной, цыпленком и укропом	12,5/250/1		
	Напиток из черной смородины.	200	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	180	Сарделька отварная с соусом томатным	100		
	Хлеб пшеничный	60	Напиток из апельсинов.	200	Рис отварной с маслом .	180		
	Хлеб ржаной .	30	Хлеб пшеничный	60	Компот из сухофруктов.	200		
			Хлеб ржаной .	30	Хлеб пшеничный	60		
Полдник	Коврижка медовая "Пчелка Жу-Жу"	150	Плюшка " Московская" .	150	Хлеб ржаной .	30		
	Кисель	200	Сок в ассортименте	200	Рожок с повидлом.	150		
					Чай со смородиной	200		

13 день			14 день		15 день	
Завтрак	"Колбаски" куриные с томатным соусом	100	Масло порционно	10	Масло порционно	10
	Макаронные изделия отварные с маслом и икрой кабачковой.	200	Запеканка из творога с рисом и сгущённым молоком	150/15	Плов из птицы с огурцом консервированным .	280
	Какао напиток с молоком.	200	Чай с сахаром.	200/11	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5
	Батон пшеничный.	60	Батон пшеничный	30	Батон пшеничный.	60
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	Помидор свежий порционно	100	Салат из белокочанной капусты с морковью	100
	Мясо духовое, огурец свежий.	280	Суп картофельный с клецками, фрикадельками из птицы и укропом	15/250/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1
	Напиток из вишни..	200	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом .	100	Рыба запечённая с картофелем со сметанным соусом.	280
	Хлеб пшеничный	60	Пюре гороховое с маслом сливочным.	180	Кисель	200
	Хлеб ржаной .	30	Напиток из плодов шиповника.	200	Хлеб пшеничный	60
			Хлеб пшеничный	60	Хлеб ржаной .	30
		Хлеб ржаной .	30			
Полдник	Витушка с изюмом.	150	Гребешок " Школьный" .	150	Крендель "Сахарный"	150
	Сок в ассортименте	200	Напиток кисломолочный Кефир	200	Напиток из черной смородины.	200

16 день			17 день		18 день	
Завтрак	Масло порционно	10	Ветчина порционно.	20	Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом свежим	280
	"Гнездышки" куриные с соусом томатным	100	Макаронные изделия отварные с сыром .	180/20/6	Чай с сахаром.	200/11
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	Кисель	200	Батон пшеничный.	60
	Чай с молоком и сахаром	200/11	Батон пшеничный.	60		
	Батон пшеничный.	60	Банан нарезка.	90		
Обед	Суп картофельный с пшеном и горбушей, с укропом	20/250/1	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	250/5/1	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1
	Гуляш из отварного мяса	100	Сливочная индюшка с соусом.	105	Пельмени мясные отварные с маслом .	280
	Пюре гороховое с огурцом консервированным	180	Картофельное пюре с маслом и томатом свежим.	180	Напиток из апельсинов.	200
	Напиток клюквенный Школьный	200	Компот из сухофруктов.	200	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	Хлеб ржаной	40
	Хлеб ржаной .	30	Хлеб ржаной .	30		
Полдник	Булочка "Плетёнка".	150	Десерт "Нежность".	150	Ватрушка с творогом .	150
	Сок в ассортименте	200	Чай с сахаром.	200/11	Сок в ассортименте	200