

«Утверждаю»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района

Г. Н. Аврискина

« 15 » 2023г.

«Согласовано»

Директор МБОУ Школа № 166 г. о. Самара

МБОУ
Школа № 166
г. о. Самара

« 15 » 2023 г.

Основное восемнадцатидневное меню рациона питания детей,
находящихся в лагере дневного пребывания,
в летний оздоровительный период 2023 г.
Возрастная группа с 7 до 11 лет

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 7 до 11 лет

		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.	150/15/5		Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным	200/10
	Чай с сахаром.	200/11		Батон пшеничный	30	Чай с сахаром.	200/11
	Апельсин (нарезка).	80				Батон пшеничный	30
	Батон пшеничный	30					
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	Суп картофельный с вермишелью и цыплятами и укропом.	12,5/250/1
	Ёжики мясные с томатным соусом	110		Плов с мясом и томатом свежим порционно	250	Филе индейки тушеное с томатным соусом	100
	Картофельное пюре с маслом с огурцом свежим	150		Кисель	200	Пюре гороховое с огурцом консервированным.	150
	Напиток из плодов шиповника	200		Хлеб пшеничный	60	Напиток из апельсинов.	200
	Хлеб пшеничный	60		Хлеб ржаной .	30	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб ржаной .	30				Хлеб ржаной .	30
Полдник	Крендель Сахарный.	100		Витушка с изюмом.	100	Десерт "Нежность"	100
	Молоко кипячёное	200		Сок в ассортименте	200	Морс "Клюквенный"	200

		4 день		5 день		6 день	
Завтрак	Масло порционно	10		Сосиска отварная	55	Сыр порционно	10
	Вареники из творога со сгущенным молоком	200/20		Омлет натуральный с маслом сливочным.	105	Каша Дружба вязкая молочная со сливочным маслом.	250/5
	Кисель	200		Чай с сахаром.	200/11	Чай с молоком и сахаром	200/11
	Батон пшеничный	30		Батон пшеничный	30	Батон пшеничный	30
	Яблоко свежее (нарезка) .	60		Апельсин (нарезка)	100		
Обед	Борщ с капустой, картофелем и фасолью со сметаной и укропом.	250/5/1		Суп картофельный с пшеном, горбушей и укропом.	15/250/1	Суп картофельный с горохом и цыпленком и укропом	12,5/250/1
	Рыба запечёная со сметанным соусом.	100		Бефстроганов из сердца	100	Шашлычок куриный с отварным картофелем и свежим огурцом	250
	Рис отварной с маслом и томатом свежим	150		Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом консервированным.	165	Напиток из лимона	200
	Компот из сухофруктов.	200		Напиток из плодов шиповника.	200	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб пшеничный	60		Хлеб пшеничный	60	Хлеб ржаной .	30
	Хлеб ржаной .	30		Хлеб ржаной .	30		
Полдник	Оладьи с повидлом..	100/15		Плюшка "Московская"	100	Сдоба " Самарская"	100
	Напиток кисломолочный Ряженка	200		Молоко кипячёное	200	Сок в ассортименте	200

	7 день		8 день		9 день											
Завтрак	Масло порционно.	5	Каша кукурузная вязкая молочная со сливочным маслом	200/5	Тефтели из мяса с томатным соусом	90										
	Макаронные изделия отварные с сыром.	150/15/5		Чай с сахаром.		200/11	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150								
	Какао напиток с молоком.	200				Слойка с сыром и ветчиной		85	Чай со смородиной	200						
	Батон пшеничный	30						Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и укропом.		10/250/5/1	Рыба запеченая с картофелем со сметанным соусом	250				
	Яблоко свежее (нарезка)	100								Компот из сухофруктов.		200	Напиток из плодов шиповника.	200		
		Хлеб пшеничный	60		Хлеб ржаной .							60				
			Хлеб ржаной .	30			Крендель Сахарный.					100				
Обед	Солянка домашняя со сметаной и зеленью.			250/5/1		Суп картофельный с клецками, цыплятами и зеленью.			12,5/250/1			Рыба запеченая с картофелем со сметанным соусом		250		
	Биточки "Школьные" с соусом томатным			100				Котлеты рубленые из цыплят с соусом томатным .	110		Напиток из плодов шиповника.			200		
	Рис отварной с маслом и томатом свежим			150					Картофельное пюре с маслом с огурцом свежим	150			Хлеб пшеничный	60		
	Напиток клюквенный Школьный	200		Компот из сухофруктов.	200					Хлеб ржаной .				30		
	Хлеб пшеничный	60	Оладьи со сгущённым молоком.		100/10		Крендель Сахарный.							100		
	Хлеб ржаной .	30			Сок в ассортименте									200	Напиток кисломолочный Ряженка	200
	Полдник	Круассан с конфитуром												90		Оладьи со сгущённым молоком.
Чай с лимоном и сахаром.		200/11/3,5				Сок в ассортименте						200		Напиток кисломолочный Ряженка		

	10 день		11 день		12 день												
Завтрак	Ветчина порционно	25	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.	200/5									
	Чай с сахаром.	200/11				Рис отварной с маслом		150	Чай с сахаром.	200/11							
	Батон пшеничный	30						Чай с молоком и сахаром		200/11	Батон пшеничный	30					
	Банан нарезка	100								Батон пшеничный		30	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		60			
	Азу с мясом	250		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.	150			Сарделька отварная с соусом томатным					100			
	Хлеб пшеничный	60				Напиток из апельсинов.		200			Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.			150			
	Хлеб ржаной .	30						Хлеб пшеничный		60			Компот из сухофруктов.	200			
	Полдник	Коврижка медовая "Пчелка Жужу"								100				Плюшка "Московская"	100	Хлеб пшеничный	60
		Кисель								200					Сок в ассортименте		200
Рожок с повидлом			100														
				Чай со смородиной			200										

	13 день		14 день		15 день	
Завтрак	"Колбаски" куриные с томатным соусом	100	Масло порционнно	10	Масло порционнно	10
	Макаронные изделия отварные с маслом и икрой кабачковой	180	Запеканка из творога с рисом и сгущённым молоком	150/15	Плов из птицы с огурцом консервированным	250
	Какао напиток с молоком.	200	Чай с сахаром.	200/11	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5
	Батон пшеничный	30	Батон пшеничный	30	Батон пшеничный	30
			Яблоко свежее (нарезка)	100		
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	Помидор свежий	60	Салат из белокочанной капусты с морковью	60
	Мясо духовое, огурец свежий	250	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 запеченая с картофелем со сметанным соусом	250
	Хлеб пшеничный	60	Пюре гороховое.	150	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.	100	Гребешок "Школьный"	100	Крендель Сахарный.	100
	Сок в ассортименте	200	Напиток кисломолочный Кефир	200	Напиток из черной смородины.	200

	16 день		17 день		18 день	
Завтрак	Масло порционнно	10	Ветчина порционнно.	20	Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом свежим.	260
	"Гнездышки" куриные с соусом томатным	100	Макаронные изделия отварные с сыром..	150/10/5	Чай с сахаром.	200/11
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	Кисель	200	Батон пшеничный	30
	Чай с молоком и сахаром	200/11	Батон пшеничный	30		
	Батон пшеничный	30	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.	250
	Пюре гороховое с огурцом консервированным.	150	Картофельное пюре с маслом и томатом свежим	150	Напиток из апельсинов.	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	Булочка " Плетёнка"	100	Десерт "Нежность"	90	Ватрушка с творогом.	100
	Сок в ассортименте	200	Чай с сахаром.	200/11	Сок в ассортименте	200