

«Утверждаю»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

« » 2023 г.



«Согласовано»

Директор ГБОУ СО «Самарский
казачий кадетский корпус»

« »

2023 г.



Основное двенадцатидневное цикличное меню
(завтраков, обедов, полдников)

в период: осень - зима

Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара
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

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)		
Неделя 1 День 1	Ветчина порционно	30	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	250/1	Круассан с конфитюром.	140	
	Сыр порционно.	20	Плов из птицы с консервированной кукурузой.	280		Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250/10	Компот из кураги.	200			
	Чай с сахаром.	200/11	Хлеб пшеничный	60			
	Хлеб пшеничный.	40	Ржаной хлеб.	30			
Неделя 1 День 2	"Колбаски" куриные с томатным соусом.	105	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	250/1	Сырники из творога с повидлом .	150	
	Картофельное пюре с маслом.	200	Бефстроганов из сердца	100		Кисель	200
	Напиток шоколадный Хрутка	200	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом консервированным	180			
	Хлеб пшеничный	60	Напиток клюквенный Школьный	200			
			Хлеб пшеничный	60			
		Ржаной хлеб.	30				
Неделя 1 День 3	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	80	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	Крендель "Сахарный".	150	
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	Рыба тушёная в томате с овощами	100		Молоко кипячёное	200
	Чай с молоком и сахаром	200/11	Рис отварной с маслом .	180			
	Хлеб пшеничный	30	Компот из сухофруктов.	200			
	Апельсин (нарезка)	100	Хлеб пшеничный	60			
		Ржаной хлеб.	30				
Неделя 1 День 4	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным сладким	200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	Гребешок " Школьный" .	150	
	Кофейный напиток с молоком.	200	Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком.	280		Напиток кисломолочный Ряженка	200
	Хлеб пшеничный	30	Напиток из плодов шиповника.	200			
	Яблоко свежее (нарезка).	120	Хлеб пшеничный	60			
		Ржаной хлеб.	30				
Неделя 1 День 5	Масло порционно	10	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	Оладьи со сгущенным молоком .	150	
	Ёжики мясные со сметанно-томатным соусом	110	"Гнездышки" куриные с соусом томатным	100		Напиток из апельсинов.	200
	Пюре гороховое..	180	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой.	170			
	Чай со смородиной	200	Кисель	200			
	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60			
		Ржаной хлеб.	30				
Неделя 1 День 6	Масло порционно	10	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом	10/250/1	Ватрушка с творогом .	150	
	Филе куриное тушеное с томатным соусом	100	Сарделька отварная с соусом томатным	100		Напиток из черной смородины.	200
	Рис отварной с маслом .	180	Капуста тушёная белокочанная	180			
	Чай с сахаром.	200/11	Компот из кураги.	200			
	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60			
		Ржаной хлеб.	30				

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
Неделя 2 День 7	Сыр порционно.	20	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	Десерт "Нежность". Чай с сахаром.	150 200/11
	Яйцо вареное	40	Сливочная индюшка с соусом.	105		
	Каша Дружба вязкая молочная со сливочным маслом	250/10	Пюре гороховое с огурцом консервированным	180		
	Чай с молоком и сахаром	200/11	Морс клюквенный "Школьный"	200		
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя 2 День 8	Масло порционно	10	Суп картофельный с вермишелью и цыплятами и укропом.	12,5/250/1	Блины со сгущенным молоком Кисель	150/20 200
	Плов с мясом, кукуруза консервированная.	280	Котлеты "Любительские" с соусом	105		
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/7	Картофельное пюре с маслом и с зеленым горошком.	170		
	Хлеб пшеничный .	50	Компот из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя 2 День 9	Омлет натуральный с маслом	105	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	Плюшка "Московская". Напиток кисломолочный Кефир	150 200
	Макаронные изделия отварные с сыром .	180/20/6	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом .	100		
	Какао напиток с молоком.	200	Каша гречневая вязкая с маслом.	180		
	Хлеб пшеничный.	40	Напиток из плодов шиповника.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя 2 День 10	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	250/5/1	Витушка с изюмом. Молоко кипяченое	150 200
	Кисель	200	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной.	280		
	Хлеб пшеничный	30	Напиток из апельсинов.	200		
	Яблоко свежее (нарезка).	120	Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя 2 День 11	Масло порционно.	5	Солянка Домашняя с укропом	250/1	Ватрушка с творогом . Напиток из черной смородины.	150 200
	Тефтели из говядины со сметанно - томатным соусом	110	Котлеты рубленые из цыплят с соусом томатным	105		
	Картофельное пюре с маслом	180	Вермишель отварная с маслом сливочным	180		
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	Компот из сухофруктов.	200		
	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя 2 День 12	Сосиска отварная.	55	Суп картофельный с рыбными фрикадельками и укропом	14/250/1	Гребешок " Школьный" . Чай с сахаром.	150 200/11
	Каша гречневая вязкая с маслом.	180	Колобки из цыплят "Школьные".	110		
	Кофейный напиток с молоком.	200	Пюре гороховое..	180		
	Хлеб пшеничный	30	Напиток из плодов шиповника.	200		
	Апельсин (нарезка)	100	Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		