

«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 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

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)				
	Дескриптор	Выход	Дескриптор	Выход	Дескриптор	Выход			
Неделя 1 День 1	Ветчина порционно.	30	Суп картофельный с клецками и зеленью укропа	250/1	Круассан с конфитюром	90			
	Сыр порционно	10	Плов из филе птицы с консервированной кукурузой	250			Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным.	200/10	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.	100			
	Картофельное пюре с маслом	150	Бефстроганов из сердца	100			Кисель	200	
	Напиток шоколадный Хрутка	200	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом консервированным.	165					
	Хлеб пшеничный	30	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.	100			
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	Рыба тушёная в томате с овощами	100			Молоко кипячёное	200	
	Чай с молоком и сахаром	200/11	Рис отварной с маслом	150					
	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"	100			
	Кофейный напиток с молоком	200	Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком	250			Напиток кисломолочный	200	
	Хлеб пшеничный	30	Напиток из плодов шиповника.	200					Ряженка
	Яблоко свежее (нарезка)	100	Хлеб пшеничный	60					
			Ржаной хлеб.	30					
Неделя 1 День 5	Масло порционно	10	Рассольник Ленинградский и зеленью укропа	250/5/1	Оладьи со сгущённым молоком.	100/10			
	Ёжики мясные со сметанно-томатным соусом	110	"Гнездышки" куриные с соусом томатным	100			Напиток из апельсинов.	200	
	Пюре гороховое	150	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	170					
	Чай со смородиной	200	Кисель	200					
	Хлеб пшеничный	30	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.	100			
	Филе куриное тушеное с томатным соусом	100	Сарделька отварная с соусом томатным	100			Напиток из черной смородины.	200	
	Рис отварной с маслом сливочным	150	Капуста тушёная белокочанная	150					
	Чай с сахаром.	200/11	Компот из кураги	200					
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	60					
		Ржаной хлеб.	30						

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)		
	Дескриптор	Выход	Дескриптор	Выход	Дескриптор	Выход	
Неделя 2 День 7	Сыр порционно.	20	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	Десерт "Нежность"	100	
	Яйцо вареное	40	Сливочная индюшка с соусом.	105		Чай с сахаром.	200/11
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом.	200/5	Пюре гороховое с огурцом консервированным.	170			
	Чай с молоком и сахаром	200/11	Напиток 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	Блинчики со сгущенным молоком	100/10	
	Плов с мясом, кукуруза консервированная	245	Котлеты "Любительские" с соусом	105		Компот из сухофруктов.	200
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/7	Картофельное пюре с маслом и с зеленым горошком.	170			
	Хлеб пшеничный	30	Кисель	200			
Неделя 2 День 9	Омлет натуральный с маслом	105	Хлеб пшеничный	60	Плюшка "Московская"		100
	Макаронные изделия отварные с сыром.	150/15/5	Ржаной хлеб.	30		Напиток кисломолочный	200
	Какао напиток с молоком	200	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1			Кефир
	Хлеб пшеничный	30	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом.	100			
			Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150			
		Напиток из плодов шиповника	200				
Неделя 2 День 10	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	Хлеб пшеничный	60	Витушка с изюмом.	100	
	Кисель	200	Ржаной хлеб.	30		Молоко кипяченое	200
	Хлеб пшеничный	30	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	250/5/1			
	Яблоко свежее (нарезка)	100	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной	250			
Неделя 2 День 11	Масло порционно.	5	Напиток из апельсинов.	200	Ватрушка с творогом.		100
	Тефтели из говядины со сметанно-томатным соусом	110	Хлеб пшеничный	60		Напиток из черной смородины.	200
	Картофельное пюре с маслом	150	Ржаной хлеб.	30			
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	Солянка Домашняя с укропом	250/1			
	Хлеб пшеничный	30	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом.	105			
		Вермишель отварная с маслом сливочным	150				
Неделя 2 День 12			Компот из сухофруктов	200	Гребешок "Школьный"	100	
	Сосиска отварная	55	Хлеб пшеничный	60		Чай с сахаром	200/11
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	Ржаной хлеб.	30			
	Кофейный напиток с молоком	200	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом	10/250/1			
	Хлеб пшеничный	30	Колобки из цыплят "Школьные".	110			
	Апельсин (нарезка)	100	Пюре гороховое	150			
		Напиток из плодов шиповника.	200				