

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

2025 г.



«Согласовано»

Директор

МБОУ Школа № 62 г. о. Самара

Сергей / Сергеев И.Б.

« 22 » июля 2025 г.



Основное восемнадцатидневное меню рациона питания детей,

находящихся в лагере дневного пребывания,

в летний оздоровительный период 2025 г.

Возрастная группа с 7 до 11 лет.

Примечание: Меню разработано в соответствии со сборником рецептов 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	105			Масло порционно	10		
	Ветчина порционно	25						Яйцо вареное	40		
	Макаронные изделия отварные с сыром.	150/10/5		Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180			Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным	200/10		
				Кисель из черной смородины	200			Чай с сахаром и лимоном	200/10		
	Какао напиток с молоком	200		Батон пшеничный	30			Батон пшеничный	30		
	Апельсин (нарезка).	70									
Обед	Батон пшеничный	30									
	Икра из моркови	60		Щи из свежей капусты с мясом со сметаной и зеленью	10/250/5/1			Суп картофельный с вермишелью и цыпятами и укропом.	12,5/250/1		
	Суп картофельный с рисом, цыпятами с укропом	12,5/250/1		Плов с мясом, томат свежий	250			Филе куриное тушеное с томатным соусом	100		
	Ежики мясные с томатным соусом	110		Сок в ассортименте	200			Пюре гороховое, огулец свежий	150		
	Картофельное пюре с маслом	150		Хлеб пшеничный	60			Напиток из плодов шиповника	200		
	Напиток из плодов шиповника	200		Хлеб ржаной .	40			Хлеб пшеничный	60		
Полдник	Хлеб пшеничный	60						Хлеб ржаной .	30		
	Хлеб ржаной .	30		Витрушка с изюмом.	100			Сырники из творога с повидлом	100		
	Крендель Сахарный.	100		Напиток из апельсинов	200			Чай с сахаром	200		
	Чай с сахаром	200									

4 День				5 День				6 День			
Завтрак	Масло порционно	10		Шницель куриный с соусом томатным	105			Сыр порционно	20		
	Вареники из творога со стученным молоком	200/20		Вермишель отварная с маслом сливочным	150			Каша рисовая молочная с маслом	200/10		
	Чай с сахаром	200		Чай с сахаром.	200			Чай с сахаром и лимоном	200/10		
	Батон пшеничный	30		Батон пшеничный	45			Батон пшеничный	60		
	Яблоко свежее (нарезка) .	60									
	Борщ с капустой, картофелем, мясом, сметаной и укропом.	12,5/250/5/1		Икра свекольная	60			Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1		
Обед	Рыба запечённая со сметанным соусом.	100		Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом.	15/250/1			Щапельчок куриный с отварным картофелем и свежим огурцом	255		
	Рис отварной с маслом и томатом свежим	180		Бефстроганов из сердца	100			Напиток из плодов шиповника	200		
	Компот из сухофруктов	200		Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	150			Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб пшеничный	60		Сок в ассортименте	200			Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб ржаной .	60		Хлеб пшеничный	60			Хлеб ржаной .	60		
	Оладьи с повидлом..	100		Хлеб ржаной .	30						
Полдник				Плюшка "Московская"	100			Ватрушка с повидлом.	100		
	Чай со смородиной	200		Напиток из чёрной смородины	200			Сок в ассортименте	200		

7 день			8 день			9 день		
Завтрак	Масло порционно.	5	Сыр порционно	15		Тертели из мяса с томатным соусом	90	
	Макаронные изделия отварные с сыром.	150/10/5	Каша кукурузная молочная вязкая со сливочным маслом	200/5		Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	
	Какао напиток с молоком.	200	Чай с сахаром.	200		Чай с молоком и сахаром	200	
	Батон пшеничный	30	Батон пшеничный	30		Батон пшеничный	60	
	Яблоко свежее (нарезка)	100	Апельсин (нарезка)	80				
	Солёнка домашняя со сметаной и зеленью.	250/5/1	Сельдь солёная с луком	60		Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом.	250/5/1	
Обед	Биточки "Школьные" с соусом	100	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	250/1		Рыба запеченная с картофелем со сметанным соусом	125	
	Рис отварной с маслом и томатом свежим	180	Котлеты рубленые из цыплят с соусом томатным.	100		Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной	150	
	Компот из изюма	200	Картофельное пюре с маслом	150		Напиток из плодов шиповника.	200	
	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60		Хлеб пшеничный	60	
	Хлеб ржаной.	60	Хлеб ржаной.	50		Хлеб ржаной.	30	
	Рожок с повидлом	100	Оладьи со сгущённым молоком.	100/10		Крепдель Сахарный.	100	
Подзник	Чай с сахаром.	200	Сок в ассортименте	200		Напиток из вишни	200	

10 день			11 день			12 день		
Завтрак	Омлет натуральный	80	Масло порционно	10		Масло порционно	10	
	Каша «Дружба» вязкая молочная с маслом сливочным	200/5	Плов из мяса цыплат	250		Каша пшеничная вязкая молочная с маслом.	250/5	
	Какао напиток с молоком	200	Чай с сахаром	200		Чай с сахаром.	200	
	Батон пшеничный	30	Батон пшеничный	40		Батон пшеничный	30	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60	Салат картофельный с солёным огурцом	60		Салат из белокочанной капусты с морковью	60	
	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	Ши из свежей капусты с картофелем с цыптатами, сметаной и укропом	12.5/250/10/1		Рассольник Ленинградский с цыптатами, сметаной и укропом	12.5/250/10/1	
	Сок в ассортименте	200	Оладьи из печени с томатным соусом.	105		Котлеты «Деликатесные» с соусом томатным	100	
	Хлеб пшеничный	60	Вермишель отварная с маслом	180		Каша гречневая рассычатая с маслом	150	
	Хлеб ржаной.	50	Напиток из плодов шиповника	200		Компот из сухофруктов.	200	
			Хлеб пшеничный	60		Хлеб пшеничный	60	
Подзник	Гребешок «Школьный»	100	Хлеб ржаной.	40		Хлеб ржаной.	30	
	Чай с сахаром	200	Плюшка "Московская"	100		Рожок с повидлом	100	
			Напиток из апельсинов	200		Чай со смородиной	200	

13 День				14 День				15 День			
Завтрак	"Колбаски" куринные с томатным соусом	100		Масло порционно	5			Масло порционно	10		
	Макаронные изделия отварные с маслом и икрой кабачковой	170		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			Чай с сахаром и лимоном	200/10		
	Батон пшеничный	30		Батон пшеничный	30			Батон пшеничный	30		
				Рыболок свежее (нарезка)	100						
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1						Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1		
	Мясо духовое, огурец свежий	250		Суп картофельный с клецками, фрикадельками из птицы и укропом	15/250/1			Рыба запеченная с картофелем со сметанным соусом	250		
	Сок в ассортименте	200		Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом .	100			Компот из сухофруктов	200		
	Хлеб пшеничный	60		Пюре гороховое с томатом свежим	160			Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб ржаной .	30		Напиток из плодов шиповника.	200			Хлеб ржаной .	40		
Подлник				Хлеб пшеничный	60						
				Хлеб ржаной .	30						
	Ватрушка с изюмом.	100		Ватрушка с повидлом	100			Крендель Сахарный.	100		
	Напиток из вишни	200		Напиток клюквенный «Школьный»	200			Напиток из черной смородины.	200		

16 День				17 День				18 День			
Завтрак	Масло порционно	10		Ветчина порционно.	15			Жаркое по-домашнему с мясом и свежим огурцом	260		
	Сыр порционно	15		Макаронны отварные с маслом и икрой кабачковой	180			Чай с сахаром и лимоном	200/10		
	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	250		Чай со смородиной	200			Батон пшеничный	30		
	Чай с молоком и сахаром	200		Батон пшеничный	30						
	Батон пшеничный	30		Банан нарезка.	80						
Обед	Салат из свежих огурцов с яйцом	60		Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60			Икра свекольная	60		
	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	15/250/1		Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	250/10/1			Булйон с пельменями отварными	250		
	«Гнездышки» куринные с соусом томатным	100		Мясо тушеное с соусом.	100			Котлеты «Любительские» рыбные с соусом томатным	105		
	Рату из овощей.	150		Каша перловая рассыпчатая	150			Рис отварной с маслом	150		
	Сок в ассортименте	200		Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200			Сок в ассортименте	200		
Подлник	Хлеб пшеничный	60		Хлеб пшеничный	60			Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб ржаной .	30		Хлеб ржаной .	60			Хлеб ржаной .	30		
	Булочка "Плетёнка"	100		Пирог «Школьный»	100			Ватрушка с творогом.	100		
	Напиток из апельсина	200		Чай с сахаром.	200			Напиток из плодов шиповника	200		