

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ №6 г. Вязьмы
Смоленской области



СОГЛАСОВАНО:

Исполнительный директор
ООО «Гоголь-Моголь»



**Примерные варианты рационов питания 21- дневного меню
для организации питания детей,
посещающих летние оздоровительные учреждения с дневным пребыванием в период каникул
на базе общеобразовательных учреждений Смоленской области
2023 год, сезон: весенне-летний**

Сезон: весенне-летний, с расчетом химического состава и содержания основных пищевых веществ (белки, жиры, углеводы), витаминов, макроэлементов и энергетической ценности блюд, кулинарных и хлебобулочных изделий на основе таблиц химического состава и калорийности российских продуктов питания под редакцией профессора И.И. Скурихина и академика РАМН, профессора В.А. Тутельяна (Справочник – М.: ДеЛи принт, 2007, с.276) и в соответствии с рекомендуемой формой составления (Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20)

2023

День 1 (Понедельник)	Наименование блюда	Возраст детей, выход блюда, г	
		7-11 лет	11-17 лет
<u>Завтрак</u>	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	200
	Сыр порционный	20	25
	Напиток кофейный на молоке	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	30	40
<u>Обед</u>	Огурцы свежие порционные	20	30
	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы	250	300
	Птица отварная	50	65
	Рагу овощное	100	100
	Кисель	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50
День 2 (Вторник)	Наименование блюда	7-11 лет	11-17 лет
<u>Завтрак</u>	Оладьи с яблоками и сгущенным молоком	130/20	150/25
	Чай с лимоном	200/7	200/7
	Масло сливочное порционное	10	15
	Хлеб пшеничный или зерновой	30	40
<u>Обед</u>	Помидоры свежие порционные	20	30
	Суп из овощей с курицей	250	300
	Рыба (филе), тушенная с овощами	50	75
	Рис отварной	100	100
	Компот из сухофруктов	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50
День 3 (Среда)	Наименование блюда	7-11 лет	11-17 лет
<u>Завтрак</u>	Сосиски отварные	50	65
	Макаронны отварные с маслом	100	100
	Яйцо куриное вареное вкрутую	40	40
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	30	40

<u>Обед</u>	Огурцы свежие	20	30
	Борщ на мясном бульоне	250	300
	Картофель тушеный	100	100
	Гуляш из филе куриного	40	50
	Компот из ягод	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50
День 4 (Четверг)	Наименование блюда	7-11 лет	11-17 лет
<u>Завтрак</u>	Котлеты или биточки рыбные	40	50
	Пюре картофельное	100	100
	Огурцы свежие	20	30
	Напиток кофейный на молоке	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	30	40
<u>Обед</u>	Помидоры свежие порционные	20	30
	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне	250	300
	Бефстроганов из мяса отварного	40	50
	Каша гречневая рассыпчатая	100	100
	Компот из изюма	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50
День 5 (Пятница)	Наименование блюда	7-11 лет	11-17 лет
<u>Завтрак</u>	Пудинг из творога запеченный	100	120
	Джем (повидло)	15	20
	Масло сливочное порционное	10	15
	Чай с лимоном	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	30	40
<u>Обед</u>	Огурцы свежие порционные	20	30
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) с мясом	250	300
	Печень, тушенная в сметане	40	50
	Макаронные отварные с маслом	100	100
	Компот из изюма	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50

День 6 (Понедельник)	Наименование блюда	7-11 лет	11-17 лет
<u>Завтрак</u>	Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба»)	150	200
	Сыр порционный	20	25
	Какао с молоком	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	30	40
<u>Обед</u>	Помидоры свежие	20	30
	Суп рыбный картофельный	250	300
	Биточки рубленые из птицы	40	50
	Макароны отварные	100	100
	Компот из ягод	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50
День 7 (Вторник)	Наименование блюда	7-11 лет	11-17 лет
<u>Завтрак</u>	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару	105/5	105/5
	Ветчина	20	25
	Зеленый горошек	20	25
	Чай с лимоном	200/7	200/7
	Хлеб пшеничный или зерновой	30	40
<u>Обед</u>	Огурцы свежие порционные	20	30
	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250	300
	Рыба отварная с овощами	50	65
	Пюре картофельное	100	100
	Кисель	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50
День 8 (Среда)	Наименование блюда	7-11 лет	11-17 лет
<u>Завтрак</u>	Котлета мясная натуральная рубленая	40	50
	Рис отварной	100	100
	Напиток кофейный на молоке	200	200
	Масло сливочное порционное	10	15
	Хлеб пшеничный или зерновой	30	40

<u>Обед</u>	Помидоры свежие порционные	20	30
	Суп крестьянский с крупой и мясом	250	300
	Мясо тушенное с картофелем по-домашнему	150	200
	Компот из изюма	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50
День 9 (Четверг)	Наименование блюда	7-11 лет	11-17 лет
<u>Завтрак</u>	Пудинг из творога запеченный	100	120
	Молоко сгущенное с сахаром	15	20
	Чай с лимоном	200/7	200/7
	Хлеб пшеничный или зерновой	30	40
<u>Обед</u>	Огурцы свежие порционные	20	30
	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	250	300
	Фрикадели мясные	50	60
	Рис отварной	100	100
	Компот из сухофруктов	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50
День 10 (Пятница)	Наименование блюда	7-11 лет	11-17 лет
<u>Завтрак</u>	Макароны, запеченные с сыром	120	150
	Напиток кофейный на молоке	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	30	40
	Масло сливочное порционное	10	15
<u>Обед</u>	Помидоры свежие порционные	20	30
	Суп вермишелевый с фрикадельками	250	300
	Поджарка из курицы	40	50
	Картофельное пюре	100	100
	Компот из свежих яблок	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50

День 11 (Понедельник)	Наименование блюда		
		7-11 лет	11-17 лет
<u>Завтрак</u>	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару	105/5	105/5
	Сыр порционный	20	25
	Чай с лимоном	200/7	200/7
	Хлеб пшеничный или зерновой	30	40
<u>Обед</u>	Огурцы свежие порционные	20	30
	Суп рыбный из консервов	250	300
	Котлеты рубленые из птицы	40	50
	Капуста тушеная	100	100
	Компот из сухофруктов	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50
День 12 (Вторник)	Наименование блюда	7-11 лет	11-17 лет
<u>Завтрак</u>	Сосиска отварная	50	65
	Макароны отварные	100	100
	Масло сливочное порционное	10	15
	Напиток кофейный на молоке	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40
<u>Обед</u>	Помидоры свежие порционные	20	30
	Борщ с капустой и картофелем	250	300
	Тефтели рыбные	50	60
	Картофельное пюре	100	100
	Компот из изюма	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50
День 13 (Среда)	Наименование блюда	7-11 лет	11-17 лет
<u>Завтрак</u>	Пудинг из творога запеченный	100	120
	Повидло или джем	15	20
	Масло сливочное порционное	10	15
	Какао с молоком	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	30	40

<u>Обед</u>	Огурцы свежие порционные	20	30
	Суп гороховый на мясном бульоне	250	300
	Гренки из хлеба пшеничного	15	15
	Бефстроганов из мяса отварного	40	50
	Макаронны отварные	100	100
	Компот из свежих яблок	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50
День 14 (Четверг)	Наименование блюда	7-11 лет	11-17 лет
<u>Завтрак</u>	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	200
	Сыр порционный	20	25
	Масло сливочное порционное	10	15
	Чай с лимоном	200/7	200/7
	Хлеб пшеничный или зерновой	30	40
<u>Обед</u>	Помидоры свежие порционные	20	30
	Щи со сметаной и мясом	250	300
	Печень, тушеная в сметанном соусе	40	50
	Пюре картофельное	100	100
	Кисель	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50
День 15 (Пятница)	Наименование блюда	7-11 лет	11-17 лет
<u>Завтрак</u>	Тефтели мясные	50	60
	Рис отварной	100	100
	Масло сливочное порционное	10	15
	Кофейный напиток на молоке	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	30	40
<u>Обед</u>	Помидоры свежие порционные	20	30
	Суп из овощей с мясом	250	300
	Птица тушеная	50	65
	Каша рассыпчатая гречневая	100	100
	Сок фруктовый	200	200

	Хлеб ржано-пшеничный	40	50
День 16 (Понедельник)	Наименование блюда		
		7-11 лет	11-17 лет
<u>Завтрак</u>	Голубцы ленивые	150	200
	Сыр порционный	20	25
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	30	40
<u>Обед</u>	Огурцы свежие порционные	20	30
	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	300
	Птица отварная	50	65
	Рис отварной с овощами	100	100
	Компот из сухофруктов	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50
День 17 (Вторник)	Наименование блюда	7-11 лет	11-17 лет
<u>Завтрак</u>	Плов из курицы	150	200
	Напиток кофейный на молоке	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	30	40
	Масло сливочное порционное	10	15
<u>Обед</u>	Помидоры свежие порционные	20	30
	Щи на мясном бульоне со сметаной	250	300
	Гуляш из отварного мяса	40	50
	Макароны отварные	100	100
	Кисель	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50
День 18 (Среда)	Наименование блюда	7-11 лет	11-17 лет
<u>Завтрак</u>	Каша пшенная молочная	200	250
	Сыр порционный	20	25
	Масло сливочное порционное	10	10
	Чай с лимоном	200/7	200/7
	Хлеб пшеничный или зерновой	30	40

<u>Обед</u>	Огурцы свежие порционные	20	30
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	300
	Голубцы с мясом и рисом тушеные	150	200
	Компот из свежих фруктов	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50
День 19 (Четверг)	Наименование блюда	7-11 лет	11-17 лет
<u>Завтрак</u>	Омлет натуральный	105/5	105/5
	Зеленый горошек	20	25
	Колбаса п/к	20	25
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	30	40
<u>Обед</u>	Помидоры свежие порционные	20	30
	Суп крестьянский с крупой перловой	250	300
	Сердце тушеное в соусе	40	50
	Пюре картофельное	100	150
	Компот из изюма	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50
День 20 (Пятница)	Наименование блюда	7-11 лет	11-17 лет
<u>Завтрак</u>	Котлета мясная натуральная рубленая	50	60
	Капуста тушеная	100	100
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
	Сыр порционный	20	25
<u>Обед</u>	Огурцы свежие порционные	20	30
	Суп с изделиями макаронными (лапша) с фрикадельками	250	300
	Голень куриная тушеная	50	65
	Картофель отварной	100	100
	Компот из сухофруктов	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50

День 21 (Понедельник)	Наименование блюда	7-11 лет	11-17 лет
<u>Завтрак</u>	Каша гречневая молочная	150	200
	Сыр порционный	20	25
	Масло сливочное порционное	10	15
	Кофейный напиток на молоке	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	30	40
<u>Обед</u>	Помидоры свежие порционные	20	30
	Суп картофельный на мясном бульоне	250	300
	Гуляш из курицы	40	50
	Рис отварной	100	100
	Компот из плодов свежих	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50

Вклад школьных завтраков и обедов в удовлетворение суточной потребности детей (7-11 и 11-17 лет) в основных пищевых веществах и энергии

Нутриент	Возраст детей, содержание в рационе, % удовлетворения суточной потребности			
	7-11 лет		11-17 лет	
	Содержание	%	Содержание	%
Белок,г	52,5	66	64,7	67
Жир,г	49,6	62	60,1	63
Углеводы,г	179,0	55	212,0	56
Энергетическая ценность, ккал	1414,2	59	1701,4	60
Витамины,мг				
В1	0,6	47	0,7	49
В2	0,98	70	1,14	67
Минеральные вещества, мг				
Кальций	528,5	48	611,4	51
Железо	11,1	93	13,4	75