

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №7
г. Вязьмы Смоленской области



С.В. Беляев/

25 апреля 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Генеральный директор
ООО «Гоголь-Моголь»



Ю.Н. Курялинова/

25 г.

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
2025 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)

День 1 (Понедельник)	Наименование блюда	Возраст детей, выход блюда, г			
		7-11 лет	11-17 лет		
Завтрак	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		
Обед	Отурицы 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	
	Завтрак	Оладьи с яблоками и ступенным молоком	130/20	150/25	
		Чай с лимоном	200/7	200/7	
		Масло сливочное порционное	10	15	
		Хлеб пшеничный или зерновой	30	40	
	Обед	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	
	Завтрак	Сосиски отварные	50	65	
		Макарона отварные с маслом	100	100	
		Яйцо куриное вареное вкрутую	40	40	
		Чай с сахаром	200	200	
		Хлеб пшеничный или зерновой	30	40	

Обед	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	
Завтрак	Котлеты или биточки рыбные	40	50	
	Пюре картофельное	100	100	
	Огурцы свежие	20	30	
	Наштук кофейный на молоке	200	200	
	Хлеб пшеничный или зерновой	30	40	
Обед	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	
Завтрак	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	
Обед	Огурцы свежие порционные	20	30	
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) с мясом	250	300	
	Печень, тушенная в сметане	40	50	
	Макарона 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
Завтрак	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
Обед	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
Завтрак	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
Обед	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
Завтрак	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 стуженное 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
	Фрикадельки 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
	Полжарка 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		
		7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет	
Завтрак	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару	105/5	105/5	105/5	105/5	
	Сыр порционный	20	20	25	25	
	Чай с лимоном	200/7	200/7	200/7	200/7	
	Хлеб пшеничный или зерновой	30	30	40	40	
Обед	Отуриды свежие порционные	20	20	30	30	
	Суп рыбный из консервов	250	250	300	300	
	Котлеты рубленные из птицы	40	40	50	50	
	Капуста тушеная	100	100	100	100	
	Компот из сухофруктов	200	200	200	200	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	50	50	
День 12 (Вторник)	Наименование блюда		7-11 лет		11-17 лет	
	Завтрак	Соуска отварная	50	50	65	65
		Макаронны отварные	100	100	100	100
		Масло сливочное порционное	10	10	15	15
		Напиток кофейный на молоке	200	200	200	200
	Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	40	40
		Помидоры свежие порционные	20	20	30	30
		Борщ с капустой и картофелем	250	250	300	300
		Тефтели рыбные	50	50	60	60
		Картофельное пюре	100	100	100	100
		Компот из изюма	200	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный		40	40	50	50	
День 13 (Среда)	Наименование блюда		7-11 лет		11-17 лет	
	Завтрак	Пудинг из творога запеченный	100	100	120	120
		Повидло или джем	15	15	20	20
		Масло сливочное порционное	10	10	15	15
	Обед	Какао с молоком	200	200	200	200
		Хлеб пшеничный или зерновой	30	30	40	40

Обед	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
Завтрак	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
Обед	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
Завтрак	Терфели мясные	50	60
	Рис отварной	100	100
	Масло сливочное порционное	10	15
	Кофейный напиток на молоке	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	30	40
Обед	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	
Завтрак	Голубцы ленивые	150		200	
	Сыр порционный	20		25	
	Чай с сахаром	200		200	
	Хлеб пшеничный или зерновой	30		40	
Обед	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	
Завтрак	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	
Обед	Помидоры свежие порционные	20		30	
	Суп крестьянский с крупой перловой	250		300	
	Сердце тушеное в соусе	40		50	
	Пюре картофельное	100		150	
	Компот из яблок	200		200	
	Хлеб ржано-пшеничный	40		50	
День 18 (Среда)	Наименование блюда	7-11 лет		11-17 лет	
Завтрак	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	

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

