

Утверждаю
И.П. Володченко И.А.
2025г.

Согласовано
Директор МБОУ Вязьма – Брянская СОШ
Е.В. Данкова
2025 г.

Примерные варианты рационов питания двухнедельного (10-ти 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 летний

с расчётом химического состава и содержания основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), 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.-276 стр.), рекомендуемая форма составления (Приложение №2 к СанПин 2.4.4.2599 -10)

День 1 (понедельник)

№ рецептур	Наименование блюд или кондитерских изделий	Выход (7—11)	Выход (11-17)	Пищевые вещества (г)			Калорийность, ккал.
				белки	жиры	Углево- ды	
1	2	3	3	4	5	6	7
	завтрак			8.8	16.1	59.03	413
323/2003	Каша пшённая молочная с маслом	100/5	100/5	4.9	6.4	21.23	159
ГОСТ	Масло сливочное	10	10	0.1	7.2	0.1	66
423/2003	Кофейный напиток с молоком	200	200	1.5	1.6	22.3	109
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	30	2.3	0.9	15.4	79
	обед			19.92	13.94	79.22	521
45/2003	Салат из б/к капусты	60	60	0.92	3.04	5.42	52
125/2003	Суп картофельный с рыбой	250/10	250/10	4.30	3.1	18.9	121
196/2003	Гуляш из филе или грудок курицы	30/30	50/30	9.8	3.8	1.7	80
474/1983	Рис отварной	100	100	2.5	3.6	26.2	147
ГОСТ	Хлеб ржаной	25	25	2.0	0.4	11.9	59
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	200/15	0.4	0.0	15.1	62
	Итого: пищевая ценность			28.72	30.04	138.25	934

День 2 (вторник)

	Завтрак			18.9	13.1	61.9	438
342/2003	Запеканка из творога с конфитуром	100/20	100/20	15.00	9.3	36.8	288
1025/1983	Какао с молоком	200	200	3.9	3.8	25.1	150
	обед			14.65	12.85	80.73	561
14/2003	Помидор натуральный	20	20	0.69	0.08	1.52	10
103/2003	Рассольник « Ленинградский » со сметаной	250/5	250/5	2.06	5.27	13.01	151
157/2003	Ёжики мясные	50	65	6.0	4.1	5.3	82
447/2003	Макароны отварные с маслом	100	100	3.5	3.0	22.50	130
933/1983	Компот из сухофруктов	200	200	0.4	0.0	31.8	129
ГОСТ	Хлеб ржаной	25	25	2.0	0.4	11.9	59
	Итого: пищевая ценность			33.55	25.95	142.63	999

День 3 (среда)

	завтрак			13.2	8.28	61.6	515
697/1983	Куры отварные	50	70	7.6	4.68	0.00	114
746/1983	Рис отварной	100	150	2.1	2.8	14.6	92
11.1.4.14/2002	Компот из свежих яблок	200	200	0.2	0.2	27.2	210
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	30	3.3	0.6	19.8	99
	обед			19.92	11.46	70.8	475
258/1981	Суп молочный с макаронными изделиями	250	250	7.42	4.76	20.0	156
158/2003	Жаркое по - домашнему	15/125	20/125	9.8	6.1	14.9	154

12/2003	Огурец свежий	20	20	0.1	0.00	0.4	2
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	200/15	0.4	0.0	15.1	62
ГОСТ	Хлеб ржаной	25	35	2.0	0.4	11.9	59
Итого: пищевая ценность:				33.12	19.74	132.4	990

День 4 (четверг)

Завтрак				20.4	23.9	62.83	547
364/2003	Омлет натуральный из диетических яиц	100/5	100/5	14.5	20.0	2.1	246
8/2003	Колбаса п/к	15	15	2.40	3.30	0.03	38
591 /1994	Кисель плодово - ягодный	200	200	0.2	0.0	40.9	164
ГОСТ	Хлеб пшеничный	25	25	3.3	0.6	19.8	99
обед				20.19	9.76	77.49	510
14/2003	Помидор свежий	20	20	0.22	0.04	0.76	33
150/2003	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	250/5	1.97	5.32	9.33	94
705/1983	Плов из куриных грудок	150	200	15.5	3.9	27.6	208
ГОСТ	Хлеб бородинский	30	50	2.0	0.4	11.7	60
588/1994	Компот из изюма	200	200	0.5	0.1	28.1	115
Пищевая ценность:				40.59	33.66	140.32	1057

День 5 (пятница)

Завтрак				18.76	13.55	48.02	383
12/2003	Огурец свежий	20	20	0.1	0.00	0.4	2
230/2003	Рыба, запеченная с морковью	30	30	12.9	9.7	4.1	152
443/2003	Картофельное пюре	100	100	2.1	3.2	8.5	71
434/2003	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0.26	0.05	15.22	59
ГОСТ	Хлеб пшеничный	25	25	3.3	0.6	19.8	99
Обед				19.86	14.41	83.73	547
118/2003	Суп картофельный с горохом	250	250	5.48	4.74	19.74	146
152/2003	Биточки мясные	50	50	7.28	5.62	4.49	98
445/2003	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	3.2	3.4	14.0	99
ГОСТ	Хлеб ржаной	25	30	3.8	0.65	21.2	107
1041/1983	Напиток из лимонов	200	200	0.1	0.00	24.3	97
Итого: пищевая ценность				38.62	27.96	131.75	930

День 6 (понедельник)

Завтрак				14.6	17.3	14.8	365
188/2003	Сосиска отварная	50	75	8.00	11.00	0.06	123
447/2003	Макароны отварные	100	100	3.5	3.00	22.50	130
1011/1983	Чай с молоком	200	200	3.1	3.3	18.7	112
ГОСТ	Хлеб пшеничный	25	25	3.3	0.6	19.8	99
обед				31.59	54.93	124.09	840
12/2003	Огурец свежий	20	20	0.40	0.05	1.30	7
126/2003	Суп картофельный с фасолью	250	250	5.53	4.75	19.4	145
181/2003	Печень говяжья по - строгановски	50/50	75/75	14.16	10.8	3.89	170

448/2003	Рис отварной с маслом	100	150	7.3	6.64	46.50	282
ГОСТ	Хлеб ржаной	25	40	3.8	0.65	21.2	107
933/1983	Компот из сухих плодов	200	200	0.4	0.00	31.8	129
ИТОГО: пищевая ценность				46.19	72.23	69.73	1205

День 7 (вторник)

завтрак				20.61	16.39	42.89	400
344/2003	Пудинг (сырники) со сгущенным молоком	100/30	100/30	19.25	14.78	32.25	339
423/2003	Кофейный напиток с молоком	200	200	1.36	1.61	10.64	61
обед				17.68	15.3	84.9	552
96/2003	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	250	5.53	4.75	19.4	145
430/1994	Запеканка картофельная мясная с маслом сливочным	100/5	120/5	6.8	9.7	12.2	163
924/1983	Компот из свежих плодов	200	200	1.0	0.1	30.2	125
ГОСТ	Хлеб ржаной	25	35	3.8	0.65	21.2	107
ИТОГО: пищевая ценность				38.29	31.69	127.79	952

День 8 (среда)

завтрак				12.3	12.17	73.98	468
321/2003	Каша геркулесовая с маслом	100/5	100/5	3.7	6.97	15.98	142
2.1.2./2002	Яйцо отварное (Сыр порционный)	40	40	5.1	4.6	0.3	63
591/1994	Кисель п/я	200	200	0.2	0.00	40.9	164
ГОСТ	Хлеб пшеничный	25	25	3.3	0.6	19.8	99
обед				46.59	21.54	116.36	784
45/2003	Салат « Заячья радость»	60	60	0.92	3.04	5.42	52
108/2003	Суп – лапша с курицей	250/5	250/5	10.0	7.30	15.82	170
670/1983	Фрикадельки в соусе	40/40	60/60	12.92	3.83	3.83	218
445/2003	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	18.75	6.62	43.07	27
924/1983	Компот из свежих плодов	200	200	0.2	0.2	27.2	210
ГОСТ	Хлеб ржаной	25	25	3.8	0.65	21.2	107
ИТОГО: пищевая ценность				58.89	33.81	190.34	1252

День 9 (четверг)

завтрак				16.36	6.38	59.68	360
188/2003	Рыба припущенная	50	50	9.78	0.36	0.18	43
442/2003	Картофель отварной	100	100	3.02	4.92	24.48	159
434/2002	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0.26	0.05	15.22	59
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	50	3.3	0.6	19.8	99
обед				15.78	18.13	166.97	765
12/2003	Огурец свежий	20	20	0.40	0.05	1.30	7
121/2003	Суп крестьянский с крупой перловой	250	250	2.14	4.48	17.46	121
206/2003	Котлеты рубленые из филе кур	50	60	1.54	6.31	9.51	112
448/2003	Рис отварной с маслом	100	150	7.3	6.64	46.50	282
11.1.3.3./2002	Сок натуральный(яблочно – морковный)	200	200	0.6	0.00	71	136
ГОСТ	Хлеб ржаной	25	35	3.8	0.65	21.2	107
ИТОГО: пищевая ценность				32.14	24.51	226.65	1125

День 10 (пятница)

	завтрак			12.61	12.02	82.57	496
265/2003	Макароны с сыром	100/10	100/10	9.11	11.22	35.97	287
11.1.4.7. /2002	Компот из свежих апельсинов	200	200	0.2	0.2	26.8	110
ГОСТ	Хлеб пшеничный	25	25	3.3	0.6	19.8	99
	обед			44.43	31.23	94.94	629
4/2003	Винегрет овощной	60	60	3.29	7.35	4.48	98
219/1981	Суп картофельный с рисом	250	250	1.97	5.32	9.33	94
207/2003	Грудка куриная тушёная	50	70	30.56	11.8	1.12	234
448/2003	Каша ячневая	100	150	3.81	6.11	38.61	228
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	200/15	0.4	0.0	15.1	62
ГОСТ	Хлеб ржаной	25	40	3.8	0.65	21.2	107
	ИТОГО: пищевая ценность			57.04	43.25	177.51	1125

ПРИМЕЧАНИЕ: В период проведения летней оздоровительной кампании для детей и подростков в рационах питания при приготовлении блюд и кулинарных изделий в обязательном порядке использовать йодированную соль, молоко для детского питания, обогащённое фтором и проводить профилактическую С – витаминизацию третьих сладких блюд аскорбиновой кислотой.