

Начальник лагеря с дневным пребыванием детей
«Школа интересных каникул»

Старовойтова Ю.Н.
« 01 » апреля 2025 г.



Утверждаю
директор МБОУ «Бейская школа-интернат»
Фокина Н.В.

2025 г.

(возрастная категория: с 12 лет до 18 лет, сезон: весенне-летний)

с.Бея, 2025 г.

Весенне - летний 2025г.

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	День 1					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	286
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Завтрак	640	23.4	20.4	83.9	680
	Обед					
54-20з	Огурец свежий(нарезка)	100	2.9	0.2	5.9	36.9
142	Щи из свежей капусты с картофелем	300	1.3	2.9	7.5	61.4
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	166.2
54-4м	Рыба запеченная в сметанном соусе	90	16.4	15.7	14.8	247.7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	120	7.9	1.4	47.5	234.7
Пром.	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого за Обед	980	41	27.4	157.4	952
	Итого за день	1620	64.4	47.8	241.3	1632

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	День 2					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1о	Омлет натуральный	250	21.1	30	5.4	378
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	620	27.8	39.3	53.4	680
	Обед					
61	Помидор свежий (нарезка)	100	2	10.1	6.5	124.9
505	Напиток из свежих ягод	200	0.7	1.3	15.8	77.3
54-8с	Суп гороховый	300	10.1	6.9	24.4	154.1
54-10м	Рагу из овощей с мясом курицы	230	25.3	25.3	15.3	220.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	120	7.9	1.4	47.5	234.7
	Итого за Обед	1010	50.6	45.5	139	952
	Итого за день	1630	78.4	84.8	192.4	1632

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	День 3					
	Завтрак					
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	255.4
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	670	22.9	14.8	107.7	680
	Обед					
54-13з	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	300	8.9	10.1	18.8	180.9
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	206.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	120	7.9	1.4	47.5	234.7
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
	Итого за Обед	980	44.2	35.5	147	952
	Итого за день	1650	67.1	50.3	254.7	1632

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	День 4					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	250	10.4	12.7	47.1	246.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	660	29.1	25.9	107.1	680
	Обед					
17	Салат из свежих огурцов	100	0.7	10.1	2.3	90.6
156	Суп - лапша домашняя	300	8.7	7.4	16.7	132
54-11м	Плов из отварной говядины	220	16.9	16.2	42.4	273.1
54-1хн	Сок	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	120	7.9	1.4	47.5	234.7
	Итого за Обед	1000	39.3	35.6	158.2	952
	Итого за день	1660	68.4	61.5	165.3	1632

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	День 5					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	29.7	270.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	40	2.9	3.4	22.2	130.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	610	47.7	25.9	97.9	680
	Обед					
22	Салат из свежих помидор.	100	1	10.2	3.5	80.4
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7.1	8.5	15.2	145.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	185.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	141.3
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	1050	46.5	43.5	169.4	952
	Итого за день	1660	94.2	69.4	267.3	1632

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	День 6					
	Завтрак					
53-19з	Повидло	30	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	245.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	640	17.8	18.7	101.7	680
	Обед					
54-21з	Огурец свежий (нарезка)	100	2.1	0.4	10.2	52.2
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	300	8.9	10.1	18.8	171.6
54-4г	Картофельное пюре	180	9.9	7.6	43.1	165.4
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	122.1
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	120	7.9	1.4	47.5	234.7
	Итого за Обед	1060	51	36.7	168.1	952
	Итого за день	1700	68.8	55.4	269.8	1632

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	День 7					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.2	11.6	48.3	287.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	640	26.9	24.9	100.1	680
	Обед					
54-16з	Салат из свежих помидор	100	1.2	8.9	6.7	111.9
505	Напиток из свежих ягод	200	0.7	1.3	15.8	77.3
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	7.2	3.3	23.3	151.3
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	236.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	120	7.9	1.4	47.5	234.7
	Итого за Обед	980	48.8	23.5	156	952
	Итого за день	1620	75.7	48.4	256.1	1632

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	День 8					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	29.7	262,6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	40	2.9	3.4	22.2	130.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Завтрак	600	52.1	21.9	104.2	680
	Обед					
21	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1.1	10.1	3.6	110
54-3с	Рассольник Ленинградский	300	7.1	8.7	20.4	154.3
54-21г	Каша гречневая	180	17.3	1.6	40.5	124.9
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	122.1
54-13хн	Сок	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	120	7.9	1.4	47.5	234.7
	Итого за Обед	1060	55.6	39	160.5	952
	Итого за день	1660	107.7	60.9	264.7	1632

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	День 9					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8.2	6.8	26.8	384.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	670	15.4	15.9	73.1	680
	Обед					
17	Салат из свежих огурцов	100	0.7	10.1	2.3	102.7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7.1	8.5	15.2	165.6
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	22.8	26.3	6.6	114.4
54-2гн	Сок	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	120	7.9	1.4	47.5	234.7
	Итого за Обед	1080	47	53.2	131.3	952
	Итого за день	1750	62.4	69.1	204.4	1632

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	День 10					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	250	10.4	12.7	47.1	251.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	640	27.4	25.5	108.8	680
	Обед					
54-34з	Салат из свежих помидор	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8.5	8.6	138.3
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	134.2
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	121.6
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	120	7.9	1.4	47.5	234.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	1080	46.2	30.6	155.8	952
	Итого за день	1720	73.6	56.1	264.6	1632