

Согласовано:

Начальник лагеря с дневным пребыванием детей
«Школа интересных каникул»

 Старовойтова Ю.Н.

«»  2025 г.

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

«»  2025 г.

ОСНОВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

(возрастная категория: с 7 лет до 11 лет, сезон: весенне-летний)

с.Бея, 2025г.

Весенне-летний 2025г.

Возрастная категория: от 7 до 11 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	200	5.3	5.7	25.3	193.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	590	22.5	18.8	75.4	587.5
	Обед					
54-20з	Огурец свежий (нарезка)	60	1.7	0.1	3.5	22.1
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.1	2.4	6.3	51.2
54-1г	Макароны отварные	150	6.3	4.9	32.8	156.8
54-4м	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	16.4	15.7	14.8	234.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Обед	870	34.8	24.6	131.7	822.5
	Итого за день	1460	57.3	43.4	207.1	1410

№ 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	200	16.9	24	4.3	285.5
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	570	23.6	33.3	52.3	587.5
	Обед					
61	Помидор свежий (нарезка)	60	1.2	6.1	3.9	74.9
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	140.6
54-10м	Рагу из овощей с мясом курицы	200	21	22	13.3	279.4
505	Напиток из свежих ягод	200	0.7	1.3	15.8	77.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5
	Итого за Обед	830	39.6	36.4	104.7	822.5
	Итого за день	1400	63.2	69.7	157	1410

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	День 3					
	Завтрак					
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	209.8
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	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	600	20.1	13.3	90.7	587.5
	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)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-9м	Жаркое по-домашнему	180	18.1	16.9	15.5	245.2
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5
	Итого за Обед	810	36	29.5	113.6	822.5
	Итого за день	1410	56.1	42.8	204.3	1410

№ 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	200	8.3	10.1	37.6	248
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	570	23.9	23	77.9	587.5
	Обед					
17	Салат из свежих огурцов	60	0.4	6	1.4	61.6
156	Суп с макаронными изделиями с мясом курицы	250	7.2	6.2	13.9	140.3
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	271.8
54-1хн	Сок	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5
	Итого за Обед	830	31.7	28.4	129.1	822.5
	Итого за день	1400	55.6	51.4	207	1410

№ 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	150	29.7	10.7	22.3	224.4
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.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	540	36.3	22.2	80.7	587.5
	Обед					
22	Салат из свежих помидор.	100	1	10.2	3.5	80.4
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	127.9
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	138.5
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 пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5
	Итого за Обед	840	36.9	28.6	129.8	822.5
	Итого за день	1380	73.2	50.8	210.5	1410

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	День 6					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	200.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	570	15.1	17.1	85.8	587.5
	Обед					
54-21з	Огурец свежий (нарезка)	100	2.1	0.4	10.2	52.2
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-4г	Картофельное пюре	150	8.2	6.3	35.9	183.7
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	123.5
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5
	Итого за Обед	870	41	31.3	127.7	822.5
	Итого за день	1440	56.1	48.4	213.5	1410

№ 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
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	285.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
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	590	24.8	22.5	90.4	587.5
	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
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	278.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	830	43.4	19.6	127.5	822.5
	Итого за день	1420	68.2	42.1	217.9	1410

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	День 8					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	22.3	322.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Завтрак	520	35.5	14	75.6	587.5
	Обед					
21	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1.1	10.1	3.6	110
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-21г	Каша гречневая	150	14.5	1.3	33.8	160.4
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	123.5
54-13хн	Сок	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5
	Итого за Обед	880	46.9	32.6	123.4	822.5
	Итого за день	1400	82.4	46.6	199	1410

№ 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	250	6.9	5.7	22.3	292.1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	620	14.1	14.8	68.6	587.5
	Обед					
17	Салат из свежих огурцов	60	0.4	6	1.4	61.6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	198
342	Рыба, запеченная в сметанном соусе.	100	9.6	2.3	2.1	147.8
54-2гн	Сок	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	880	27.5	22	93.8	822.5
	Итого за день	1500	41.6	36.8	162.4	1410

№ 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	200	8.3	10.1	37.6	205.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	570	23.7	22.7	89.5	587.5
	Обед					
54-34з	Салат из свежих помидор	100	2.8	7.2	10.4	117.2
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.1	2.4	6.3	51.2
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	228.9
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	156.4
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5
	Итого за Обед	880	31.1	18.9	116.2	822.5
	Итого за день	1450	54.8	41.6	205.7	1410