


Согласовано:

Начальник лагеря с дневным пребыванием детей  
«Школа интересных каникул»

  
Старовойтова Ю.Н.  
«19» марта 2026 г.

Утверждаю:

директор МБОУ «Бейская школа-интернат»

  
Фокина Н.В.  
«19» марта 2026 г.



## ОСНОВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

с.Бей, 2026 г.

## Весенне - летний 2026г.

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>День 1</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>23.4</b>	<b>20.4</b>	<b>83.9</b>	<b>680</b>
	<b>Обед</b>					
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	100	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>990</b>	<b>41</b>	<b>27.4</b>	<b>157.4</b>	<b>952</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1630</b>	<b>64.4</b>	<b>47.8</b>	<b>241.3</b>	<b>1632</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>День 2</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>27.8</b>	<b>39.3</b>	<b>53.4</b>	<b>680</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1010</b>	<b>50.6</b>	<b>45.5</b>	<b>139</b>	<b>952</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1630</b>	<b>78.4</b>	<b>84.8</b>	<b>192.4</b>	<b>1632</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>День 3</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>22.9</b>	<b>14.8</b>	<b>107.7</b>	<b>680</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>980</b>	<b>44.2</b>	<b>35.5</b>	<b>147</b>	<b>952</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1650</b>	<b>67.1</b>	<b>50.3</b>	<b>254.7</b>	<b>1632</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>День 4</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>29.1</b>	<b>25.9</b>	<b>107.1</b>	<b>680</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1000</b>	<b>39.3</b>	<b>35.6</b>	<b>158.2</b>	<b>952</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1660</b>	<b>68.4</b>	<b>61.5</b>	<b>165.3</b>	<b>1632</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>День 5</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>47.7</b>	<b>25.9</b>	<b>97.9</b>	<b>680</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1050</b>	<b>46.5</b>	<b>43.5</b>	<b>169.4</b>	<b>952</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1660</b>	<b>94.2</b>	<b>69.4</b>	<b>267.3</b>	<b>1632</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>День 6</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное(порциями)	10	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>17.8</b>	<b>18.7</b>	<b>101.7</b>	<b>680</b>
	<b>Обед</b>					
54-21з	Огурец свежий (нарезка)	100	2.1	0.4	10.2	52.2
54-27с	Суп с рыбными консервами	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1060</b>	<b>51</b>	<b>36.7</b>	<b>168.1</b>	<b>952</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1700</b>	<b>68.8</b>	<b>55.4</b>	<b>269.8</b>	<b>1632</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>День 7</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-13к	Омлет натуральный	250	20.2	28.6	8.3	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>36.9</b>	<b>41.9</b>	<b>60.1</b>	<b>680</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>980</b>	<b>48.8</b>	<b>23.5</b>	<b>156</b>	<b>952</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1620</b>	<b>85.7</b>	<b>65.4</b>	<b>216.1</b>	<b>1632</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>День 8</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	29.7	355.1
54-21гн	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	110.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>47.6</b>	<b>18.5</b>	<b>98.3</b>	<b>680</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1060</b>	<b>55.6</b>	<b>39</b>	<b>160.5</b>	<b>952</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1660</b>	<b>103.2</b>	<b>57.5</b>	<b>258.8</b>	<b>1632</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>День 9</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>15.4</b>	<b>15.9</b>	<b>73.1</b>	<b>680</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1080</b>	<b>47</b>	<b>53.2</b>	<b>131.3</b>	<b>952</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1750</b>	<b>62.4</b>	<b>69.1</b>	<b>204.4</b>	<b>1632</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>День 10</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>27.4</b>	<b>25.5</b>	<b>108.8</b>	<b>680</b>
	<b>Обед</b>					
54-34з	Салат из свежих помидор	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-1с	Щи из свежей капусты с картофелем и 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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1080</b>	<b>46.2</b>	<b>30.6</b>	<b>155.8</b>	<b>952</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1720</b>	<b>73.6</b>	<b>56.1</b>	<b>264.6</b>	<b>1632</b>