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 7 лет до 11 лет, сезон: весенне-летний)

с.Бея, 2026г.

Весенне-летний 2026г.

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	60	1.3	4.5	7.6	76.1
54-27с	Суп с рыбными консервами	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-лапша домашняя	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.	60	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)	60	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**	**56.1**	**587.5**
	Обед					
54-16з	Салат из свежих помидор	60	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**	**183.6**	**1410**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	День 8					
	Завтрак					
54-1т	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	60	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	60	2.8	7.2	10.4	117.2
142	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	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**