

Утверждаю:  
Директор МОУ Брядинской СШ



Авакова Е.А.

*Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Брядинская средняя школа  
имени Народной артистки РФ Е.А. Сапоговой*

**Примерное десятидневное меню  
на период летнего оздоровительного лагеря  
при МОУ Брядинской СШ.  
2022года**

| № рецептуры   | Первый день                          |              |              |                |                 |        |
|---------------|--------------------------------------|--------------|--------------|----------------|-----------------|--------|
|               | завтрак                              |              |              |                |                 |        |
|               |                                      | Белки        | Жиры         | углеводы       | Ккал            | выход  |
| 1             | Батон с маслом                       | 3,16         | 8,45         | 20,05          | 124,41          | 30\10  |
| 168           | Каша рисовая молочная с маслом       | 3,93         | 10,6         | 25,52          | 211,5           | 200    |
| 943           | Чай с сахаром                        | 0,09         | 0,01         | 20,26          | 79,1            | 200    |
|               | ИТОГО:                               | 11,52        | 24,33        | 206,91         | 595,61          |        |
|               | обед                                 |              |              |                |                 |        |
| 15            | Овощной салат на растительном масле  | 0,45         | 0,05         | 6,4            | 457,05          | 60     |
| 208           | Лапша на курице                      | 4,46         | 4,26         | 32,12          | 313,82          | 200/20 |
| 67,688,9<br>9 | Каша гречневая с котлетой            | 8,99<br>3,85 | 5,97<br>4,17 | 44,16<br>30,09 | 270,9<br>160,57 | 150/80 |
| 943           | Чай с сахаром                        | 2,77         | 3,9          | 136,26         | 149             | 200    |
|               | хлеб                                 | 3,45         | 0,6          | 21,2           | 214             | 40     |
|               | фрукты                               | 0,8          | 0,6          | 19             | 84,0            | 120    |
|               | Итого:                               | 22,41        | 16,11        | 175,33         | 1510,35         |        |
|               | Второй день                          |              |              |                |                 |        |
|               | завтрак                              |              |              |                |                 |        |
| 1             | Батон с сыром                        | 6,5          | 11,43        | 25,03          | 232,3           | 30\10  |
| 168           | Каша молочная «Дружба»               | 6,1          | 12,1         | 35,0           | 273,0           | 200    |
| 943           | Чай с сахаром                        | 2,77         | 3,9          | 136,26         | 149             | 200    |
|               | Итого:                               | 14,93        | 26,42        | 281,04         | 645             |        |
|               | обед                                 |              |              |                |                 |        |
| 15            | Овощной салат на растительном масле  | 0,45         | 0,05         | 6,4            | 457,05          | 60     |
| 187           | Щи из свежей капусты на курице       | 8,59         | 6,56         | 21,34          | 181,32          | 200/20 |
| 304           | Плов с куриной грудкой               | 15,28        | 13,78        | 42,56          | 258             | 200    |
| 868           | Компот из сухофруктов                | 1,04         | -            | 30,96          | 122,6           | 200    |
|               | хлеб                                 | 3,45         | 0,6          | 21,2           | 214             | 40     |
|               | фрукты                               | 0,8          | 0,6          | 19             | 84,0            | 120    |
|               | Итого:                               | 29,61        | 21,59        | 145,06         | 904,97          |        |
|               | Третий день                          |              |              |                |                 |        |
|               | завтрак                              |              |              |                |                 |        |
| 8             | Булочка                              | 6,5          | 11,43        | 25,03          | 232,3           | 80     |
| 168           | Каша молочная пшеничная              | 2,27         | 2,41         | 32,27          | 157,1           | 200    |
| 130           | Кофейный напиток                     | 2,77         | 3,9          | 136,26         | 149             | 200    |
|               | Итого:                               | 13,16        | 23,27        | 193,51         | 578,27          |        |
|               | обед                                 |              |              |                |                 |        |
| 70            | Овощи порционные                     | 0,45         | 0,05         | 6,4            | 457,05          | 40     |
| 206           | Суп гороховый на курице              | 0,58         | 2,69         | 6,03           | 39,8            | 200/20 |
| 694/244       | Картофельное пюре . Рыба припущенная | 29,47        | 20,43        | 33,83          | 384,24          | 150/70 |
|               | Сок                                  | 1,04         |              | 19,16          | 122,6           | 200    |
|               | хлеб                                 | 3,45         | 0,6          | 21,2           | 214             | 40     |
|               | фрукты                               | 0,8          | 0,6          | 19             | 84,0            | 120    |
|               | Итого:                               | 20,26        | 33,96        | 102,88         | 1306,21         |        |
|               | Четвертый день                       |              |              |                |                 |        |
|               | Завтрак                              |              |              |                |                 |        |
| 1             | Батон с маслом                       | 3,16         | 8,45         | 20,05          | 124,41          | 30\10  |
| 168           | Каша геркулесовая молочная           | 3,93         | 10,6         | 25,52          | 124,41          | 200    |
| 943           | Чай с сахаром                        | 2,77         | 3,9          | 136,26         | 149             | 200    |
|               | Итого:                               | 30,07        | 26,95        | 228,81         | 713,41          |        |

|         |                                     |                     |       |        |         |           |
|---------|-------------------------------------|---------------------|-------|--------|---------|-----------|
|         |                                     | <b>обед</b>         |       |        |         |           |
| 15      | Овощной салат на растительном масле | 0,45                | 0,05  | 6,4    | 457,05  | 60        |
| 44      | Свекольник на курице                | 19,62               | 22    | 22,3   | 469     | 200/20    |
| 688/799 | Макароны .Гуляш из куриной грудки   | 3,08                | 5,24  | 23,41  | 136,06  | 150//50/3 |
|         |                                     | 7,28                | 14,07 | 0,56   | 138,2   | 0         |
| 868     | Компот                              | 0,5                 | 0     | 28,3   | 150     | 200       |
|         | хлеб                                | 3,45                | 0,6   | 21,2   | 214     | 40        |
|         | фрукты                              | 0,8                 | 0,6   | 19     | 84,0    | 120       |
|         | Итого:                              | 35,36               | 43,79 | 129,35 | 1689,08 |           |
|         |                                     | <b>Пятый день</b>   |       |        |         |           |
|         |                                     | <b>завтрак</b>      |       |        |         |           |
| 1       | Батон с сыром                       | 6,5                 | 11,43 | 25,03  | 232,3   | 30/10     |
| 390     | Каша манная молочная                | 8,3                 | 14,6  | 72,5   | 440     | 200       |
| 943     | Чай с сахаром                       | 2,77                | 3,9   | 136,26 | 149     | 200       |
|         | Итого:                              | 13,2                | 25,93 | 186,81 | 505,71  |           |
|         |                                     | <b>обед</b>         |       |        |         |           |
| 14      | Помидоры порционные                 | 0,45                | 0,05  | 6,4    | 457,05  | 40        |
| 62      | Борщ из свежей капусты на курице    | 8,59                | 6,56  | 21,34  | 181,32  | 200/20    |
| 304     | Плов с куриной грудкой              | 15,28               | 13,78 | 42,56  | 258     | 200       |
|         | Чай с сахаром                       | 1,04                | -     | 30,96  | 122,6   | 200       |
|         | хлеб                                | 3,45                | 0,6   | 21,2   | 214     | 40        |
|         | фрукты                              | 0,8                 | 0,6   | 19     | 84,0    | 120       |
|         | Итого:                              | 29,61               | 21,59 | 145,06 | 904,97  |           |
|         |                                     | <b>Шестой день</b>  |       |        |         |           |
|         |                                     | <b>завтрак</b>      |       |        |         |           |
| 1       | Батон с маслом                      | 3,16                | 8,45  | 20,05  | 124,41  | 30\10     |
| 93      | Суп молочный вермишелевый           | 7,18                | 6,51  | 23,54  | 182,00  | 200       |
| 943     | Чай с сахаром                       | 2,77                | 3,9   | 136,26 | 149     | 200       |
|         | ИТОГО:                              | 13,77               | 20,25 | 204,93 | 566,11  |           |
|         |                                     | <b>обед</b>         |       |        |         |           |
| 13      | Огурцы порционные                   | 0,45                | 0,05  | 6,4    | 457,05  | 40        |
| 197     | Рассольник на курице                | 12,61               | 9,2   | 15     | 193,75  | 200/20    |
| 67,688  | Каша гречневая с котлетой           | 8,99                | 5,97  | 44,16  | 270,9   | 150/80    |
|         |                                     | 3,85                | 4,17  | 30,09  | 160,57  |           |
| 943     | чай                                 | 0,12                | 0,03  | 10,00  | 37,9    | 200       |
|         | хлеб                                | 3,45                | 0,6   | 21,2   | 214     | 40        |
|         | фрукты                              | 0,8                 | 0,6   | 19     | 84,0    | 120       |
|         | Итого:                              | 20,21               | 15,13 | 100,11 | 1148,51 |           |
|         |                                     | <b>Седьмой день</b> |       |        |         |           |
|         |                                     | <b>завтрак</b>      |       |        |         |           |
| 1       | Батон с сыром                       | 6,5                 | 11,43 | 25,03  | 232,3   | 30/10     |
| 168     | Каша пшеничная молочная             | 5,66                | 11,09 | 119,75 | 263,7   | 200       |
| 943     | Чай с сахаром                       | 2,77                | 3,9   | 136,26 | 149     | 200       |
|         | Итого:                              | 14,93               | 26,42 | 281,04 | 645     |           |
|         |                                     | <b>обед</b>         |       |        |         |           |
| 15      | Овощной салат на растительном масле | 0,45                | 0,05  | 6,4    | 457,05  | 60        |
| 206     | Суп гороховый на курице             | 0,58                | 2,69  | 6,03   | 39,8    | 200/20    |
| 688/244 | Рис . Рыба припущенная              | 29,47               | 20,43 | 33,83  | 384,24  | 150/70    |
| 868     | Компот                              | 2,77                | 3,9   | 136,26 | 149     | 200       |
|         | хлеб                                | 3,45                | 0,6   | 21,2   | 214     | 40        |
|         | фрукты                              | 0,8                 | 0,6   | 19     | 84,0    | 120       |

|                     |                                       |              |               |               |                 |                |
|---------------------|---------------------------------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|----------------|
|                     | ИТОГО:                                | 25,72        | 15,74         | 186,11        | 1261,95         |                |
| <b>Восьмой день</b> |                                       |              |               |               |                 |                |
| <b>завтрак</b>      |                                       |              |               |               |                 |                |
| 1                   | Батон с маслом                        | 3,16         | 8,45          | 20,05         | 124,41          | 30\10          |
| 168                 | Каша молочная «Дружба»                | 6,1          | 12,1          | 35,0          | 273,0           | 200            |
| 130                 | Кофейный напиток                      | 2,77         | 3,9           | 136,26        | 149             | 200            |
|                     | Итого:                                | 14,23        | 26,95         | 228,81        | 613,41          |                |
| <b>обед</b>         |                                       |              |               |               |                 |                |
| 14                  | Помидоры порционные                   | 0,45         | 0,05          | 6,4           | 457,05          | 40             |
| 187                 | Щи из свежей капусты на курице        | 8,59         | 6,56          | 21,34         | 181,32          | 200/20         |
| 688/799             | Макароны .Гуляш из куриной грудки     | 3,08<br>7,28 | 5,24<br>14,07 | 23,41<br>0,56 | 136,06<br>138,2 | 150//50/<br>30 |
| 868                 | компот                                | 1,04         |               | 19,16         | 122,6           | 200            |
|                     | хлеб                                  | 3,45         | 0,6           | 21,2          | 214             | 40             |
|                     | фрукты                                | 0,8          | 0,6           | 19            | 84,0            | 120            |
|                     | Итого:                                | 17,91        | 14,43         | 120,79        | 1246,87         |                |
| <b>Девятый день</b> |                                       |              |               |               |                 |                |
| <b>завтрак</b>      |                                       |              |               |               |                 |                |
| 1                   | Батон с сыром                         | 6,5          | 11,43         | 25,03         | 232,3           | 30/10          |
| 390                 | Каша манная молочная с маслом         | 5,66         | 11,09         | 119,75        | 263,7           | 200            |
| 943                 | Чай с сахаром                         | 2,77         | 3,9           | 136,26        | 149             | 200            |
|                     | Итого:                                | 14,93        | 26,42         | 281,04        | 645             |                |
| <b>обед</b>         |                                       |              |               |               |                 |                |
| 13                  | Огурцы порционные                     | 0,45         | 0,05          | 6,4           | 457,05          | 40             |
| 208                 | Лапша на курице                       | 4,46         | 4,26          | 32,12         | 313,82          | 200/20         |
| 436                 | Тушеная капуста с куриной грудкой     | 8,53         | 7,4           | 6,41          | 138,07          | 200            |
|                     | Сок                                   | 0,12         | 0,03          | 10,00         | 37,9            | 200            |
|                     | хлеб                                  | 3,45         | 0,6           | 21,2          | 214             | 40             |
|                     | фрукты                                | 0,8          | 0,6           | 19            | 84,0            | 120            |
|                     | Итого:                                | 32,97        | 30,68         | 85,31         | 1400,02         |                |
| <b>Десятый день</b> |                                       |              |               |               |                 |                |
| <b>завтрак</b>      |                                       |              |               |               |                 |                |
| 1                   | Батон с маслом                        | 6,5          | 11,43         | 25,03         | 232,3           | 30\10          |
| 168                 | Каша молочная пшеничная               | 2,27         | 2,41          | 32,27         | 157,1           | 200            |
| 130                 | Кофейный напиток                      | 2,77         | 3,9           | 136,26        | 149             | 200            |
|                     | Итого:                                | 11,54        | 17,74         | 193,56        | 538,2           |                |
| <b>обед</b>         |                                       |              |               |               |                 |                |
| 15                  | Овощной салат на растительном масле   | 0,45         | 0,05          | 6,4           | 457,05          | 60             |
| 44                  | Свекольник на курице                  | 19,62        | 22            | 22,3          | 469             | 200/20         |
| 436                 | Жаркое по домашнему с куриной грудкой | 15,28        | 13,70         | 42,56         | 258             | 200            |
| 943                 | Чай с сахаром                         | 2,77         | 3,9           | 136,26        | 149             | 200            |
|                     | хлеб                                  | 3,45         | 0,6           | 21,2          | 214             | 40             |
|                     | фрукты                                | 0,8          | 0,6           | 19            | 84,0            | 120            |
|                     | Итого:                                | 21,39        | 18,73         | 136,7         | 1631,35         |                |