

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ

Н.Т. Ершова

ЗАВТРАК 7 день

МЕНЮ

на 4 июля 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10
Сырники творожные с повидлом	180/20	33,92	26,17	37,74	507,20
Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Итого:	605	43,06	39,65	90,67	880,30
2-ой ЗАВТРАК					
Молоко кипяченное	200	5,80	5,00	9,60	107,00
Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00
Итого завтрак:	805	48,86	44,65	100,27	987,30

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ

Н.Т. Ершова

ОБЕД 7 день

МЕНЮ

на 4 июля 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Огурцы соленные (доп. гарнир)	30	0,24	0,03	0,51	3,00
Суп гороховый с мясными фрикадельками и гречками	200/11/10	7,83	5,66	20,92	176,99
Котлета из говядины с маслом сливочным	90/3	15,19	14,00	14,84	220,30
Картофель запеченный дольками	180	4,90	10,58	37,94	273,60
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого обед:	814	35,16	31,29	135,73	959,69
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2119	84,01	75,94	236,00	1946,99

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛНР» РТ

Ершова Н.Д. Ершова



ЗАВТРАК 8 день

МЕНЮ

на 6 июля 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	6,46	6,49	23,21	199,50
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Итого:	585	19,77	23,23	72,19	602,50
2-ой ЗАВТРАК					
Сок (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,32
Итого завтрак:	765	20,67	23,23	90,37	678,82

Зав. производством _____

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛНР» РТ

Ершова Н.Д. Ершова



ОБЕД 8 день

МЕНЮ

на 6 июля 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Салат из зеленого горошка к/с	60	1,79	3,11	3,75	50,16
Суп крестьянский с пшенной крупой	200	5,78	10,34	4,87	125,00
Филе куриной грудки тушеное с овощами	50/150	14,16	14,92	55,10	435,50
Компот из урюка	200	0,75	0,06	27,93	116,40
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого обед:	750	28,82	29,35	131,13	920,06
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2015	49,49	52,58	221,50	1598,88

Зав. производством _____

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛНР» РТ

Н.Л. Ершова

ЗАВТРАК 9 день

МЕНЮ

на 7 июля 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/4	5,60	6,25	17,74	145,05
Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14
Чай с молоком, с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Итого:	640	18,49	21,74	84,03	638,99
2-ой ЗАВТРАК					
Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00
Итого:	200	5,80	5,00	8,00	100,00
Итого завтрак:	840	24,29	26,74	92,03	738,99

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛНР» РТ

Н.Л. Ершова

ОБЕД 9 день

МЕНЮ

на 7 июля 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Борщ из свежей капусты на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной	200/10/10	5,10	13,20	21,14	201,40
Биточки рыбные	90	11,63	7,38	14,26	171,00
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70
Икра кабачковая (доп. гарнир)	50	1,37	3,59	7,27	66,90
Сок (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого обед:	810	29,01	30,86	124,86	873,32
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2150	53,31	57,59	216,89	1612,31

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ
Н.Д. Ершова

ЗАВТРАК 10 день

МЕНЮ

на 8 июля 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60
Пудинг из творога со сгущенным молоком	120/30	18,26	16,92	47,94	413,40
Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Итого:	540	27,40	30,20	98,27	771,60
2-ой ЗАВТРАК					
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00
Итого завтрак:	740	33,20	35,20	107,87	878,60

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ
Н.Д. Ершова

ОБЕД 10 день

МЕНЮ

на 8 июля 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	200/10	1,87	9,57	9,94	102,00
Бефстроганов из отварной говядины	50/50	14,44	16,25	8,78	251,00
Макаронные изделия (спагетти) отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,84	31,96	176,06
Компот из изюма и яблок	200	0,35	0,08	31,85	130,20
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого обед:	815	29,16	29,72	123,51	860,66
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2055	62,37	64,92	231,38	1739,26

Зав. производством

Шафикова С.Ф.