

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ
Ф.В. Насыбуллина

ЗАВТРАК 1 день

МЕНЮ
на 1 июня 2026 года

| Наименование блюд | Выход, гр. | Пищевая ценность | | | |
|--|------------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 2,33 | 8,12 | 15,51 | 144,60 |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150/4 | 5,60 | 6,25 | 17,74 | 145,05 |
| 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 | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| Итого: | 544 | 12,12 | 16,80 | 72,43 | 488,35 |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | |
| Печенье | 30 | 2,59 | 2,49 | 13,18 | 92,45 |
| Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 |
| Итого: | 230 | 8,39 | 7,49 | 22,78 | 199,45 |
| Итого завтрак: | 774 | 20,51 | 24,29 | 95,21 | 687,80 |

Зав. производством _____

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ
Ф.В. Насыбуллина

ОБЕД 1 день

МЕНЮ
на 1 июня 2026 года

| Наименование блюд | Выход, гр. | Пищевая ценность | | | |
|--|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
| Помидоры свежие порционно | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,40 |
| Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 200/10 | 3,47 | 5,46 | 21,68 | 88,00 |
| Жаркое по-домашнему с куриной грудкой | 50/150 | 17,33 | 28,73 | 40,97 | 496,00 |
| Сок (разливной) | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,00 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,33 | 0,6 | 19,8 | 99,00 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| Итого обед: | 740,00 | 28,70 | 35,23 | 122,59 | 867,72 |
| Вода питьевая ПЭТ | 500 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Всего за день: | 2014 | 49,22 | 59,52 | 217,80 | 1555,52 |

Зав. производством _____

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛНР» РТ
Ф.В. Насыбуллина

ЗАВТРАК 2 день

МЕНЮ

на 2 июня 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 геркулесовая молочная с маслом сливочным | 180/5 | 4,05 | 5,91 | 33,82 | 186,73 |
| Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 1,60 | 0,28 | 62,80 |
| Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,81 | 7,60 | 78,60 |
| Батон высший сорт | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| Итого: | 510 | 21,73 | 24,30 | 72,67 | 602,83 |
| 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: | 690 | 22,63 | 24,30 | 90,85 | 679,15 |

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛНР» РТ
Ф.В. Насыбуллина

ОБЕД 2 день

МЕНЮ

на 2 июня 2026 года

| Наименование блюд | Выход, гр. | Пищевая ценность | | | |
|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
| Огурцы свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,40 |
| Суп картофельный с крупой на мясном бульоне | 200 | 1,95 | 2,47 | 11,69 | 134,60 |
| Гуляш из отварной говядины | 50/50 | 14,50 | 24,89 | 15,99 | 298,00 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,66 | 0,67 | 31,92 | 156,30 |
| 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: | 800 | 29,59 | 29,10 | 122,61 | 883,10 |
| Вода питьевая ПЭТ | 500 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Всего за день: | 1990 | 52,22 | 53,40 | 213,46 | 1562,25 |

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛНР» РТ
Ф.В. Насибоулдина

ЗАВТРАК 3 день

МЕНЮ
на 3 июня 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 |
| Запеканка творожная с молоком сгущенным | 100/30 | 17,58 | 15,40 | 35,98 | 349,00 |
| Блины с маслом сливочным | 45/5 | 2,43 | 0,95 | 11,60 | 99,14 |
| Чай с сахаром | 190/10 | 0,38 | 0,10 | 10,06 | 42,66 |
| 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: | 570 | 25,45 | 25,92 | 100,37 | 770,40 |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | |
| Крекер | 20 | 1,84 | 2,82 | 12,64 | 83,20 |
| Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 |
| Итого: | 220 | 7,64 | 7,82 | 22,24 | 190,20 |
| Итого завтрак: | 790 | 33,09 | 33,74 | 122,61 | 960,60 |

Зав. производством _____

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛНР» РТ
Ф.В. Насибоулдина

ОБЕД 3 день

МЕНЮ
на 3 июня 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 с мясными фрикадельками со сметаной | 200/11/10 | 4,07 | 6,86 | 10,03 | 123,57 |
| Рыба тушеная с овощами | 80/40 | 13,43 | 14,62 | 9,04 | 200,33 |
| Пюре картофельное с капустой тушеной (доп.гарнир) | 150/30 | 3,68 | 9,91 | 42,81 | 253,35 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| Итого обед: | 871 | 28,67 | 29,65 | 123,62 | 866,85 |
| Вода питьевая ПЭТ | 500 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Всего за день: | 2161 | 61,76 | 63,38 | 246,22 | 1827,45 |

Зав. производством _____

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛНР» РТ
Ф.В. Насыбуллина



ЗАВТРАК 4 день

МЕНЮ

на 4 июня 2026 года

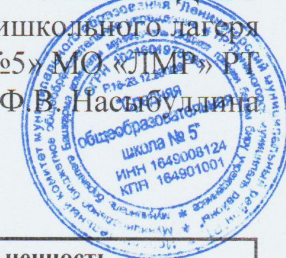
| Наименование блюд | Выход, гр. | Пищевая ценность | | | |
|---|------------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Бутерброд с сыром, с маслом сливочным | 30/15/10 | 6,28 | 12,11 | 15,55 | 196,10 |
| Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным | 180/4 | 4,43 | 2,54 | 29,77 | 188,20 |
| 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 высший сорт | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| Итого: | 589 | 16,60 | 18,68 | 78,47 | 579,90 |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | |
| Катык | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 |
| Итого: | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 |
| Итого завтрак: | 789 | 22,40 | 23,68 | 88,07 | 686,90 |

Зав. производством _____

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛНР» РТ
Ф.В. Насыбуллина



ОБЕД 4 день

МЕНЮ

на 4 июня 2026 года

| Наименование блюд | Выход, гр. | Пищевая ценность | | | |
|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
| Помидоры свежие порционно | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,40 |
| Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы | 200/10 | 4,39 | 6,29 | 9,33 | 118,80 |
| Овощи тушеные с говяжьим фаршем | 50/150 | 16,01 | 21,73 | 55,88 | 471,45 |
| 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: | 740 | 28,30 | 29,06 | 125,15 | 873,97 |
| Вода питьевая ПЭТ | 500 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Всего за день: | 2029 | 50,70 | 52,74 | 213,22 | 1560,87 |

Зав. производством _____

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ДНР» РТ
Ф.В. Насыбуллина



ЗАВТРАК 5 день

МЕНЮ

на 5 июня 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 |
| Омлет натуральный | 150 | 13,10 | 13,05 | 17,64 | 207,60 |
| 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: | 540 | 19,62 | 23,60 | 72,33 | 550,90 |
| 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: | 720 | 20,52 | 23,60 | 90,51 | 627,22 |

Зав. производством _____

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ДНР» РТ
Ф.В. Насыбуллина



ОБЕД 5 день

МЕНЮ

на 5 июня 2026 года

| Наименование блюд | Выход, гр. | Пищевая ценность | | | |
|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
| Салат из отварной свеклы с маслом растительным | 60 | 0,84 | 3,61 | 4,96 | 55,68 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/11 | 4,07 | 11,55 | 13,58 | 149,77 |
| Биточки рыбные из минтая | 90 | 11,63 | 7,38 | 14,26 | 171,00 |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/3 | 5,68 | 2,84 | 31,96 | 176,06 |
| 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: | 804 | 29,31 | 29,20 | 132,16 | 861,91 |
| Вода питьевая ПЭТ | 500 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Всего за день: | 2024 | 49,83 | 52,79 | 222,67 | 1489,13 |

Зав. производством _____

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ИМР» РТ
Ф.В. Насыбуллина



ЗАВТРАК 6 день

МЕНЮ

на 6 июня 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 кукурузная молочная | 150 | 4,11 | 5,99 | 26,59 | 161,00 |
| Блины с маслом сливочным | 45/5 | 2,43 | 0,95 | 11,60 | 99,14 |
| 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: | 590 | 15,67 | 20,22 | 88,52 | 618,34 |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | |
| Ряженка | 200 | 5,80 | 5,0 | 8,40 | 102,00 |
| Итого: | 200 | 5,80 | 5,0 | 8,40 | 102,00 |
| Итого завтрак: | 790 | 21,47 | 25,22 | 96,92 | 720,34 |

Зав. производством _____

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ИМР» РТ
Ф.В. Насыбуллина



ОБЕД 6 день

МЕНЮ

на 6 июня 2026 года

| Наименование блюд | Выход, гр. | Пищевая ценность | | | |
|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
| Помидоры свежие порционно | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,40 |
| Суп из овощей на курином бульоне со сметаной | 200/10 | 4,53 | 8,09 | 9,88 | 132,94 |
| Плов из отварных куриных грудок | 250 | 16,52 | 19,80 | 52,80 | 493,33 |
| Сок (разливной) | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| Итого обед: | 790 | 28,95 | 28,93 | 127,62 | 909,99 |
| Вода питьевая ПЭТ | 500 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Всего за день: | 2080 | 50,42 | 54,15 | 224,54 | 1630,33 |

Зав. производством _____

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ДМР» РТ
Ф.В. Насыбуллина

ЗАВТРАК 7 день

МЕНЮ
на 8 июня 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 кипяченое | 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 «ДМР» РТ
Ф.В. Насыбуллина

ОБЕД 7 день

МЕНЮ
на 8 июня 2026 года

| Наименование блюд | Выход, гр. | Пищевая ценность | | | |
|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
| Огурцы соленые (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
Ф.В. Насыбулдина

ЗАВТРАК 8 день

МЕНЮ

на 9 июня 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
Ф.В. Насыбулдина

ОБЕД 8 день

МЕНЮ

на 9 июня 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 «ДМР» РТ
 _____ Ф.В. Насыбуллина



ЗАВТРАК 9 день

МЕНЮ
на 10 июня 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 «ДМР» РТ
 _____ Ф.В. Насыбуллина



ОБЕД 9 день

МЕНЮ
на 10 июня 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 «ДМР» РТ

 Ф.В. Насыбуллина



ЗАВТРАК 10 день

МЕНЮ
 на 11 июня 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 «ДМР» РТ

 Ф.В. Насыбуллина



ОБЕД 10 день

МЕНЮ
 на 11 июня 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 их 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.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ИМР» РТ
Ф.В. Насыбуллина



ЗАВТРАК 11 день

МЕНЮ

на 13 июня 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 |
| Омлет натуральный | 150 | 13,10 | 13,05 | 17,64 | 207,60 |
| Чай с сахаром | 190/10 | 0,38 | 0,10 | 10,06 | 42,66 |
| 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: | 555 | 22,49 | 26,61 | 70,43 | 581,36 |
| 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: | 735 | 22,39 | 26,61 | 88,61 | 657,68 |

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ИМР» РТ
Ф.В. Насыбуллина



ОБЕД 11 день

МЕНЮ

на 13 июня 2026 года

| Наименование блюд | Выход, гр. | Пищевая ценность | | | |
|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
| Кукуруза к/с (доп.гарнир) | 60 | 1,23 | 1,75 | 5,87 | 44,16 |
| Щи из свежей капусты с картофелем, с куриными фрикадельками, со сметаной | 200/11/10 | 3,17 | 6,91 | 12,56 | 110,66 |
| Щницель куриный натуральный | 90 | 13,09 | 12,24 | 8,14 | 194,63 |
| Рис отварной с маслом сливочным | 150/5 | 3,67 | 7,55 | 36,72 | 229,46 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| Итого обед: | 814 | 28,18 | 29,64 | 123,53 | 860,11 |
| Вода питьевая ПЭТ | 500 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Всего за день: | 2049 | 51,57 | 56,25 | 212,14 | 1517,79 |

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ
 Начальник пришкольного лагеря
 МБОУ «СОШ №5» МО «ДМР» РТ
 Ф.В. Насыбуллина



ЗАВТРАК 12 день

МЕНЮ
 на 15 июня 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 геркулесовая молочная | 150 | 4,10 | 3,91 | 25,13 | 140,70 |
| Блины с маслом сливочным | 45/5 | 2,43 | 0,95 | 11,60 | 99,14 |
| 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 высший сорт | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| Итого: | 590 | 14,75 | 17,01 | 85,43 | 580,04 |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | |
| Катык | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 |
| Итого: | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 |
| Итого завтрак: | 790 | 20,55 | 22,01 | 95,03 | 687,04 |

Зав. производством _____

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ
 Начальник пришкольного лагеря
 МБОУ «СОШ №5» МО «ДМР» РТ
 Ф.В. Насыбуллина



ОБЕД 12 день

МЕНЮ
 на 15 июня 2026 года

| Наименование блюд | Выход, гр. | Пищевая ценность | | | |
|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
| Огурцы свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,40 |
| Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками | 200/11 | 5,04 | 16,96 | 26,72 | 156,97 |
| Тефтели из говядины (без риса) в томатном соусе | 80/40 | 10,05 | 9,78 | 10,31 | 219,36 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,77 | 2,30 | 39,73 | 214,00 |
| Сок (разливной) | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| Итого обед: | 811 | 31,58 | 30,02 | 135,92 | 868,05 |
| Вода питьевая ПЭТ | 500 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Всего за день: | 2101 | 52,13 | 52,03 | 230,94 | 1555,09 |

Зав. производством _____

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ИМР» РТ
Ф.В. Насыбуллина



ЗАВТРАК 13 день

МЕНЮ

на 16 июня 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 рисовая молочная с маслом сливочным | 180/5 | 8,30 | 6,87 | 28,61 | 237,20 |
| 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: | 575 | 14,82 | 17,42 | 83,30 | 580,50 |
| 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: | 775 | 20,62 | 22,42 | 92,90 | 687,50 |

Зав. производством _____

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ИМР» РТ
Ф.В. Насыбуллина



ОБЕД 13 день

МЕНЮ

на 16 июня 2026 года

| Наименование блюд | Выход, гр. | Пищевая ценность | | | |
|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
| Помидоры свежие порционно | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,40 |
| Суп картофельный с горохом на курином бульоне, с мясом птицы | 200/10 | 6,73 | 9,07 | 19,26 | 164,80 |
| Рыба запеченная с луком | 80/10 | 11,25 | 13,78 | 23,02 | 248,28 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,68 | 5,76 | 24,53 | 164,70 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 22,03 | 92,80 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99,00 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| Итого обед: | 830 | 29,32 | 29,75 | 130,60 | 877,98 |
| Вода питьевая ПЭТ | 500 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Всего за день: | 2105 | 49,94 | 52,16 | 223,50 | 1565,48 |

Зав. производством _____

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ
Ф.В. Насыбуллина

ЗАВТРАК 14 день

МЕНЮ

на 17 июня 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 манная молочная с маслом сливочным | 150/5 | 3,56 | 2,23 | 24,26 | 130,10 |
| Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| 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: | 600 | 21,72 | 24,10 | 74,87 | 602,60 |
| 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: | 780 | 22,62 | 24,10 | 93,05 | 678,92 |

Зав. производством _____

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ
Ф.В. Насыбуллина

ОБЕД 14 день

МЕНЮ

на 17 июня 2026 года

| Наименование блюд | Выход, гр. | Пищевая ценность | | | |
|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
| Салат из свежих овощей | 60 | 0,66 | 3,63 | 2,27 | 44,34 |
| Рассольник Домашний с куриными фрикадельками, со сметаной | 200/11/10 | 4,93 | 8,32 | 24,39 | 209,46 |
| Котлеты «Аппетитные» | 90 | 10,71 | 13,14 | 12,71 | 168,35 |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/3 | 5,68 | 2,84 | 31,96 | 176,06 |
| Компот из изюма | 200 | 0,346 | 0,08 | 17,874 | 74,20 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99,00 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| Итого обед: | 814 | 28,66 | 28,92 | 128,68 | 865,41 |
| Вода питьевая ПЭТ | 500 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Всего за день: | 2094 | 51,28 | 53,02 | 221,73 | 1544,33 |

Зав. производством _____

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ДНР» РТ
Ф.В. Насыбуллина



ЗАВТРАК 15 день

МЕНЮ

на 18 июня 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 |
| Сырники творожные с молоком сгущенным | 180/20 | 7,80 | 5,21 | 22,70 | 182,20 |
| Чай с сахаром | 190/10 | 0,38 | 0,10 | 10,06 | 42,66 |
| Фрукты свежие (Яблоки) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 |
| Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| Итого: | 590 | 13,24 | 14,78 | 75,49 | 504,46 |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | |
| Печенье | 30 | 2,59 | 2,49 | 13,18 | 92,45 |
| Ряженка | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 102,00 |
| Итого: | 230 | 8,39 | 7,49 | 21,58 | 194,45 |
| Итого завтрак: | 820 | 21,63 | 22,27 | 97,07 | 698,91 |

Зав. производством _____

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ДНР» РТ
Ф.В. Насыбуллина



ОБЕД 15 день

МЕНЮ

на 18 июня 2026 года

| Наименование блюд | Выход, гр. | Пищевая ценность * | | | |
|--|-------------|--------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
| Огурцы свежие порционно | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,40 |
| Суп-лапша домашняя с картофелем на курином бульоне | 200 | 3,66 | 4,43 | 9,30 | 100,60 |
| Фрикассе из отварных куриных грудок | 50/50 | 14,82 | 20,50 | 17,50 | 293,80 |
| Рис отварной рассыпчатый | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,70 |
| 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: | 780 | 29,85 | 31,29 | 122,64 | 881,82 |
| Вода питьевая ПЭТ | 500 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Всего за день: | 2100 | 51,48 | 53,56 | 219,71 | 1580,73 |

Зав. производством _____

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ИМР» РТ
Ф.В. Насыбуллина



ЗАВТРАК 16 день

МЕНЮ

на 19 июня 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 кукурузная молочная | 150 | 4,11 | 5,99 | 26,59 | 161,00 |
| Блины с маслом сливочным | 45/5 | 2,43 | 0,95 | 11,60 | 99,14 |
| 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 высший сорт | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| Итого: | 590 | 14,76 | 19,09 | 86,89 | 600,34 |
| 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: | 790 | 20,56 | 24,09 | 96,49 | 707,34 |

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ИМР» РТ
Ф.В. Насыбуллина



ОБЕД 16 день

МЕНЮ

на 19 июня 2026 года

| Наименование блюд | Выход, гр. | Пищевая ценность | | | |
|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
| Салат из отварной свеклы с зеленым горошком к/с | 60 | 0,99 | 2,47 | 4,38 | 43,74 |
| Щи из свежей капусты, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной | 200/11/10 | 3,87 | 7,64 | 6,76 | 109,57 |
| Биточки рыбные из минтая с маслом сливочным | 90/5 | 11,67 | 11,01 | 14,33 | 204,00 |
| Пюре картофельное | 180 | 3,68 | 5,76 | 24,53 | 164,70 |
| Компот из урюка | 200 | 0,75 | 0,06 | 27,93 | 116,40 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99,00 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| Итого обед: | 816 | 28,20 | 28,97 | 124,11 | 873,35 |
| Вода питьевая ПЭТ | 500 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Всего за день: | 2106 | 48,76 | 53,06 | 220,60 | 1580,69 |

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

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

Ф.В. Насыбулдина

ЗАВТРАК 17 день

МЕНЮ

на 20 июня 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 |
| Омлет натуральный | 150 | 12,10 | 13,05 | 2,64 | 187,60 |
| 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: | 555 | 23,07 | 24,89 | 75,61 | 582,40 |
| 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: | 735 | 23,97 | 24,89 | 93,79 | 658,72 |

Зав. производством _____

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

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

Ф.В. Насыбулдина

ОБЕД 17 день

МЕНЮ

на 20 июня 2026 года

| Наименование блюд | Выход, гр. | Пищевая ценность | | | |
|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
| Салат из фасоли с кукурузой и солеными огурцами | 60 | 6,55 | 7,03 | 16,26 | 160,10 |
| Суп картофельный на курином бульоне, с мясом птицы | 200/10 | 4,21 | 4,12 | 13,53 | 117,40 |
| Куриная грудка запеченная с овощами и сыром | 120 | 8,28 | 3,41 | 27,00 | 198,90 |
| Овощное рагу | 180 | 3,11 | 13,25 | 15,35 | 179,00 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 22,03 | 92,80 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99,00 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| Итого обед: | 860 | 29,16 | 29,12 | 133,66 | 941,20 |
| Вода питьевая ПЭТ | 500 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Всего за день: | 2095 | 53,13 | 54,01 | 227,45 | 1599,92 |

Зав. производством _____

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

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

Ф.В. Насыбуллина

ЗАВТРАК 18 день

МЕНЮ

на 22 июня 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 «Дружба» молочная с маслом сливочным | 180/4 | 4,43 | 2,54 | 28,07 | 188,20 |
| 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: | 574 | 14,17 | 15,82 | 78,40 | 546,40 |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | |
| Вафли | 20 | 0,75 | 6,10 | 12,50 | 108,50 |
| Кефир | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90,00 |
| Итого: | 200 | 5,97 | 10,60 | 19,70 | 198,50 |
| Итого завтрак: | 774 | 20,14 | 26,42 | 98,10 | 744,90 |

Зав. производством _____

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

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

Ф.В. Насыбуллина

ОБЕД 18 день

МЕНЮ

на 22 июня 2026 года

| Наименование блюд | Выход, гр. | Пищевая ценность | | | |
|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
| Помидоры свежие порционно | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,40 |
| Суп гороховый на мясном бульоне, с гренками | 200/10 | 5,64 | 4,37 | 20,84 | 155,42 |
| Плов из отварной говядины | 50/150 | 17,73 | 24,39 | 38,91 | 405,92 |
| Компот из изюма и яблок | 200 | 0,35 | 0,08 | 31,85 | 130,20 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| Итого обед: | 760 | 30,71 | 29,88 | 133,35 | 898,94 |
| Вода питьевая ПЭТ | 500 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Всего за день: | 2034 | 50,85 | 56,30 | 231,44 | 1643,84 |

Зав. производством _____

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛНР» РТ
Ф.В. Насыбуллина



ЗАВТРАК 19 день

МЕНЮ

на 23 июня 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 |
| Блины с маслом сливочным | 45/5 | 2,43 | 0,95 | 11,60 | 99,14 |
| Чай с сахаром | 190/10 | 0,38 | 0,10 | 10,06 | 42,66 |
| 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: | 590 | 26,13 | 27,44 | 112,33 | 834,80 |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | |
| Крекер | 20 | 1,84 | 2,82 | 12,64 | 83,20 |
| Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 |
| Итого: | 220 | 7,64 | 7,82 | 22,24 | 190,20 |
| Итого завтрак: | 810 | 33,77 | 35,26 | 134,57 | 1025,00 |

Зав. производством _____

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛНР» РТ
Ф.В. Насыбуллина



ОБЕД 19 день

МЕНЮ

на 23 июня 2026 года

| Наименование блюд | Выход, гр. | Пищевая ценность | | | |
|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
| Огурцы свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,40 |
| Борщ с капустой, с картофелем, с куриными фрикадельками, со сметаной | 200/11/10 | 5,12 | 14,96 | 19,98 | 200,86 |
| Шницель куриный натуральный | 90 | 13,09 | 12,24 | 8,14 | 194,63 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,77 | 2,30 | 39,73 | 214,00 |
| Сок (разливной) | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,00 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99,00 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| Итого обед: | 791 | 34,70 | 30,48 | 127,01 | 887,21 |
| Вода питьевая ПЭТ | 500 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Всего за день: | 2101 | 68,47 | 65,74 | 261,57 | 1912,21 |

Зав. производством _____

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛНР» РТ
Ф.В. Насыбулдина

ЗАВТРАК 20 день

МЕНЮ

на 24 июня 2026 года

| Наименование блюд | Выход, гр. | Пищевая ценность | | | |
|--|------------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | Белки | Жиры | Угледы | Ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 144,60 |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150/5 | 6,45 | 5,76 | 23,20 | 192,87 |
| 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 высший сорт | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| Итого: | 584 | 19,76 | 22,50 | 72,17 | 595,87 |
| 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: | 764 | 20,66 | 22,50 | 90,35 | 672,19 |

Зав. производством _____

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛНР» РТ
Ф.В. Насыбулдина

ОБЕД 20 день

МЕНЮ

на 24 июня 2026 года

| Наименование блюд | Выход, гр. | Пищевая ценность | | | |
|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | Белки | Жиры | Угледы | Ккал |
| Огурцы соленые (доп. гарнир) | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,00 |
| Суп крестьянский с пшенной крупой с мясными фрикадельками | 200/11 | 6,38 | 10,96 | 15,90 | 152,57 |
| Запеканка картофельная с мясом | 200 | 19,70 | 24,66 | 48,72 | 447,14 |
| Компот из урюка | 200 | 0,75 | 0,06 | 27,93 | 116,40 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| Итого обед: | 731 | 33,41 | 36,63 | 132,54 | 912,11 |
| Вода питьевая ПЭТ | 500 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Всего за день: | 1995 | 54,07 | 59,13 | 222,89 | 1584,30 |

Зав. производством _____

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ДМР» РТ
Ф.В. Насыбуллина



ЗАВТРАК 21 день

МЕНЮ

на 25 июня 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 рисовая молочная с маслом сливочным | 180/5 | 8,30 | 6,87 | 28,61 | 237,20 |
| 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: | 590 | 17,44 | 20,35 | 81,54 | 610,30 |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | |
| Катык | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 |
| Итого: | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 |
| Итого завтрак: | 790 | 23,24 | 25,35 | 91,14 | 717,30 |

Зав. производством _____

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ДМР» РТ
Ф.В. Насыбуллина



ОБЕД 21 день

МЕНЮ

на 25 июня 2026 года

| Наименование блюд | Выход, гр. | Пищевая ценность | | | |
|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
| Салат из свежих овощей | 60 | 0,66 | 3,63 | 2,27 | 44,34 |
| Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне | 200 | 4,09 | 4,28 | 12,91 | 106,60 |
| Гуляш из отварной говядины | 50/50 | 14,50 | 24,89 | 15,99 | 298,00 |
| Макароньы отварные с маслом сливочным | 150/3 | 5,68 | 2,84 | 31,96 | 176,06 |
| Компот из изюма | 200 | 0,35 | 0,08 | 17,87 | 74,20 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| Итого обед: | 803 | 31,81 | 33,10 | 127,50 | 892,20 |
| Вода питьевая ПЭТ | 500 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Всего за день: | 2093 | 55,05 | 58,45 | 218,64 | 1609,50 |

Зав. производством _____

Шафикова С.Ф.