

УТВЕРЖДАЮ

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

Ершова Н.Д. Ершова



ЗАВТРАК 15 день

МЕНЮ

на 14 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
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 «ЛНР» РТ

Ершова Н.Д. Ершова



ОБЕД 15 день

МЕНЮ

на 14 июля 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 «ЛМР» РТ

Н.Д. Ершова

ЗАВТРАК 16 день

МЕНЮ

на 15 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 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 кипяченное	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 «ЛМР» РТ

Н.Д. Ершова

ОБЕД 16 день

МЕНЮ

на 15 июля 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

Н.Д. Ершова



ЗАВТРАК 17 день

МЕНЮ

на 16 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
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

Н.Д. Ершова



ОБЕД 17 день

МЕНЮ

на 16 июля 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

Н.Л. Ершова

ЗАВТРАК 18 день

МЕНЮ

на 17 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 «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

Н.Л. Ершова

ОБЕД 18 день

МЕНЮ

на 17 июля 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.