

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛНР» РТ
Н.Л. Ершова

ЗАВТРАК 19 день

МЕНЮ

на 18 июля 2026 года

на 16 июля 2020 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
Н.Л. Ершова

ОБЕД 19 день

МЕНЮ

на 18 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
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 «ЛМР» РТ

Н.Л. Ершова

ЗАВТРАК 20 день

МЕНЮ

на 20 июля 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угле-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	6,45	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 «ЛМР» РТ

Н.Л. Ершова

ОБЕД 20 день

МЕНЮ

на 20 июля 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 крестьянский с пшениной 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 «ЛНР» РТ

 Н.Л. Ершова

ЗАВТРАК 21 день

МЕНЮ

на 21 июля 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углыды	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 «ЛНР» РТ

 Н.Л. Ершова

ОБЕД 21 день

МЕНЮ

на 21 июля 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
Макароны 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.