

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря труда и отдыха
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛНР» РТ

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 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 лагеря труда и отдыха
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛНР» РТ

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)	50	0,40	0,05	0,85	5,00
Суп гороховый с мясными фрикадельками и гречками	250/11/10	8,93	6,72	24,22	206,64
Котлета из говядины с маслом сливочным	100/3	16,87	15,56	16,49	244,78
Картофель запеченный дольками	200	5,44	11,76	42,16	304,00
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	119
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118
Итого обед:	934	40,06	35,30	154,12	1089,52
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2239	88,92	79,95	254,39	2076,82

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря труда и отдыха
МБОУ «СОШ №5» МО «ИМР» РТ

Н.Л. 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	200/5	9,89	9,90	32,95	266,00
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:	635	23,20	26,65	81,93	669,00
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:	815	24,10	26,65	100,11	745,32

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря труда и отдыха
МБОУ «СОШ №5» МО «ИМР» РТ

Н.Л. 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	100	2,98	5,19	6,25	83,60
Суп крестьянский с пшенной крупой	250	4,48	12,92	6,09	156,25
Филе куриной грудки тушеное с овощами	50/200	17,98	17,46	61,88	519,38
Компот из урюка	200	0,75	0,06	27,93	116,40
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	119
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118
Итого обед:	910	33,95	36,75	150,51	1111,93
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2225	58,05	63,39	250,62	1857,25

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря труда и отдыха
МБОУ «СОШ №5» МО «ДМР» 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	200/5	9,47	7,90	39,00	257,90
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:	660	22,36	23,39	105,29	751,84
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:	860	28,16	28,39	113,29	851,84

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря труда и отдыха
МБОУ «СОШ №5» МО «ДМР» 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	250/10/10	6,38	16,50	23,93	251,75
Биточки рыбные	100	12,92	8,20	15,84	190,00
Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00
Икра кабачковая (доп. гарнир)	50	1,37	3,59	7,27	66,90
Сок (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого обед:	910	33,41	35,82	140,83	1004,27
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2270	61,57	64,20	254,12	1856,11

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря труда и отдыха
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ

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	170/30	25,70	23,97	40,29	479,40
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:	610	36,34	37,83	100,90	890,00
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:	810	42,14	42,83	110,50	997,00

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря труда и отдыха
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛМР» РТ

ОБЕД 10 день

МЕНЮ
на 8 июля 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,00
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	250/10	2,28	12,69	12,34	143,45
Бефстроганов из отварной говядины	50/50	14,44	16,25	8,78	251,00
Макаронные изделия (спагетти) отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56
Компот из изюма и яблок	200	0,35	0,08	31,85	130,20
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого обед:	955	32,45	34,67	142,20	995,51
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2265	74,60	77,50	252,70	1992,51

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря труда и отдыха
МБОУ «СОШ №5» МО «ИМР» РТ

Н.Л. Ершова



ЗАВТРАК 11 день

МЕНЮ

на 9 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	200	16,13	17,40	27,18	291,13
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:	625	27,02	31,54	90,25	717,29
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:	805	27,92	31,54	108,43	793,61

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря труда и отдыха
МБОУ «СОШ №5» МО «ИМР» РТ

Н.Л. Ершова



ОБЕД 11 день

МЕНЮ

на 9 июля 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Кукуруза к/с (доп. гарнир)	100	2,06	2,91	9,79	73,60
Щи из свежей капусты с картофелем, с куриными фрикадельками, со сметаной	250/11/10	3,53	7,90	9,14	128,61
Щницель куриный натуральный	100	14,54	13,60	9,04	216,25
Рис отварной с маслом сливочным	180/5	4,42	10,08	44,09	284,64
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого обед:	966	32,98	35,89	141,18	1027,60
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2271	60,89	67,43	249,60	1821,21

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря труда и отдыха
МБОУ «СОШ №5» МО «ДМР» РТ
Н.Л. Ершова



ЗАВТРАК 12 день

МЕНЮ

на 10 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 геркулесовая молочная	180/5	4,05	5,91	33,82	186,73
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:	625	14,70	23,01	96,26	626,07
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:	825	23,51	28,01	105,86	733,07

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря труда и отдыха
МБОУ «СОШ №5» МО «ДМР» РТ
Н.Л. Ершова



ОБЕД 12 день

МЕНЮ

на 10 июля 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,00
Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками	250/11	5,75	19,93	30,87	195,82
Тефтели из говядины (без риса) в томатном соусе	80/40	10,05	9,78	10,31	219,36
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,76	47,68	256,80
Сок (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого обед:	951	35,79	33,69	157,90	998,60
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2276	56,29	61,70	263,76	1731,67

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря труда и отдыха
МБОУ «СОШ №5» МО «ЧМР» РТ

Н.Т. Ершова



ЗАВТРАК 13 день

МЕНЮ

на 11 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 рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	11,90	10,60	37,89	277,55
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:	595	18,42	21,15	92,58	620,85
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:	795	24,22	26,15	102,18	727,85

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря труда и отдыха
МБОУ «СОШ №5» МО «ЧМР» РТ

Н.Т. Ершова



ОБЕД 13 день

МЕНЮ

на 11 июля 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00
Суп картофельный с горохом на курином бульоне, с мясом птицы	250/10	7,83	10,13	22,57	174,45
Рыба запеченная с луком	100/10	14,03	16,47	26,82	296,83
Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого обед:	980	35,47	34,41	150,84	1007,38
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2275	59,69	60,56	253,02	1735,23

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря труда и отдыха
МБОУ «СОШ №5» МО «ДМР» РТ

Н.Л. Ершова



ЗАВТРАК 14 день

МЕНЮ

на 13 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 манная молочная с маслом сливочным	200/5	4,99	3,97	32,35	173,47
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:	650	23,15	25,84	82,96	645,97
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:	830	24,05	25,84	101,14	722,29

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря труда и отдыха
МБОУ «СОШ №5» МО «ДМР» РТ

Н.Л. Ершова



ОБЕД 14 день

МЕНЮ

на 13 июля 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90
Рассольник Домашний с куриными фрикадельками, со сметаной	250/11/10	5,85	10,05	30,97	243,36
Котлеты «Аппетитные»	100	11,95	14,60	14,98	187,05
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56
Компот из изюма	200	0,346	0,08	17,874	74,20
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого обед:	966	33,83	36,32	154,34	1035,37
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2296	57,89	62,16	255,47	1757,66

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря труда и отдыха
МБОУ «СОШ №5» МО «ИМР» РТ
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	180/30	33,92	26,17	37,74	507,20
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:	600	39,36	35,74	90,53	829,46
2-ой ЗАВТРАК					
Печенье	35	2,59	3,29	25,59	142,45
Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00
Итого:	235	8,39	8,29	33,985	244,45
Итого завтрак:	835	47,75	44,03	124,52	1073,91

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря труда и отдыха
МБОУ «СОШ №5» МО «ИМР» РТ
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	100	0,80	0,10	2,50	14,00
Суп-лапша домашняя с картофелем на курином бульоне	250	4,57	5,54	11,62	125,75
Фрикассе из отварных куриных грудок	50/50	14,82	20,50	17,50	293,80
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64
Сок (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого обед:	920	33,23	33,71	142,18	997,81
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2255	80,98	77,74	266,70	2071,72

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря труда и отдыха
МБОУ «СОШ №5» МО «ДМР» РТ
Н.Л. 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	200	7,67	11,32	35,46	219,22
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:	640	18,32	28,42	97,90	658,56
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:	840	24,12	33,42	107,50	765,56

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря труда и отдыха
МБОУ «СОШ №5» МО «ДМР» РТ
Н.Л. 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	100	1,65	4,12	7,29	72,90
Щи из свежей капусты, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/10	4,22	7,74	8,34	127,52
Биточки рыбные из минтая с маслом сливочным	100/5	12,96	11,83	15,91	223,00
Пюре картофельное	200	4,09	6,40	27,25	183,00
Компот из урюка	200	0,75	0,06	27,93	116,40
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого обед:	986	32,93	33,67	142,33	1030,22
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2326	57,05	67,09	249,83	1795,78

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря труда и отдыха
МБОУ «СОШ №5» МО «ИМР» РТ
Н.Л. 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	200	16,13	17,40	27,18	291,13
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:	625	28,10	32,52	92,15	738,33
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:	805	29,00	32,52	110,33	814,65

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря труда и отдыха
МБОУ «СОШ №5» МО «ИМР» РТ
Н.Л. 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	100	10,92	11,72	27,10	266,83
Суп картофельный на курином бульоне, с мясом птицы	250/10	4,68	4,68	16,90	140,20
Куриная грудка запеченная с овощами и сыром	120	8,28	3,41	27,00	198,90
Овощное рагу	200	3,46	14,72	17,06	198,89
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого обед:	990	35,76	36,04	158,46	1133,92
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2295	64,76	68,56	268,79	1948,57

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря труда и отдыха
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛНР» РТ
Н.Л. Ерикова



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	220/5	6,41	5,10	42,31	230,02
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:	615	17,55	18,11	92,64	588,22
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:	815	23,52	28,71	112,34	786,72

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря труда и отдыха
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛНР» РТ
Н.Л. Ерикова



ОБЕД 18 день

МЕНЮ

на 17 июля 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00
Суп гороховый на мясном бульоне, с гренками	250/10	6,73	5,43	24,14	185,07
Плов из отварной говядины	50/200	22,16	30,49	48,64	507,40
Компот из изюма и яблок	200	0,35	0,08	31,85	130,20
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого обед:	920	38,10	37,31	156,79	1082,97
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2235	61,62	66,03	269,13	1869,69

Зав. производством

Шафикова С.Ф.