

УТВЕРЖДАЮ

Начальник пришкольного лагеря
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛНР» РТ
Н.И. Герцикова



ЗАВТРАК 1 день

МЕНЮ

на 29 июня 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угле-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,51	144,60
Каша пшенная 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 «ЛНР» РТ
Н.И. Герцикова



ОБЕД 1 день

МЕНЮ

на 29 июня 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угле-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
И.П. Ершова



ЗАВТРАК 2 день

МЕНЮ

на 30 июня 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углебды	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
И.П. Ершова



ОБЕД 2 день

МЕНЮ

на 30 июня 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углебды	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 «ИМР» РТ
Н.Л. Ершова



ЗАВТРАК 3 день

МЕНЮ

на 1 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
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 «ИМР» РТ
Н.Л. Ершова



ОБЕД 3 день

МЕНЮ

на 1 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 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 «ТМР» РТ
Н.П. Еризова



ЗАВТРАК 4 день

МЕНЮ

на 2 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 «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 «ТМР» РТ
Н.П. Еризова



ОБЕД 4 день

МЕНЮ

на 2 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-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 «СМР» РТ
Н.И. Ершова



ЗАВТРАК 5 день

МЕНЮ

на 3 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
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 «СМР» РТ
Н.И. Ершова



ОБЕД 5 день

МЕНЮ

на 3 июля 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 «ЛНР» РТ
Н.Л. Кошова



ЗАВТРАК 6 день

МЕНЮ

на 4 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
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 «ЛНР» РТ
Н.Л. Кошова



ОБЕД 6 день

МЕНЮ

на 4 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 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 «ЛНР» РТ
Н.П. Ершова



ЗАВТРАК 7 день

МЕНЮ
на 6 июля 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углебы	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 «ЛНР» РТ
Н.П. Ершова



ОБЕД 7 день

МЕНЮ
на 6 июля 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углебы	Ккал
Огурцы соленые (доп.гарнир)	30	0,24	0,03	0,51	3,00
Суп гороховый с мясными фрикадельками и гренками	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



ЗАВТРАК 8 день

МЕНЮ
на 7 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



ОБЕД 8 день

МЕНЮ
на 7 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. Гришова



ЗАВТРАК 9 день

МЕНЮ

на 8 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. Гришова



ОБЕД 9 день

МЕНЮ

на 8 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 «ДМР» РТ

С.И. Ершова



ЗАВТРАК 10 день

МЕНЮ
на 9 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
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

С.И. Ершова



ОБЕД 10 день

МЕНЮ
на 9 июля 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угле-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 яблук	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 «ЛНР» РТ
Н.Л. Ершова



ЗАВТРАК 11 день

МЕНЮ
на 10 июля 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-Дьы	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 «ЛНР» РТ
Н.Л. Ершова



ОБЕД 11 день

МЕНЮ
на 10 июля 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-дьы	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 «ЛМР» РТ

Ершова Н. П. Ершова

ЗАВТРАК 12 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 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 «ЛМР» РТ

Ершова Н. П. Ершова

ОБЕД 12 день

МЕНЮ
на 11 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
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 «ЛНР» РТ

Н.Л. Ершова

ЗАВТРАК 13 день

МЕНЮ

на 13 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	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 «ЛНР» РТ

Н.Л. Ершова

ОБЕД 13 день

МЕНЮ

на 13 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 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 «СМР» РТ
Н.Д. Еризова



ЗАВТРАК 14 день

МЕНЮ

на 14 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	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 «СМР» РТ
Н.Д. Еризова



ОБЕД 14 день

МЕНЮ

на 14 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
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 «ЛНР» РТ
Н.И. Ершова



ЗАВТРАК 15 день

МЕНЮ

на 15 июля 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл. д-во	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
Н.И. Ершова



ОБЕД 15 день

МЕНЮ

на 15 июля 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл. д-во	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 «ДМР» РТ
И.И. Ершова



ЗАВТРАК 16 день

МЕНЮ

на 16 июля 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеб.	Кал
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 «ДМР» РТ
И.И. Ершова



ОБЕД 16 день

МЕНЮ

на 16 июля 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеб.	Кал
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 «ДМР» РТ
И. П. Ершова



ЗАВТРАК 17 день

МЕНЮ

на 17 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 «ДМР» РТ
И. П. Ершова



ОБЕД 17 день

МЕНЮ

на 17 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 «ЛМР» РТ
Ершова Н.Л. Ершова



ЗАВТРАК 18 день

МЕНЮ

на 18 июля 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 «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 «ЛМР» РТ
Ершова Н.Л. Ершова



ОБЕД 18 день

МЕНЮ

на 18 июля 2026 года

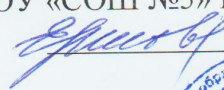
Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угледы	Ккал
Помидоры свежие порционнo	60	0,66	0,12	2,28	14,40
Суп гороховый на мясном бульоне, с гренками	200/10	5,64	4,37	20,84	155,42
Плов из отварной говядины	50/150	17,73	24,39	38,91	405,92
Компот из изюма и яблок	200	0,35	0,08	31,85	130,20
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
Н.Л. Ершова




ЗАВТРАК 19 день

МЕНЮ

на 20 июля 2026 года

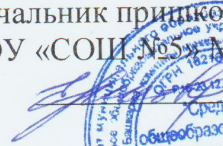
Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность № 5			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	14,55	144,60
Пудинг из творога со сгущенным молоком	120/30	18,26	16,92	47,94	413,40
Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14
Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	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 20 июля 2026 года

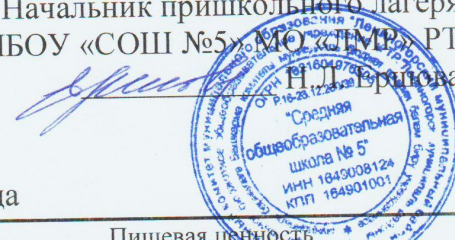
Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40
Борщ с капустой, с картофелем, с куриными фрикадельками, со сметаной	200/11/10	5,12	14,96	19,98	200,86
Шницель куриный натуральный	90	13,09	12,24	8,14	194,63
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	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 «ТМР» РТ
Н. Д. Бришова



ЗАВТРАК 20 день

МЕНЮ

на 21 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	6,45	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 «ТМР» РТ
Н. Д. Бришова



ОБЕД 20 день

МЕНЮ

на 21 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 «ДМР» РТ
И.И. Ершова



ЗАВТРАК 21 день

МЕНЮ

на 22 июля 2026 года

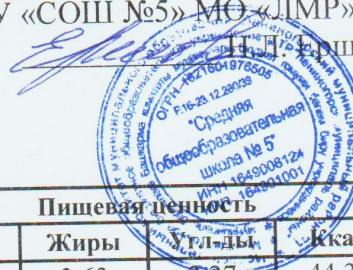
Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угле-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/5	8,30	6,87	28,61	237,20
Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00
Фрукты свежие (Яблоки)	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
И.И. Ершова



ОБЕД 21 день

МЕНЮ

на 22 июля 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угле-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.