

УТВЕРЖДАЮ

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



ЗАВТРАК 1 день

МЕНЮ

на 27 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 | 200/5 | 9,47 | 7,90 | 39,00 | 257,90 |
| 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: | 595 | 15,99 | 18,45 | 93,69 | 601,20 |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | |
| Печенье | 35 | 2,59 | 3,29 | 25,59 | 142,45 |
| Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 |
| Итого: | 235 | 8,39 | 8,29 | 35,19 | 249,45 |
| Итого завтрак: | 830 | 24,38 | 26,74 | 128,88 | 850,65 |

Зав. производством _____

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

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



ОБЕД 1 день

МЕНЮ

на 27 июня 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 |
| Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 250/10 | 2,29 | 6,45 | 18,26 | 105,95 |
| Жаркое по-домашнему с куриной грудкой | 50/200 | 20,91 | 30,10 | 51,90 | 595,00 |
| Сок (разливной) | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 119 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 118 |
| Итого обед: | 900 | 32,96 | 37,87 | 140,50 | 1037,57 |
| Вода питьевая ПЭТ | 500 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Всего за день: | 2230 | 57,34 | 64,61 | 269,38 | 1888,22 |

Зав. производством _____

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

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

[Handwritten signature]

И.Л. Ершова



ЗАВТРАК 2 день

МЕНЮ

на 29 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 | 200/5 | 5,28 | 6,20 | 37,58 | 203,67 |
| Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,81 | 7,60 | 78,60 |
| Батон высший сорт | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131,00 |
| Итого: | 550 | 24,46 | 28,17 | 86,71 | 672,17 |
| 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: | 730 | 25,36 | 28,17 | 104,89 | 748,49 |

Зав. производством _____

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

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

[Handwritten signature]

И.Л. Ершова



ОБЕД 2 день

МЕНЮ

на 29 июня 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 крупой на мясном бульоне | 250 | 2,47 | 6,80 | 12,95 | 166,75 |
| Гуляш из отварной говядины | 50/50 | 14,50 | 24,89 | 15,90 | 298,00 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,79 | 0,80 | 38,30 | 187,56 |
| 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: | 940 | 32,98 | 33,80 | 140,14 | 995,41 |
| Вода питьевая ПЭТ | 500 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Всего за день: | 2170 | 58,35 | 61,97 | 245,02 | 1743,90 |

Зав. производством _____

Шафикова С.Ф.