

УТВЕРЖДАЮ

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

Н.Л. Ершова

ЗАВТРАК 3 день

МЕНЮ

на 30 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
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 «ЛНР» РТ

Н.Л. Ершова

ОБЕД 3 день

МЕНЮ

на 30 июня 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 «ЛНР» РТ

Н.Л. Ершова

ЗАВТРАК 4 день

МЕНЮ

на 1 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 «ЛНР» РТ

Н.Л. Ершова

ОБЕД 4 день

МЕНЮ

на 1 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 «ЛНР» РТ

 Н.И. Ершова



ЗАВТРАК 5 день

МЕНЮ

на 2 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 «ЛНР» РТ

 Н.И. Ершова



ОБЕД 5 день

МЕНЮ

на 2 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 «ДМР» РТ

Н.Д. Ершова

ЗАВТРАК 6 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
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 «ДМР» РТ

Н.Д. Ершова

ОБЕД 6 день

МЕНЮ

на 3 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.