

УТВЕРЖДАЮ

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

И. 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 повидлом	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	50,40
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 лагеря труда и отдыха
МБОУ «СОШ №5» МО «ДМР» РТ

И. Л. Ершова

ОБЕД 3 день

МЕНЮ

на 30 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
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками со сметаной	250/11/10	5,67	9,88	12,42	172,02
Рыба тушеная с овощами	80/40	13,43	14,62	9,04	200,33
Пюре картофельное с капустой тушеной (доп. гарнир)	200/30	4,698	7,88	47,75	284,47
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	119
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118
Итого обед:	1031	33,04	33,88	140,83	995,32
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2321	66,12	67,61	263,44	1955,92

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

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



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	220/5	6,41	5,10	42,31	230,02
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:	630	18,58	21,24	91,01	621,72
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:	830	24,38	26,24	100,61	728,72

Зав. производством _____

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря труда и отдыха
МБОУ «СОШ №5» МО «ТМР» 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	100	1,10	0,20	3,80	24,00
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	250/10	5,20	7,48	12,65	181,95
Овощи тушеные с говяжьим фаршем	50/200	18,01	24,85	59,85	557,95
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	32,97	33,65	142,84	1076,52
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2230	57,35	59,89	243,45	1805,24

Зав. производством _____

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

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

Н.Л. 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	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:	590	22,65	27,95	81,87	634,43
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:	770	23,55	27,95	100,05	710,75

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

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

Н.Л. 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	100	1,41	6,01	8,26	92,80
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/11	4,54	14,12	16,95	175,57
Биточки рыбные из минтая	100	12,92	8,20	15,84	190,00
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,37
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:	956	34,21	33,94	155,72	1031,63
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2226	57,76	61,89	255,77	1742,38

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря труда и отдыха
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛИМ» 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	180	6,90	10,19	31,91	197,306
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:	620	18,46	24,42	93,84	654,64
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:	820	24,26	29,42	102,24	756,64

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря труда и отдыха
МБОУ «СОШ №5» МО «ЛИМ» 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	100	1,10	0,20	3,80	24,00
Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	250/10	6,64	12,52	13,51	165,45
Плов из отварных куриных грудок	250	16,52	19,80	57,80	493,33
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	32,92	33,64	141,65	995,40
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2220	57,18	63,06	243,89	1752,04

Зав. производством

Шафикова С.Ф.