

УТВЕРЖДАЮ

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

[Подпись]



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

[Подпись]



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.