

УТВЕРЖДАЮ

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

Н.Л. Ершова



ЗАВТРАК 11 день

МЕНЮ

на 9 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	200	16,13	17,40	27,18	291,13
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:	625	27,02	31,54	90,25	717,29
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:	805	27,92	31,54	108,43	793,61

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

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

Н.Л. Ершова



ОБЕД 11 день

МЕНЮ

на 9 июля 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Кукуруза к/с (доп. гарнир)	100	2,06	2,91	9,79	73,60
Щи из свежей капусты с картофелем, с куриными фрикадельками, со сметаной	250/11/10	3,53	7,90	9,14	128,61
Щицель куриный натуральный	100	14,54	13,60	9,04	216,25
Рис отварной с маслом сливочным	180/5	4,42	10,08	44,09	284,64
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого обед:	966	32,98	35,89	141,18	1027,60
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2271	60,89	67,43	249,60	1821,21

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря труда и отдыха
МБОУ «СОШ №5» МО «ДМР» РТ
Н.Л. Ершова

[Подпись]



ЗАВТРАК 12 день

МЕНЮ

на 10 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	180/5	4,05	5,91	33,82	186,73
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:	625	14,70	23,01	96,26	626,07
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:	825	23,51	28,01	105,86	733,07

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря труда и отдыха
МБОУ «СОШ №5» МО «ДМР» РТ
Н.Л. Ершова

[Подпись]



ОБЕД 12 день

МЕНЮ

на 10 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
Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками	250/11	5,75	19,93	30,87	195,82
Тефтели из говядины (без риса) в томатном соусе	80/40	10,05	9,78	10,31	219,36
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,76	47,68	256,80
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:	951	35,79	33,69	157,90	998,60
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2276	56,29	61,70	263,76	1731,67

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

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

С.М.С.



Н.Т. Ершова

ЗАВТРАК 13 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 рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	11,90	10,60	37,89	277,55
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:	595	18,42	21,15	92,58	620,85
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:	795	24,22	26,15	102,18	727,85

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

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

С.М.С.



Н.Т. Ершова

ОБЕД 13 день

МЕНЮ

на 11 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 картофельный с горохом на курином бульоне, с мясом птицы	250/10	7,83	10,13	22,57	174,45
Рыба запеченная с луком	100/10	14,03	16,47	26,82	296,83
Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого обед:	980	35,47	34,41	150,84	1007,38
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2275	59,69	60,56	253,02	1735,23

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

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

Н.Л. Ершова



ЗАВТРАК 14 день

МЕНЮ

на 13 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	200/5	4,99	3,97	32,35	173,47
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:	650	23,15	25,84	82,96	645,97
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:	830	24,05	25,84	101,14	722,29

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

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

Н.Л. Ершова



ОБЕД 14 день

МЕНЮ

на 13 июля 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90
Рассольник Домашний с куриными фрикадельками, со сметаной	250/11/10	5,85	10,05	30,97	243,36
Котлеты «Аппетитные»	100	11,95	14,60	14,98	187,05
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56
Компот из изюма	200	0,346	0,08	17,874	74,20
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого обед:	966	33,83	36,32	154,34	1035,37
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2296	57,89	62,16	255,47	1757,66

Зав. производством

Шафикова С.Ф.