

УТВЕРЖДАЮ

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



ЗАВТРАК 15 день

МЕНЮ

на 14 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
Сырники творожные с молоком сгущенным	180/30	33,92	26,17	37,74	507,20
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	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Итого:	600	39,36	35,74	90,53	829,46
2-ой ЗАВТРАК					
Печенье	35	2,59	3,29	25,59	142,45
Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00
Итого:	235	8,39	8,29	33,985	244,45
Итого завтрак:	835	47,75	44,03	124,52	1073,91

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

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



ОБЕД 15 день

МЕНЮ

на 14 июля 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Огурцы свежие порционно	100	0,80	0,10	2,50	14,00
Суп-лапша домашняя с картофелем на курином бульоне	250	4,57	5,54	11,62	125,75
Фрикассе из отварных куриных грудок	50/50	14,82	20,50	17,50	293,80
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64
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:	920	33,23	33,71	142,18	997,81
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2255	80,98	77,74	266,70	2071,72

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

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



ЗАВТРАК 16 день

МЕНЮ

на 15 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	200	7,67	11,32	35,46	219,22
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:	640	18,32	28,42	97,90	658,56
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:	840	24,12	33,42	107,50	765,56

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

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



ОБЕД 16 день

МЕНЮ

на 15 июля 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90
Щи из свежей капусты, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/10	4,22	7,74	8,34	127,52
Биточки рыбные из минтая с маслом сливочным	100/5	12,96	11,83	15,91	223,00
Пюре картофельное	200	4,09	6,40	27,25	183,00
Компот из урюка	200	0,75	0,06	27,93	116,40
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого обед:	986	32,93	33,67	142,33	1030,22
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2326	57,05	67,09	249,83	1795,78

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

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



ЗАВТРАК 17 день

МЕНЮ

на 16 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 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:	625	28,10	32,52	92,15	738,33
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	29,00	32,52	110,33	814,65

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

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



ОБЕД 17 день

МЕНЮ

на 16 июля 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Салат из фасоли с кукурузой и солеными огурцами	100	10,92	11,72	27,10	266,83
Суп картофельный на курином бульоне, с мясом птицы	250/10	4,68	4,68	16,90	140,20
Куриная грудка запеченная с овощами и сыром	120	8,28	3,41	27,00	198,90
Овощное рагу	200	3,46	14,72	17,06	198,89
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:	990	35,76	36,04	158,46	1133,92
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2295	64,76	68,56	268,79	1948,57

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

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



ЗАВТРАК 18 день

МЕНЮ

на 17 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 «Дружба» молочная с маслом сливочным	220/5	6,41	5,10	42,31	230,02
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:	615	17,55	18,11	92,64	588,22
2-ой ЗАВТРАК					
Вафли	20	0,75	6,10	12,50	108,50
Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00
Итого:	200	5,97	10,60	19,70	198,50
Итого завтрак:	815	23,52	28,71	112,34	786,72

Зав. производством

Шафикова С.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

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



ОБЕД 18 день

МЕНЮ

на 17 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 гороховый на мясном бульоне, с гренками	250/10	6,73	5,43	24,14	185,07
Плов из отварной говядины	50/200	22,16	30,49	48,64	507,40
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:	920	38,10	37,31	156,79	1082,97
Вода питьевая ПЭТ	500	0	0	0	0
Всего за день:	2235	61,62	66,03	269,13	1869,69

Зав. производством

Шафикова С.Ф.